



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia
Grado en Educación Primaria

ENSEÑANZA GLOBALIZADA: UN PASEO INTERACTIVO COMO RECURSO PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE

Alumno: Javier Gila Martín

Tutor académico: Juan Carlos Manrique Arribas

Año: 2015



RESUMEN

El siguiente trabajo fin de grado (TFG) se basa en explorar y concretar las posibilidades educativas que ofrecen las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) en la Educación Física escolar.

Aportamos una metodología de trabajo interdisciplinar mediante la que buscamos que el alumnado logre unos aprendizajes más significativos, a la vez de ser más motivadora.

Proponemos un proyecto de intervención que consiste en una actividad de senderismo por los alrededores del Cerro del Puerco (Segovia), utilizando diferentes instrumentos como guías para que el alumno sea partícipe de su propio aprendizaje. Los temas que darán coherencia a esta propuesta atienden al contexto histórico, al medioambiental, a la educación para la salud o a la educación para la paz.

Finalmente reflexionamos sobre la utilidad de esta metodología de trabajo.

ABSTRACT

The following Thesis is based on exploring and specifying the educative possibilities that Physical Activities in the Nature offer to the subject Physical Education.

We provide an interdisciplinary methodology through which we want students learn in more meaningful ways, at the same time it motivates them. We propose an intervention project that consists in a hiking activity around Cerro del Puerco (Segovia), using different tools as guides, to make the student be part of his own learning. The topics proposed for this activity are historical context, environment, education for health or education for peace. Finally, we reflect about the utility of this methodology.

PALABRAS CLAVE

Actividades Físicas en el Medio Natural/ Educación Física/Educación Primaria/ Senderismo/ Formación integral/ Trabajo interdisciplinar/ Educación en valores.

KEY WORDS

Physical Activities in the Natural Environment/ Physical Education/ Primary Education/ Hiking/ Comprehensive training/ Interdisciplinary work/ Social and moral education.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	4
2.	OBJETIVOS.....	5
3.	JUSTIFICACIÓN.....	6
4.	MARCO TEÓRICO.....	8
4.1.	INTRODUCCIÓN.....	8
4.2.	LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL (AFMN).....	8
4.2.1.	Definición y perspectivas educativas.....	8
4.2.2.	Posibilidades educativas.....	12
4.2.3.	El senderismo.....	14
4.3.	LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....	17
4.3.1.	Paradigmas.....	17
4.3.2.	Perspectivas.....	18
4.3.3.	La Educación para la salud desde el punto de vista de las AFMN.....	21
4.4.	LA EDUCACIÓN INTERDISCIPLINAR.....	22
4.4.1.	Educación interdisciplinar desde el punto de vista de la Educación Física..	23
5.	PROPUESTA DIDÁCTICA.....	25
5.1.	FASE I - PLANIFICACIÓN PREVIA.....	25
5.1.1.	Denominación.....	25
5.1.2.	Objetivos.....	26
5.1.3.	Contexto de aplicación de la propuesta.....	27
5.1.4.	Elección de la zona.....	27
5.1.5.	Estudio del trazado del recorrido.....	28
5.1.6.	Elección de la época del año.....	33
5.1.7.	Recursos.....	34
5.1.8.	Normas y criterios para auxilio y SOS (hidratación y alimentación).....	34
5.1.9.	Permisos.....	36
5.1.10.	Seguros.....	37
5.1.11.	Calendario o planning de salida.....	37
5.1.12.	Viaje/desplazamiento.....	38
5.1.13.	Programación de las actividades.....	38
5.1.14.	Previsión meteorológica.....	39

5.2.	FASE II – PUESTA EN PRÁCTICA	40
5.2.1.	Metodología	40
5.2.2.	Actividades a realizar	41
5.3.	FASE III – EVALUACIÓN	48
5.3.1.	Instrumentos	48
5.3.2.	Análisis de los resultados	48
5.3.3.	Replanteamiento y líneas futuras. Prospectiva	48
6.	IDEAS Y REFLEXIONES FINALES	50
7.	BIBLIOGRAFÍA	51
8.	ANEXOS	55
8.1.	ANEXO 1- AUTORIZACIÓN PARA PADRES Y MADRES.....	55
8.2.	ANEXO 2- HOJA DE REGISTRO	56
8.3.	ANEXO 3- CUADERNO DE CAMPO.....	57
8.4.	ANEXO 4- AUTOEVALUACIÓN.....	59

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo fin de grado (TFG) se basa en explorar y concretar las posibilidades educativas que ofrecen las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) en la Educación Física escolar. Se hace hincapié en una metodología de trabajo interdisciplinar que dota a la actividad de unos aprendizajes más significativos a la vez de ser más motivadora para el alumnado.

Personalmente, destacamos la importancia que tiene la elaboración de este TFG en nuestro proceso formativo, primeramente, ya que con él ponemos en práctica el potencial de síntesis a la hora de elaborar el marco teórico. A su vez, consideramos que nos hace valorar las posibilidades educativas que puede tener la actividad que queremos plantear. Para ello, debemos diseñar con coherencia los objetivos que queremos que nuestros alumnos consigan.

El trabajo sigue la estructura lógica que se marca en la elaboración del TFG basado en una propuesta didáctica.

Priemeramente comenzamos con una justificación sobre la utilidad educativa que supone el propio trabajo, valorando el porqué de este estudio y de las ventajas que tiene esta forma de abordar la enseñanza en el centro escolar, seguido de la exposición de los objetivos que se pretenden lograr.

Posteriormente, el trabajo se centra en la investigación teórica realizada sobre el tema en cuestión. Para su desarrollo, se han manejado diferentes fuentes basadas en destacados autores que estudian sobre el ámbito de la Educación, en general, y de la AFMN, en particular. Este estudio comienza con un análisis sobre qué son las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) y sus posibilidades educativas. En él se profundiza sobre los beneficios que éstas suponen, tanto a nivel académico como personal del alumnado. Dentro de todas las AFMN, se destaca el senderismo ya que nuestra propuesta didáctica se va a centrar en él desde un punto de vista interdisciplinar y relacionado con la educación para la salud, aspectos que también profundizamos en este estudio.

Respecto a la propuesta didáctica hemos establecido tres fases diferenciadas, pero que tienen una clara relación con la misma. La primera etapa que exponemos es la planificación previa de la propuesta, en ella analizamos los temas que la dan coherencia,

explicamos los diferentes objetivos que buscamos conseguir, el porqué de la zona que se ha elegido; además, organizamos los recursos a utilizar, las normas y criterios de auxilio, planificamos las actividades y estudiamos el trazado del recorrido y la previsión meteorológica. La segunda fase se centra en el desarrollo de la puesta en práctica, por lo tanto, profundizamos sobre la metodología y las actividades que se van a realizar. Y, para finalizar, la tercera fase se ocupa de la evaluación. Pensamos que era interesante incluir diferentes instrumentos de evaluación, tanto para el alumno, como para el docente y la actividad. En esta última etapa analizamos y replanteamos la propuesta.

Para finalizar, incluimos un apartado de reflexiones personales que servirán para concienciar tanto a los docentes en activo como a los que se van a iniciar en este campo profesional de los beneficios de esta metodología de trabajo.

2. OBJETIVOS

- El objetivo principal de este trabajo es valorar las posibilidades de aprendizaje del alumnado utilizando un método de trabajo globalizador.
- Aproximar las AFMN a los docentes y al alumnado.
- Difundir en el alumnado el respeto por el entorno natural.
 - Conocer y valorar el entorno natural cercano.
- Planificar, organizar y diseñar una propuesta adaptada al contexto educativo.
 - Conocer el desarrollo y organización de una actividad de senderismo.
- Destacar la riqueza que presenta el medio natural para la educación en valores, la adquisición de competencias, el trabajo de temas transversales y la interdisciplinariedad como instrumento ideal para una enseñanza globalizada.

3. JUSTIFICACIÓN

En este apartado exponemos los porqués de la elección de este trabajo. Primeramente, hacemos referencia a las competencias que se requieren para el grado de Primaria que consideramos que se logran y, posteriormente, centramos la justificación en el ámbito personal.

Desde el punto de vista legislativo, nos vamos a centrar en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se implanta la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, que nos muestra que “todas las enseñanzas oficiales de grado concluirán con la elaboración y defensa pública de un Trabajo de Fin de Grado, que ha de formar parte del plan de estudios”.

A continuación, destacamos tres competencias que se potencian con la elaboración del mismo:

- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.
- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.
- Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

La primera de ellas se lleva a cabo ya que planificamos, valoramos y ponemos en práctica una actividad mediante una metodología definida y basada en los pensamientos propios. La segunda hace referencia a la investigación realizada a la hora de elaborar el marco teórico, sin olvidarnos del poder de síntesis y de crítica. Y la última, la encontramos a la hora

de llevar a cabo la propuesta desde el punto de vista de la educación integradora, igualitaria y con valores.

La elección de este tema para la elaboración del TFG ha sido, principalmente, gracias a la visión obtenida a lo largo de la carrera. Mi primera opción era hacerlo sobre Educación Física y así ha sido finalmente. Gracias a los conocimientos obtenidos en asignaturas como: “Educación para la paz y la igualdad”, “Educación Física escolar”, “Educación Física en el medio natural” y “Educación Física y salud”, he apostado por realizarlo de esta forma.

Es importante que los futuros docentes tengamos las ideas claras y queramos modificar la educación buscando en todo momento lo mejor para los educandos. Consideramos necesario que haya una implicación máxima por parte de todos los miembros de la comunidad educativa. Con esto, nos referimos a que no podemos cerrarnos en reproducir lo que hemos vivido en la escuela, o en repetir cada año la misma programación. La sociedad cambia, avanza, y la educación no puede quedarse estancada.

Me gustaría que este trabajo ofreciera una visión educativa que animara al resto de profesores a llevarla a cabo. Uno de los grandes sustentos de esta propuesta es el aprovechamiento de las amplias posibilidades que tiene la naturaleza vinculándola con la educación desde un punto de vista transversal, ya que con ello lograremos que los niños y las niñas adquieran una educación integral acorde con las particularidades de cada individuo.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. INTRODUCCIÓN

En este marco teórico vamos a realizar un análisis sobre qué son las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) aportando la visión de diferentes autores y añadiendo las diferentes posibilidades educativas que las hacen adecuadas para llevarlas a cabo en la escuela.

Concretamente, nos centraremos en el senderismo ya que nuestra propuesta didáctica se va a basar en él desde un punto de vista interdisciplinar y relacionado con la educación para la salud, aspectos que también profundizamos en este estudio.

4.2. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL (AFMN)

4.2.1. Definición y perspectivas educativas

Después de la lectura de diferentes referencias bibliográficas, que iremos descubriendo a lo largo del texto, hemos de decir que no hay un consenso por parte de los diferentes autores sobre la definición de lo que son las actividades físicas en el medio natural. Por lo tanto, en el siguiente apartado vamos a tratar las que consideramos más trascendentes desde nuestro punto de vista.

Las AFMN, según el punto de vista de Miguel (2001, 47), son todas “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa”. Respecto a esta definición, recalcamos la parte que consideramos de vital importancia para el docente, la formación de los alumnos. Además, este autor nos habla sobre la relevancia que tiene la adaptación al medio natural por parte del alumnado, centrándose en que se tenga conciencia de lo que somos o no capaces de hacer, según nuestra particular condición física o estado anímico. En relación con esto, Arribas (2003) las entiende desde una visión integral en la que el alumnado llega a conocer, valorar y respetar este medio; además de desarrollar todo su potencial motriz.

La trascendencia del término educar, como término polisémico que engloba diferentes ámbitos de la persona, es puesto de manifiesto por Monjas y Pérez (2003) al

recordarnos que cada actividad no debe terminar a la vez que la práctica motriz, sino que debemos utilizar ese momento para comenzar un proceso evaluador que contribuya al aprendizaje y formación de nuestro alumnado. Caballero (2014) menciona que es necesaria una intervención programada para que suceda el efecto formativo. De este modo, Pérez (2004) defiende, en nuestra opinión acertadamente, que la “Educación Física en la naturaleza” adquiere un alto grado educativo y que debe usarse como un gran potencial en la enseñanza tanto formal como informal.

Según la investigación realizada por Caballero (2012) se pueden deducir las siguientes características que dotan a las AFMN de un componente educativo, tal como se exponen a continuación y se esquematizan en la Figura 1:

- Tiene un **carácter social**. Propician una gran interacción social que conlleva la aparición de **conflictos reales**; desde un enfoque educativo se presentan como una oportunidad para el desarrollo personal y un elemento dinamizador de las relaciones personales.
- El **medio natural como espacio donde se desarrolla la actividad**. Podemos considerarlo como un entorno amplio, no conocido, cambiante y con abundancia de estímulos.
- La **posibilidad de interaccionar con la naturaleza**. Esto permitirá conocer, vivenciar y disfrutar del entorno natural, para posteriormente valorarlo y respetarlo.
- La **gestión de la incertidumbre**, característica inherente a la práctica de cualquier actividad en el medio natural, produciendo una sensación de **aventura**. Además se puede presentar en forma de **reto** para motivar a los participantes.
- La **asunción del riesgo**. El riesgo **objetivo** es la posibilidad de tener un accidente, por lo tanto, éste se minimiza para garantizar la seguridad de la práctica. Sin embargo, el riesgo **subjetivo** es la sensación del mismo, así que se gestiona a favor del objetivo de la actividad.
- Las actividades físicas que se realizan tienen un **carácter deslizante**, sobre las diferentes superficies del medio natural, asociado también al equilibrio y la velocidad durante el desplazamiento.

- La **motricidad como vehículo de interacción**, tanto con el medio natural como con otras personas.
- El **carácter vivencial**. Ofrece diversidad de experiencias personales que, con una correcta reflexión, otorga un valor especial para el desarrollo personal y social.
- La alta **implicación emocional** que conlleva, gracias a la participación activa y la implicación global.



Figura 1. Características de las AFMN que las confieren un potencial educativo

Fuente: Caballero (2012, 100)

En esta misma línea, Santos (2012, 6) nos aporta una valiosa enumeración de las potencialidades educativas que tienen las AFMN:

- La contribución a la **educación integral**.
- La **socialización**, respeto de normas, cooperación, trabajo en equipo.
- La creación de **hábitos saludables**.
- La **capacidad de adaptación** a otros entornos no conocidos.
- El **aprender haciendo**, aprendizaje significativo.
- El desarrollo de la **autonomía**.
- La **autosuperación**.
- Una mayor **motivación**.

- El aprendizaje de **destrezas y habilidades instrumentales básicas**.
- El **conocimiento y respeto del medio**.

Son muchos los autores que defienden las posibilidades educativas que nos ofrecen las salidas a la naturaleza en un contexto escolar. Entre otros, Miguel (2008) hace hincapié en no plantear todo su trabajo desde una perspectiva motriz, recordándonos que deben tener un carácter interdisciplinar, apoyándose en temas transversales como la Educación Ambiental o el conocimiento cultural de la zona donde accedamos. Por lo tanto, para Miguel (2008, 82), “cada excursión, cada lugar concreto que visitamos, nos permite observar directamente todo tipo de información, ya sea ésta referida a vegetación, fauna, relieve, historia, geografía, costumbres, anécdotas,...”. En consonancia, Sáez y Fuentesal (2014,15) dicen que “la naturaleza, como nicho ecológico, es el lugar ideal para educar de manera integral desde diferentes áreas de conocimiento”. Así también, Santos (2003, 23) defiende que la naturaleza se convierte en un excelente aula de aprendizaje, denominándola como “el mejor manual escolar”. También encontramos cómo Baena, Flores y Barbero (2007, 59) argumentan que “la Educación Física debe incorporar contenidos que sensibilicen a los alumnos sobre el medio natural, fomenten sus conocimientos y respeto y favorezcan su disfrute”.

Como podemos observar, estos autores coinciden en líneas generales con la siguiente afirmación de Granero y Baena (2007, 1): “La naturaleza se puede considerar como la mayor aula de Educación Física del mundo y presenta unas posibilidades educativas y de aprendizaje tan amplio que desbancan a cualquier área curricular y escenario educativo”

Ante este panorama formativo que presentan las AFMN, Navarro, Arufe y Sancosmed (2015) recogen algunos de los motivos por los cuales algunos autores ven necesario incluir estas en el currículo de la Educación Primaria:

- El hecho de que se puede considerar a la Naturaleza como la mayor aula de Educación Física escolar, presenta grandes posibilidades educativas y de aprendizaje, que desbancan a cualquier área curricular y escenario educativo (Granero y Baena, 2007).
- El área de Educación Física es una de las más apropiadas para introducir al alumnado en la realización de actividades al aire libre como centro de interés educativo, utilizando el juego mediante vivencias, experiencias e interaccionando con la naturaleza (Arufe, Calvelo, González y López, 2012).

- El medio natural es considerado como un espacio en el cual se pueden plantear procesos de enseñanza–aprendizaje en el ámbito motriz, cognitivo, afectivo y social del alumnado, hecho que debe ser aprovechado teniendo en cuenta el grupo de edad al que van dirigidos (Miguel, 2003).
- La educación ambiental (conocimientos y competencias ambientales) y los comportamientos proambientales en los alumnos se ven favorecidos con la práctica deportiva en el medio natural. La actividad física en la naturaleza potencia la educación ambiental sirviendo como una de las varias metodologías que pueden ser utilizadas para este fin (Rosa y Díaz, 2012).

4.2.2. Posibilidades educativas

Arroyo (2010) nos aporta una visión muy interesante sobre lo que podemos hacer con las AFMN y, además, añade su opinión sobre los tres ámbitos en los que tradicionalmente se divide la educación. El potencial educativo de las actividades en la naturaleza es muy extenso, sobre todo porque facilita situaciones educativas en circunstancias inhabituales para el alumnado y por su fuerte carácter motivante.

Estos son los ámbitos que se estima pueden trabajar a través de estas actividades:

- Cognoscitivo: conocimiento del medio natural.
- Afectivo: trabajo en grupo, pudiendo ser cooperativo o colaborativo.
- Motor: grandes posibilidades de implementarlo en el medio natural, muchas más que en el marco escolar estándar.

A la hora de elegir qué actividad vamos a llevar a cabo en nuestra programación tenemos que plantearnos por qué y para qué queremos utilizarla. Es decir, hay que buscar cuál es la finalidad e intencionalidad educativa que las sustentan. Éstas pueden ofrecer a nuestro alumnado multitud de conocimientos, pero debemos saber cómo enseñárselos realizando una u otra determinada actividad.

En Baena y Baena (2003) encontramos una de las muchas clasificaciones de las AFMN:

a) En función del objeto de estudio:

- **competitivas**: engloban todos los deportes reglamentados
- **recreativas-educativas**: son las actividades que se realizan para ocupar el ocio y con una finalidad educativa.

b) En función del medio donde se realizan:

- **actividades en el medio terrestre**: la acampada, marcha, orientación, bicicleta de montaña, etc.
- **actividades en el medio acuático**: esquí náutico, piragüismo, surf, aguas tranquilas, bravas, etc.
- **actividades en el medio aéreo**: aeroestación, ala delta, paracaidismo, etc.

c) En función del nivel de organización:

- **actividades programadas y organizadas con continuidad**: marchas, acampadas, etc.
- **actividades esporádicas de promoción**: excursiones, visitas, etc.
- **actividades de autoorganización o libre**: salidas improvisadas, etc.

d) En función de la interdisciplinariedad curricular:

- **actividades específicas, propias o fundamentales**: son aquellas prácticas consustanciales con las actividades al aire libre, constituyendo la base articular de toda planificación y realización de actividades al aire libre. Éstas dependerán del medio en el que se realicen.
- **actividades físicas complementarias**: no son de menor importancia que las anteriores, ya que suponen el soporte vivo de las actividades en la naturaleza. Se pueden dividir en: actividades complementarias de utilidad, actividades pedagógicas y recreativas, actividades científicas, actividades físico-deportivas y de supervivencia.

En la siguiente tabla (tabla 1) se resume la clasificación anterior para resaltar los puntos más importantes:

Tabla 1:

Clasificación de las AFMN

Objeto de estudio	Medio donde se realizan	Nivel de organización	Interdisciplinariedad curricular
competitivas	Medio terrestre	actividades programadas y organizadas con continuidad	actividades específicas, propias o fundamentales
recreativas-educativas	Medio acuático	actividades esporádicas de promoción	actividades físicas complementarias
	Medio aéreo	actividades de autoorganización o libre	

Nota. Fuente: Elaboración propia a partir de Baena y Baena (2003)

4.2.3. El senderismo

Con respecto al concepto de senderismo, es necesario decir que es está ubicado dentro de las AFMN y que la habilidad motriz de la marcha constituye la base principal de esta modalidad. Esta acción se puede abordar desde dos puntos de vista: como fin un sí misma o como medio para realizar otra actividad (Gómez, 2008). También, Prieto (2007) profundiza en el contexto educativo de la marcha, puesto que considera que permite al alumnado tener un gran contacto con el medio natural y acceder a multitud de lugares, incluyendo los más abruptos. Además, la considera muy pedagógica, ya que destaca su multidisciplinariedad y su gran adaptabilidad a la edad, condición física e intereses.

Para Casterad, Guillén y Lapetra (2000, 61) es, sin lugar a duda,

“[...] la manera más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza y la más accesible para todos/as, puesto que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta a nuestros/as participantes. Además, dentro de las AFMN, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo”.

En Miguel (2003, 36-37) encontramos diferentes ejemplos representativos sobre qué es el senderismo, de los que resalta la importancia de dos constantes:

1. “Siempre hablamos de andar, caminar, la actividad más natural en el ser humano y para la que biomecánicamente se encuentra más preparado”.
2. “El espacio por el que caminamos siempre es el natural en cualquiera de sus manifestaciones geográficas”.

Para Parra (2001), el senderismo ofrece alternativas muy positivas al llevarlo a cabo:

- Es una actividad con posibilidades de adaptación a distintos niveles físicos.
- También es fácil de adaptar al tiempo disponible.
- Se puede desarrollar en entornos relativamente próximos.
- No requiere la aplicación de técnicas ni materiales complejos.
- Cuenta con el apoyo de compañeros, equipos directivos y familias por parecer más segura que otras prácticas en el medio natural.
- Posibilita el trabajo interdisciplinar.

De cara a la planificación de esta actividad, Miguel (2003) nos propone tener en cuenta las siguientes variables a la hora de su diseño:

- Dificultad del recorrido. Hace hincapié en que valoremos el estado del terreno, es decir, diferenciar entre terrenos uniformes y los que no lo son tanto.
- Dominio del material.
- Calzado. Qué botas son las adecuadas, con qué calcetines, etc.
- Ropa. Por qué debemos buscar ropa cómoda y que nos permita plena libertad de movimientos, etc.
- Mochila. Cómo hay que llevarla, cómo distribuimos el peso, etc.
- El mapa, la brújula, etc.
- Bebidas y alimentos.
- Cremas de protección, gafas de sol, etc.
- Conocimientos culturales.
- Educación ambiental.

4.2.3.1. *Clasificación*

Tras haber realizado un análisis documental sobre el tema, podemos concluir que dentro de la denominación de senderismo encontramos diversas maneras de afrontar los diferentes senderos desde los diferentes puntos de vista que se quieran afrontar en la práctica educativa.

Para Tacón y Firmani (2004), la clasificación se establece desde el punto de vista de la funcionalidad del sendero, diferenciándolo en tres tipos:

- **Senderos interpretativos:** Son relativamente cortos. Su objetivo es mostrar la fauna, la flora y otros elementos naturales del área de una manera atractiva para los practicantes. Pueden ser recorridos sin guía.
- **Senderos para excursión:** Son senderos de recorrido más largo. Se encuentran muy bien señalizados y trazados. Deben ser seguros para los visitantes y para el medio ambiente.
- **Senderos de acceso restringido:** Son más rústicos. Son fundamentales para tareas de vigilancia. Normalmente son usados por propietarios y guardaespaldas. Pueden ser utilizados por los usuarios, pero siempre acompañado por alguien de la zona.

Por otro lado, Zurita (2009) diferencia los senderos teniendo en cuenta su distancia:

- **Senderos de gran recorrido:** Distancia superior a 50 km. Su señalización es blanca y roja.
- **Senderos de pequeño recorrido:** Su distancia es entre 10 y 50 km. Se señalizan en blanco y amarillo.
- **Senderos locales:** No superan los 10 km. Se indican en blanco y verde.
- **Senderos urbanos:** Circunscritos a un ámbito urbano. Su señalización es amarilla y roja.

En la figura 2 podemos observar cómo es la señalización de los senderos. Esta es una información muy importante a la hora de aventurarnos con esta práctica, ya que con ello evitaremos posibles extravíos y equivocaciones.

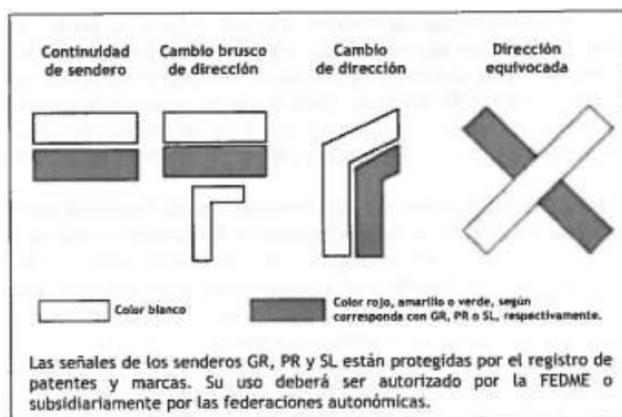


Figura 2. Señalización de los senderos

Fuente: Granero y Baena (2010, 134)

4.3. LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Consideramos que trabajar la Educación para la salud en la EF es muy importante para el futuro de la sociedad, ya que el alumnado debe aprender a conocer su cuerpo y cómo cuidarlo.

Además, mediante las AFMN se pueden adquirir unos aprendizajes muy útiles como pueden ser los primeros auxilios, la prevención de accidentes en la naturaleza, la utilización de prendas adecuadas, etc.

4.3.1. Paradigmas

Devís y Peiró (1993) nos hablan cerca de los dos paradigmas que ellos consideran más usados en el ámbito de la actividad física y deportiva. El primero está orientado a la condición física y el segundo a la actividad física.

- **El paradigma centrado en la condición física.** Con él se pretende mejorar la condición física mediante actividad física. Devís y Peiró (1993, 73) nos dicen que

“el paradigma se construye sobre la base de unas relaciones lineales que se inician con la relación de actividades físicas, pero cuya repercusión con la salud deben buscarse a través de la condición física. Asume que las actividades mejorarán la condición física y que esto lleva implícita una mejora de la salud”.

Sin embargo, se critica este modelo ya que el tener buena condición física no conlleva estar sano. Por lo tanto, debemos tener claro que no por tener una buena capacidad física vamos a estar sanos, no debemos vincular la condición física con la salud.

- **El paradigma orientado a la actividad física.** Este modelo es más recreativo, no se centra en la competición ni en la consecución de objetivos en forma de superar marcas o records. Además, se hace partícipe al alumnado en el proceso. Devís y Peiró (1993, 75) argumentan que el protagonismo recae en la actividad física, restando así importancia a la condición física, como podemos observar en la siguiente afirmación de los mismos autores, “la realización de actividad física influye en la salud, exista o no mejora de la condición física”.

También, en Devís (2000, 82), encontramos una buena diferencia entre la condición física y la actividad física. De la primera se dice que “es un producto o un nivel de forma física que se mide mediante unos test”, mientras que de la segunda se dice que “es un proceso y, desde el punto de vista de la salud, es más importante el proceso que el resultado o la comparación con otras personas”.

4.3.2. Perspectivas

Devís y Peiró (1993, 78-82) nos enumeran y explican las diferentes perspectivas que podemos encontrar en la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar:

- **Perspectiva mecanicista.** Se centra en el rendimiento de la persona y se realiza para mejorar la condición física. Además, no se deja opinar a los niños, que se limitan a hacer lo que el profesor les dice y ordena. A modo de crítica, este modelo priva al alumnado de participar en el propio proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual no le hace ver la realidad.
- **Perspectiva orientada a las actitudes.** Busca que el alumnado que participa en la actividad física se sienta cómodo y se divierta. Recae el peso en las propias experiencias del alumno, buscando que éstas aporten actitudes positivas. Si los niños tienen experiencias positivas querrán seguir una vida relacionada a la actividad física,

por eso es importante la figura del maestro. Pensamos que esta perspectiva olvida que la EF no debe ser considerada como “un recreo”, puesto que en las clases de EF se debe aprender como en el resto.

- **Perspectiva orientada al conocimiento.** Para Devís y Peiró (1993,79) “se fundamenta en la capacidad de decisión y de adquisición de conocimiento de los alumnos/as”. Se enseña al niño a buscar soluciones y tomar decisiones acerca de la actividad física y la salud. Lo ideal sería que los niños aprendiesen a ver lo beneficioso de cada situación y que supiesen decidir, en cada momento, cuál es lo mejor.
- **Perspectiva crítica.** En esta se mezcla la actividad física con cuestiones sociales. Se plantean alternativas y se toman decisiones, puesto que debemos ser críticos para saber si una cosa es buena o no.

Como nos dicen Devís y Peiró (1993), creemos que lo ideal sería coger lo mejor de cada perspectiva y formar lo que llamamos la perspectiva holística (lo global). Con ello se incrementaría la práctica de actividad física y, sobre todo, lo que consideramos más importante, la práctica de actividad física debe ser considerada como un proceso de aprendizaje en sí misma, que es descubierta gracias a los descubrimientos realizados por los propios individuos, tras un análisis crítico de la situación. También se hace referencia a la importancia de que un buen maestro no debe caer en el recreacionismo, porque las clases de Educación Física no deben olvidar el carácter educativo y formativo que tienen.

Devís (2006) profundiza respecto a la relación que puede plantearse entre los modelos de Educación Física y salud, haciendo una nueva clasificación según las variables utilizadas: modelo médico, psicoeducativo y socio-crítico (Ver tabla 2).

Tabla 2:

Modelos de educación física y salud

	MODELO MÉDICO	MODELO PSICOEDUCATIVO	MODELO SOCIO-CRÍTICO
Fundamentación científica	Anatómica, fisiológica y biomecánica	Psicológica y educativa	Sociológica y crítica
Concepción de la salud	Ausencia de enfermedad y lesión: custodia médica, prevención ortodoxa y rehabilitación	Responsabilidad individual: elección y cambio individual de estilo de vida	Construcción social: acción individual y colectiva para crear ambientes saludables
Caracterización de la E.F. para la salud	Funcionamiento del cuerpo y los efectos del ejercicio sobre el mismo	Estilo personal de vida, bienestar personal	Crítica social e ideológica a la cultura física, corporal y deportiva
Aportaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Reajuste y reorientación de los componentes de la condición física - Realización segura y efectiva de los ejercicios - Identificación de las variables de un programa de ejercicio físico y salud 	<ul style="list-style-type: none"> - El acceso del alumnado al conocimiento básico sobre las relaciones entre ejercicio físico y salud. - Participación y toma de decisiones informadas del alumnado concernientes a la actividad física y la salud. - Responsabilidad y autonomía del alumnado con respecto a su propia práctica. - Elaboración de materiales curriculares por parte del profesorado con diferentes propósitos: informar, vincular teoría y práctica, evaluar, promover actitudes y valores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitación de una conciencia crítica en el alumnado (analizar la salud y el ejercicio físico dentro de un contexto social y cultural amplio) con el fin de capacitarles para la reflexión crítica y el cambio social. - Favorecer el trabajo y la discusión colectiva de temas relacionados con la actividad física y la salud (materiales curriculares).

Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la condición física como producto asociado al rendimiento - Asume que la información y repetición que sugiere el profesorado produce cambio de conducta en el alumnado - Olvida aspectos psicosociales y experienciales 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de sesiones teóricas al estilo de las asignaturas académicas. - Olvida los condicionantes sociales, económicos y culturales que influyen en la toma de decisiones y que puede convertirse en un nuevo darwinismo social. - Puede llegar a culpabilizar a quien no realiza ejercicio o no se ajusta a los cánones sociales de actividad y forma física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede negar la capacidad de elección individual. - Centrarse exclusiva y exageradamente en la discusión y el apoyo teórico.
---------------------	---	---	--

Nota. Fuente: Devís (2006)

4.3.3. La Educación para la salud desde el punto de vista de las AFMN

Por tanto, ante las diferentes perspectivas que se pueden plantear en el desarrollo de la actividad física relacionada con la salud, Granero y Baena (2007, 7) defienden el uso de las salidas a la naturaleza puesto que “las prácticas físicas y deportivas en la naturaleza resultan de fuentes imprescindibles de bienestar y salud”, puesto que se consiguen muchos “beneficios tanto físicos y fisiológicos como mentales” (pág. 10).

Como bien sabemos, estos contenidos se suelen abordar desde el aula, pero ¿por qué no profundizar más sobre ellos?, ¿por qué no aprovechar la cercanía con estos parajes para mediante la vivencia despertar en los niños la curiosidad?

Otro de los temas relacionado con el senderismo es la educación para la salud. Por lo tanto, podríamos llamarlo “senderismo saludable”. Al andar quemamos gran cantidad de calorías, se realiza un ejercicio aeróbico donde fortalecemos los corazones. Al realizar este tipo de marcha cada persona la realiza a su ritmo, con lo cual este tipo de ejercicios son ideales para todas las edades. Otro aspecto a tener en cuenta es la pureza del aire que respiramos en el medio natural, alejándonos de la contaminación que solemos encontrar en el entorno urbano.

Palmi y Martín (1997,156) defienden que

“son una alternativa para el planteamiento de comportamientos saludables, la modificación de estilos de vida sedentarios, diseño de tiempo de ocio y por lo tanto, para la mejora de la calidad de vida del individuo, constituyéndose así como un tipo de actividad físico-deportiva con importantes aplicaciones a nivel de intervención en distintos campos (estrategias vinculadas a la prevención y a la promoción de la salud)”.

Por todas estas razones se considera muy interesante el trabajar previamente con el alumnado antes de realizar la actividad, unos días antes de la salida, para tratar temas relacionados con la intendencia o sobre cómo preparar adecuadamente la mochila. Este detalle es importante para la salud de su espalda, también que sepan qué elementos son indispensables y cómo debemos colocarlos para equilibrar el peso de la misma. También consideramos interesante tratar la relevancia de la vestimenta o el calzado.

4.4. LA EDUCACIÓN INTERDISCIPLINAR

Para Díaz (2010, 7 y 9) la interdisciplinariedad es

“un término que aparece en el ámbito educativo como alternativa a una enseñanza atomizada en asignaturas o áreas aisladas o inconexas. Representa un enfoque unitario de la enseñanza y permite abordar cualquier tipo de conocimiento.”

“un marco metodológico que persigue la integración de las diferentes áreas escolares a partir de la búsqueda sistemática de nexos o puntos de conexión entre ellas.”

Además, Díaz (2010) nos aporta la idea de que la interdisciplinariedad no es un fin en sí mismo, sino que debe centrarse en que todo el alumnado reciba una atención determinada, para lograr una mejora del aprendizaje y así ayudar a todos a progresar. Para ello, el trabajo en equipo entre los docentes tiene gran importancia, ya que se deben acordar los contenidos, objetivos, metodología, etc.

Pensamos que mediante este tipo de educación conseguiremos que nuestro alumnado estará mejor formado en todos los aspectos, además de que lograríamos potenciar una comprensión más reflexiva y crítica de la realidad. Así, entendemos que la interdisciplinariedad tiene gran importancia para que en un futuro nuestro alumnado sepa desenvolverse en el trabajo o en situaciones cotidianas. Por lo tanto, defendemos que la escuela debe formar y educar a personas desde este punto de vista interdisciplinar.

4.4.1. La Educación interdisciplinar desde el punto de vista de la Educación Física

En este apartado nos gustaría destacar el papel de la Educación Física como área transversal e interdisciplinar, ya que la consideramos como una materia muy útil para favorecer la formación integral del alumnado.

Díaz (2010, 11) defiende esta postura diciendo que:

“La Educación Física no puede quedar al margen de este proceso de conexiones entre áreas, y aún más si tenemos en cuenta que es una de las que más puntos de unión o conexión ofrecen con los contenidos escolares del resto de materias.”

Díaz (2010) hace una enumeración de las diferentes propuestas de intervención interdisciplinar desde la EF:

- Proyectos de trabajo interdisciplinares.
- Centros de interés globalizadores.
- La interdisciplinariedad en EF a través de la transversalidad.
- Organización interrelacionada del currículo.
- La interdisciplinariedad en EF a partir de las competencias básicas.

Vamos a destacar la propuesta de “la interdisciplinariedad en EF a través de la transversalidad”. En este modelo, nos centramos en los temas transversales de la educación, aquellos cuyo contenido deben tratarse desde todas las áreas. Se puede ver resumida la información en la figura 3.

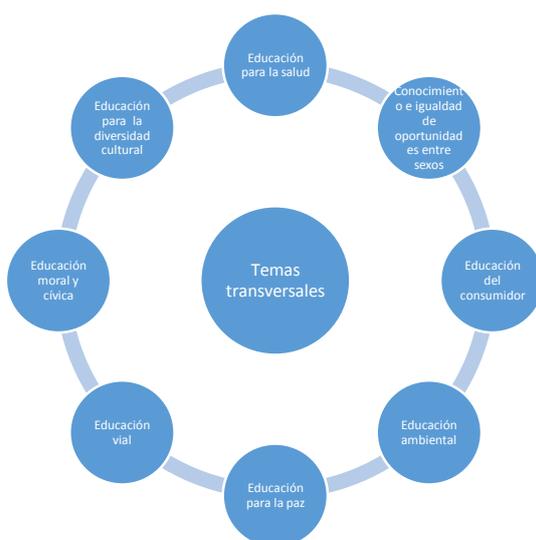


Figura 3. Temas transversales de la educación.

Fuente: Elaboración propia a partir de Díaz (2010)

Centrándonos en las AFMN, que es nuestra base de estudio, Santos (2003, 54) defiende que “contribuyen al desarrollo armónico de todas las facetas del individuo: cognitiva, motriz y actitudinal.”

Además, matizamos que éstas tienen gran relación con el área de Conocimiento del Medio (CM). Gracias a la conexión de la EF con el medio natural podemos trabajar contenidos de dicha materia, como por ejemplo: la geografía, la fauna y la flora, la historia, etc.

Santos (2003) nos hace ver cómo la conexión entre EF y CM puede dotar al alumnado de grandes conocimientos. Gracias a utilizar al medio como vínculo de unión entre ellas el alumnado interiorizará el aprendizaje, gracias a la vivencia. Por lo tanto, Santos (2003, 123) defiende el medio natural como opción educativa:

“La globalidad, entendida como la opción metodológica que permite que la vinculación entre medio natural y la motricidad alcancen un potencial educativo significativo, siendo básico la relación de conocimientos entre diferentes áreas, donde la motricidad se tiende como puente para canalizar esa vivencia y experiencia derivada del espacio, nunca como fin. Es desde esta visión desde la cual las AFMN tienen grandes aportaciones y consideración hacia la educación en valores.(...) Este triángulo que incardina la globalidad, la interdisciplinariedad y la transversalidad permiten que el alumnado **esté** en el medio natural, lo **conozca**, y por tanto, **experimente-haga** (interaccionando con él) y lo **valore**. Aquí, es donde se puede decir que las AFMN no sólo son educativas y necesarias en la escuela, sino que contribuyen a la educación integral del alumnado, propósito central de la Educación Primaria.”



Figura 4: Opción educativa del medio

Fuente: Santos (2003, 124)

Para cerciorarnos de una correcta formación de nuestro alumnado, López et al (2003, 55-56) nos proponen que utilicemos unos sistemas e instrumentos de evaluación que:

- Consigan integrar la evaluación con los procesos cotidianos de enseñanza-aprendizaje.
- Estén al servicio de la mejora del proceso de enseñanza, del aprendizaje del alumnado y del perfeccionamiento del maestro o maestra.
- Posean una orientación claramente formativa y continua.
- Sean viables en las condiciones habituales de trabajo de un maestro. Que supongan una ayuda y no una carga.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1. FASE I - PLANIFICACIÓN PREVIA

5.1.1. Denominación

La razón principal por la que he elegido este tema “Paseo interactivo por los alrededores del Cerro del Puerco” ha sido porque considero que vivimos en un entorno ambiental con unas enormes posibilidades educativas y normalmente muy desaprovechadas.

Durante mi escolaridad, no he tenido apenas experiencias relacionadas con el estudio del entorno como mediador para conseguir todo tipo de aprendizajes. Por lo tanto, no quiero que la educación siga estando alejada de lo más inmediato. Recapitulo en el gran abanico de conocimientos que esta sierra de Guadarrama contiene y solo pienso en transmitirlos a mis alumnos y alumnas. Consideramos que las experiencias que se pueden vivir en la naturaleza nos sirven para crecer como personas, enriqueciéndonos con ella, interiorizando las experiencias vividas con las personas que nos acompañan.

Por todo esto, se va a defender en este trabajo cómo se puede llevar a cabo una excursión por una determinada senda en el medio natural con un carácter educativo y globalizador para el alumnado. Concretamente, se va a realizar una excursión desde La Granja de San Ildefonso hasta el Cerro del Puerco, zona próxima al centro escolar, “CEIP Agapito Marazuela”. Esta excursión no sería una salida al medio natural como tal, sino que es una actividad de senderismo que tiene como finalidad alcanzar unos objetivos interdisciplinares que den una mayor cohesión al concepto globalizador que siempre se pretende conseguir en la enseñanza.

Nos encontramos en un entorno privilegiado (fauna y flora) del que los niños tienen que ser conscientes. Además, consideramos muy útil tratar el contenido de la Guerra Civil Española que tanta trascendencia ha tenido para la población durante el siglo XX (siempre

adecuando el tema a la edad de los niños), ya que en este Cerro encontramos restos de una de las batallas más significativas del conflicto bélico.

Los temas que darán coherencia a esta ruta serán los siguientes:

- La educación para la paz: a través de la interpretación de los restos de la Guerra Civil y la rememoración de una época *negra* para nuestra historia reciente.
- El desarrollo sostenible: a través de la interpretación del paisaje de un bosque que ha subsistido durante centenares de años a un modelo de explotación, gestión y conservación que confiere un valor natural incalculable.
- La educación para la salud: mediante la interacción del niño con la naturaleza y el gusto por la naturaleza contra el sedentarismo.

Con la elaboración de este trabajo pretendemos dar a conocer cuáles son los valores educativos que poseen las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) pero, sobre todo, interiorizar cómo debemos actuar los docentes para que éstas realmente puedan ser utilizadas con un beneficio educativo.

5.1.2. Objetivos

- Valorar la riqueza que presenta el medio natural para la educación en valores, la adquisición de competencias, el trabajo de temas transversales y la interdisciplinariedad.
- Planificar y desarrollar una actividad de senderismo.
- Aprovechar el senderismo para desarrollar unas competencias históricas en nuestro alumnado.
- Aproximar al alumnado a la Guerra Civil Española gracias a los restos que quedan del conflicto.
- Fomentar las prácticas y los hábitos saludables en nuestro alumnado.
- Proporcionar información que pueda servir a los docentes para llevar a cabo este tipo de actividades en la escuela.
- Concienciar sobre la importancia del cuidado del medio ambiente.

5.1.3. Contexto de aplicación de la propuesta

La propuesta se va a realizar con el tercer ciclo de Educación Primaria del “C.E.I.P Agapito Marazuela”. El centro es de doble línea, por lo tanto, respecto a las dos clases de 5º contamos con 38 alumnos y en 6º con 40.

A la hora de realizar la actividad debemos tener muy en cuenta a varios alumnos ya que, debido a la época del año en la que se va a realizar, padecen de alergías y asma. Más adelante abordaremos las actuaciones a tener en cuenta.

5.1.4. Elección de la zona

La actividad se va a desarrollar en los parajes del Real Sitio de La Granja de San Ildefonso. Concretamente, la salida va a ser desde el centro educativo “Agapito Marazuela” hasta el Cerro del Puercu.

Los Fortines del Cerro del Puercu se encuentran en el cerro del mismo nombre, a 1.420 metros de altitud, al este del barrio La Pradera de Navalhorno, cerca de Valsaín, en el término municipal de San Ildefonso, provincia de Segovia, Comunidad de Castilla y León, (España).

Elegimos esta zona porque consideramos que tiene unos valores medioambientales e históricos muy propicios para trabajarlos en el ámbito escolar. Además, su proximidad con el centro lo hace más accesible si cabe. Y sin lugar a dudas, no podemos dejar en el olvido los numerosos recursos que posee esta zona para realizar una actividades físicas acorde con cada persona. Consideramos imprescindible que el alumnado sepa valorar las salidas a la naturaleza desde el punto de vista de la Educación Física, para conocer su cuerpo y sus limitaciones, entre muchos otros aspectos.

5.1.5. Estudio del trazado del recorrido

El itinerario que seguiremos, como ya hemos dicho, va desde el CEIP Agapito Marazuela hasta el Cerro del Puerco. Se desarrollará en el entorno natural de los montes de Valsaín. A continuación, vamos a hacer una descripción del recorrido que seguiremos, acompañado por fotos e indicaciones.

Saldremos desde el colegio (véase ilustración 1) y nos dirigiremos hacia la izquierda por el Pso/ Escultores Coullaut Valera (véase ilustración 2), volveremos a girar a la izquierda por la C/ Cercona (véase ilustración 3).

Proseguiremos por esta calle unos metros hasta llegar al paso de cebra (véase ilustración 4) donde cruzaremos en dirección a la carretera general, para ello subiremos unas escaleras (véase ilustración 5) y nos dirigiremos a mano izquierda por la Crtra. Segovia hacia un nuevo paso de cebra (véase ilustraciones 6 y 7) que nos llevará a la Crtra. Madrid donde la cruzaremos y cogemos un camino de tierra que nos llevará hasta la Puerta Cossíos con un desvío a mano izquierda (véase ilustraciones 8, 9 y 10).

Una vez entremos por la pértiga de Cossíos (véase ilustraciones 11 y 12), continuamos por el sendero de los Reales Sitios hasta llegar a una bifurcación (véase ilustraciones 13 y 14), vamos por la derecha hacia el aserradero de Valsaín donde al llegar a la pértiga cogemos el camino de subida al Cerro del Puerco (véase ilustraciones 15, 16 y 17).



Ilustración 1 Colegio Agapito Marazuela



Ilustración 2 Paseo Escultores Collaut Valera



Ilustración 3 C/Cercona



Ilustración 4 Paso de cebra



Ilustración 5 Escaleras hasta Crtra. Segovia



Ilustración 6 Crtra. Segovia

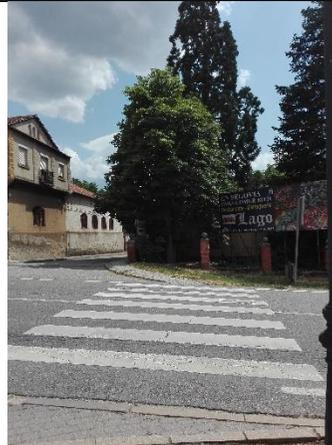


Ilustración 7 Paso de cebra Crtra. Segovia



Ilustración 8 Paso de cebra Crtra. Madrid

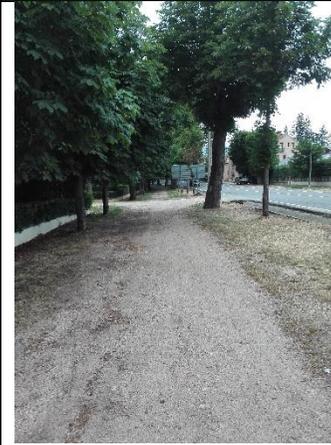


Ilustración 9 Camino



Ilustración 10 Desvío hacia Cossíos



Ilustración 11 Entorno Puerta Cossíos



Ilustración 12 Pértiga de Cossíos



Ilustración 13 Sendero de los Reales Sitios



Ilustración 14 Bifurcación dirección Valsain



Ilustración 15 Camino subida al Cerro del Puerco desde la pértiga del Aserradero de Valsain



Ilustración 16 Camino al Cerro del Puerco



Ilustración 17 Primer parapeto



Ilustración 18 Cerro del Puerco



Ilustración 19 Línea de parapetos del Cerro del Puerco

- Realizaremos paradas de agrupamiento y descanso cuando se crea oportuno. Tenemos algunas diseños y pensadas atendiendo al tiempo empleado y al lugar señalado, pero esto está abierto a cualquier posible modificación.
- Los profesores nos distribuiremos para dotar de más seguridad a la actividad.
- Debemos tener cuidado con las bicicletas, coches o animales que podamos encontrar por las pistas forestales.

La ruta no tiene dificultad para llevarla a cabo con el Tercer Ciclo, pero siempre tendremos en cuenta la capacidad de los participantes y su estado físico para realizar paradas de descanso. Como podemos observar en el mapa, en la subida al Cerro es donde encontramos el mayor desnivel. Para hablar de esto, vamos a apoyarnos en la figura 6 donde vemos el perfil de la ruta. Como podemos observar el punto máximo de la ruta se encuentra en unos 1400m, este es el Cerro del Puercu. El desnivel que tiene el recorrido es de unos 314m.



Figura 6: Perfil de la ruta
Fuente: Elaboración propia

Por último, añadimos la figura 7, donde podemos ver el recorrido en relación con la elevación del terreno.

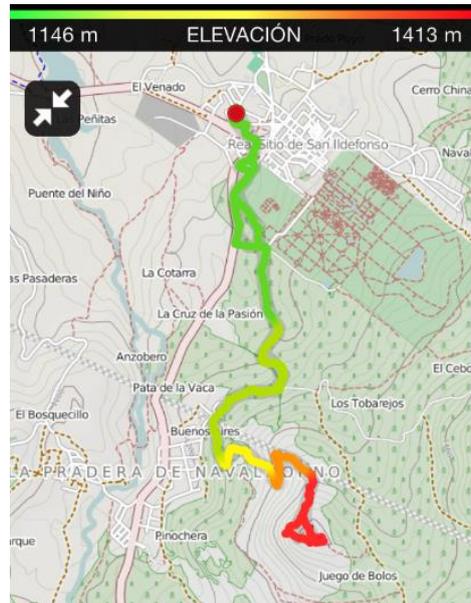


Figura 7: Recorrido y elevación subida al Cerro del Puerco
Fuente: Elaboración propia

5.1.6. Elección de la época del año

Después de mantener varias conversaciones con el centro escolar, concretamos realizar la actividad el día 22 de junio. Esta fecha le venía muy bien al colegio para así cerrar el año escolar con una actividad extraescolar pero dentro del horario lectivo.

La actividad también podría realizarse en las otras estaciones del año y todas tendrán sus *pros* y sus *contras*. Por ejemplo, si la actividad se llevase a cabo durante el invierno, podríamos encontrarnos con lluvias o nevadas, lo cual restaría atracción a la actividad y haría que los niños estuviesen más incómodos, aunque por otro lado, también nos ofrecería otras opciones relacionadas con las actividades propias de esta estación.

5.1.7. Recursos

Recursos humanos

- Además de nuestra asistencia y de la del alumnado, también vendrán 5 profesores.

Recursos materiales

- Sólo se precisará de equipaje individual (calzado adecuado, vestimenta adecuada, crema solar, mochila, gorra,...). Insistiremos en que en la mochila que vayan a llevar consigo los alumnos no haya cosas innecesarias, ya que eso supondría un peso añadido, haciendo más incómoda la actividad.
- Agua y comida. Recomendaremos que se lleven alimentos saludables como fruta, bocadillo de jamón de york, frutos secos, etc.
- Cuaderno de campo que irán rellenando los alumnos durante la actividad.
- Los docentes llevaremos un botiquín, agua, alimentos,...

Recursos económicos

- El gasto en imprimir los cuadernos de campo, ya que finalmente se realizará toda la excursión a pie y no habrá gastos de transporte.

5.1.8. Normas y criterios para auxilio y SOS (hidratación y alimentación)

Siguiendo a González (2003) (citado en Herrador 2008), encontramos, fundamentalmente, tres tipos de riesgo:

- Riesgo aparente: basado en prejuicios y que puede coincidir o no con un riesgo objetivo.
- Riesgo subjetivo: el percibido por el sujeto y que va a depender de experiencias previas.
- Riesgo real y objetivo: el que detectado por individuos capacitados mediante datos empíricos o estadísticos puede producir un daño físico.

En la siguiente página, presentamos en la tabla 3 una enumeración de los posibles peligros que nos podemos encontrar y, por lo tanto, debemos prevenir.

Tabla 3:

Tipos de peligros

PELIGROS OBJETIVOS	PELIGROS SUBJETIVOS
Derivados de procesos naturales- agentes atmosféricos: <ul style="list-style-type: none"> • Rayos solares. • La luz. • Frío/Calor. • Viento. • Tormenta. • Lluvia. • Niebla 	Provocados por los propios seres humanos: <ul style="list-style-type: none"> • Equipo inadecuado y deficiente. • Falta de conocimiento del medio y de formación técnica. • Deficiente o nula preparación física. • Sobrestimación de la capacidad propia. • Enfermedades y lesiones.
Naturaleza del terreno: <ul style="list-style-type: none"> • Caída de piedras. • Pendientes. • Ríos y torrentes. • Fauna y flora. 	

Fuente: Elaboración propia a partir de Herrador (2008)

Para prevenir los peligros mencionados se tendrán en cuenta las diferentes indicaciones:

- Establecer el itinerario de la actividad teniendo en cuenta las características del alumnado y las condiciones del medio.
- Identificar las características del alumnado.
- Seleccionar la documentación necesaria para establecer la ruta: mapas, cuaderno de campo, etc.
- Determinar los puntos de explicación del itinerario.
- Adaptar el grado de dificultad a las características del alumnado, periodos y zonas de descansos necesarios, avituallamiento preciso, etc.
- Programación del itinerario adaptando el ritmo y los descansos a las necesidades del grupo.
- Establecer las medidas preventivas y los recursos necesarios para garantizar el desarrollo de la actividad en condiciones de seguridad.

- Condiciones del medio: desprendimientos, crecidas de ríos, terrenos embarrados, etc.
- Climatología: tormentas, cambios extremos de temperatura.
- Material adecuado para la actividad (calzado, vestimenta crema solar, gorra, etc.)
- Participantes: enfermedad, accidente, etc.
- Composición del botiquín para la actividad (contra caídas, insolaciones, picaduras,...)
- Detección en el alumnado de signos de fatiga, insolación, deshidratación, etc.
- Actuación a seguir en las vías, cruces, obstáculos, etc.
- Posibilidad de llevar pulseras anti-picaduras.
- Presencia de agua para evitar la deshidratación.

En caso de accidente grave siempre se tendrán en cuenta las normas de actuación de primeros auxilios y la asistencia de los servicios sanitarios.

5.1.9. Permisos

Unas semanas antes se hará entrega al alumnado de una autorización, la cual deberán traer firmada por los padres antes de una fecha acordada. Esta autorización es la que les permitirá la asistencia a dicha actividad (véase anexo 1). Esta notificación no exime de responsabilidad civil al docente. Además, sirve para dar a conocer a los padres la actividad que se va a realizar.

El lugar donde se va a realizar la actividad es en los Montes de Valsaín, concretamente en el Cerro del Puerco y sus inmediaciones. Este paraje o entorno, ahora declarado Parque Nacional, antes estaba declarado como zona ZEPA (zona de especial protección para las aves). Como recientemente ha sido declarado Parque Nacional, la gestión de los Montes de Valsaín pasa a la Junta de Castilla y León. Y como esta gestión de la regulación está aún en

tránsito, en este caso, tras ir a la Junta a preguntar, no pudimos pedir ningún permiso porque no había nadie a quién pedirlo.

Atendiendo a la fase de comunicación, se pondrá en conocimiento de los padres o responsables legales la propuesta a realizar (menores).

En lo que al transporte respecta (si se diera el caso), hemos consultado el Real Decreto 443/2001 de 27 de abril, que regula las condiciones de seguridad en el transporte escolar de menores. En coherencia con este documento, hemos de comprobar que la empresa escogida para la realización del transporte cumpla los requisitos exigidos, (antigüedad y características técnicas de los vehículos revisadas, distintivo indicativo de transporte escolar etc.) según la normativa de la Dirección General de Transporte Terrestre, consultado en:

http://www.fomento.es/MFOM/LANG_CASTELLANO/DIRECCIONES_GENERALES/TRANSPORTE_TERRESTRE/ INFORMACION/NORMATIVA/listadoTransporteEscolar.htm

5.1.10. Seguros

El centro educativo tiene los seguros escolares pertinentes en vigor.

5.1.11. Calendario o planning de salida

El viernes 12 de junio se entregan las autorizaciones en las clases donde se va a realizar la actividad. Se hace hincapié en la entrega inmediata a los padres para su posterior devolución firmada. Posteriormente, el 17 de junio visitaremos las clases implicadas y hablaremos con los participantes sobre cómo debe ser el calzado para evitar rozaduras o torceduras, la vestimenta según la previsión meteorológica (crema hidratante), la importancia de ir equipados con agua y comida saludable, etcétera. Y, para finalizar, el 22 de junio se realiza la actividad. A continuación, en la tabla 4, esquematizamos la organización previa de la actividad.

Tabla 4:

Organización previa de la actividad

12/06/2015	Entrega de las autorizaciones
17/06/2015	Explicación calzado, vestimenta, agua y comida
22/06/2015	Realización de la actividad

Fuente: Elaboración propia.

Destacar que para la realización de la actividad se han realizado varias prospecciones de campo. Una de ellas fue acompañada por D. Eduardo Juárez Valero, presidente del Centro de Investigación de la Guerra Civil Española (CIGCE). Ésta se realizó con alumnos del colegio “Cooperativa del Alcázar” de Segovia y nos sirvió para tener una visión realista de la actividad.

5.1.12. Viaje/desplazamiento

Primeramente, en las reuniones con el centro se propuso ir de La Granja a Valsaín con el autobús urbano. Pero, debido a que son muchos alumnos y los costes que podía suponer, además de la posibilidad de hacer el trayecto andando por la proximidad, se decidió hacerlo de esta manera.

5.1.13. Programación de las actividades

Plasmamos una presentación de las actividades que se realizarán a la hora de llevar a cabo la propuesta didáctica. Para ello, vamos a utilizar la tabla 5.

Tabla 5:

Actividades programadas

Una semana antes	Visita al centro para entregar las autorizaciones a los alumnos participantes de la actividad. Unos días después pasar a ver cómo va y con cuántos contamos.
Unos días antes	Visita al centro para hablar con las aulas implicadas. Recordar llevar calzado y vestimenta adecuada, agua y alimento (si puede ser saludable), etc.
9:00 aprox.	Punto de salida- puerta del colegio. Reunión de todos los participantes y conteo de los mismos.
9:10 aprox.	Salida del centro
-----	Las paradas de descanso se irán haciendo según se vaya viendo el estado de los participantes. Aun así, hay puntos detallados y especificados más adelante. Además, parada para almorzar.
12:10 aprox.	Llegada al Cerro del Puerco, explicaciones por la zona.
13:00 aprox.	Bajada del Cerro dirección colegio.
15:00 aprox.	Llegada al colegio. Recogida por parte de los padres.
-----	Durante la actividad y después de ella se realizará la evaluación de la misma.

Fuente: Elaboración propia.

Durante la actividad, se realizarán una serie de paradas para reagrupar el grupo y así tener mayor control del mismo, véase la tabla 6. Además, éstas servirán a los participantes para recuperar energías y, también, se aprovecharán para trabajar los objetivos de la propuesta didáctica.

Tabla 6:

Orden cronológico de las paradas

1 ^a	Puerta de Cossíos.
2 ^a	Sendero de los Reales Sitios, zona de cortezas de árbol.
3 ^a	Bifurcación hacia Aserradero de Valsaín.
4 ^a	Pértiga Aserradero.
5 ^a	Criadero de conejos.
6 ^a	Explanada piedras antes de coronar el Cerro del Puerco.
7 ^a	Primer fortín.
8 ^a	Zona Cerro del Puerco.
9 ^a y 10 ^a	Retorno.

Fuente: Elaboración propia.

5.1.14. Previsión meteorológica

Se mirará en la página web de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) la previsión meteorológica. Una semana antes, cinco días antes y ese mismo día.

5.2. FASE II – PUESTA EN PRÁCTICA

5.2.1. Metodología

Con esta actividad se pretende que el alumnado interiorice diferentes conocimientos transversales, teniendo los de EF como máxima referenciam, pero no única. Por lo tanto, se muestra otra posibilidad de enseñanza-aprendizaje para realizar fuera del centro y no en el aula, que como habitualmente se transmiten los conocimientos y procedimientos.

En cuanto a la metodología utilizada en esta propuesta, ésta se basa, inicialmente en la explicación motivadora del docente durante la excursión, basada en transmitir conocimientos teóricos y en realizar preguntas reflexivas sobre algunos de los contenidos con los que vamos a enfrentarnos a lo largo de la actividad. Por lo tanto, será una metodología basada en el contacto directo con lo que se quiere enseñar, además de reforzarlo con el diálogo con el alumnado.

El docente servirá de guía a los alumnos para lograr un aprendizaje más profundo y global, que se apoyará en las descripciones y reflexiones realizadas por los propios alumnos mediante el apoyo de un “cuaderno de campo. La utilización de este recurso se hace para que el alumnado tenga una motivación más, además de que irán construyendo ellos mismos todo el conocimiento que van adquiriendo, profundizando en los aspectos más relevantes que les van surgiendo. El cuaderno contará con información importante de la actividad, pero no será muy denso de contenidos para no aburrir a los participantes.

Parra, Domínguez y Caballero (2008, 147) defienden la utilización de este instrumento ya que “se presenta como una herramienta versátil, como un compendio de tareas relacionadas entre sí y que guían al alumnado en su proceso de aprendizaje antes, durante y después del sendero”. Con ello buscamos partir desde la experiencia directa, donde el alumno sea el protagonista, para llegar a reflexionar sobre lo acontecido gracias a las explicaciones teóricas y al contacto directo con la realidad. Queremos que el cuaderno sirva al alumnado para lograr unos aprendizajes, pero que no se convierta en una mera ficha que haya que rellenar.

Desde el punto de vista del medio ambiente, no utilizamos papel para malgastarlo, deben valorarlo y aprovecharlo para potenciar sus conocimientos gracias a esta ruta.

Durante los ratos de marcha, el alumnado podrá agruparse libremente pero esto no quiere decir que no se tengan en cuenta las agrupaciones; se observará si algún participante es excluido y las razones por las que esto pueda ocurrir. Sin embargo, a la hora de las explicaciones motivadoras, éstas se harán en común con todo el grupo. Durante las mismas, se realizarán preguntas abiertas y se apoyará el trabajo en el cuaderno de campo, pudiéndose realizar mediante diferentes agrupaciones (individual, parejas, tríos, grupos de 4, etc.).

Uno de los aspectos que consideramos muy relevante es el feedback motivador e integrador que se dé a la hora de realizar la marcha, principalmente en los momentos de ascensión que tiene más dificultad. También se tendrá muy en cuenta el feedback empleado a la hora de guiar al alumnado hacia el aprendizaje que queremos que logren con esta actividad.

En cuanto a la atención a la diversidad, es importante destacar que el grupo-clase puede trabajar de igual forma en la actividad ya que el ritmo será tranquilo para que todos lo puedan lograr.

5.2.2. Actividades a realizar

- 1) Asamblea inicial en la puerta del centro educativo, entrega de los cuadernos de campo y explicación sobre su utilidad y el valor que tienen. Recordar la importancia de respetar el medioambiente ya que vamos a realizar una actividad en el mismo. Se recordará cómo se tiene que actuar a la hora de transitar pasos de cebra. Toma de pulsaciones (en reposo) y anotación en el cuaderno de campo.
- 2) Primera parada en la puerta de Cossíos. En ésta volveremos a tomarnos las pulsaciones y se reflexionará sobre qué ha ocurrido. Será una parada de reagrupación y en ella se dejará unos minutos para que el alumnado investigue sobre el panel de información (véase ilustración 20) que encontramos, ya que hay actividades relacionadas con él en el cuaderno de campo.
- 3) Segunda parada en el Sendero de los Reales Sitios, en la zona que hay cortezas de árboles acumuladas (véase ilustración 21). Aprovecharemos esta parada para reagrupar el grupo, descansar y para reflexionar sobre la explotación del pinar. Los bosques de pino silvestre ocupan cerca de las 3/4 partes de los bosques de Valsaín, siendo sin duda la formación vegetal más característica de este lugar. Además, hablaremos sobre el modelo de gestión y conservación que ha dotado a esta zona de un desarrollo sostenible incalculable.

- 4) Tercera parada en el desvío hacia el Aserradero de Valsáin. Será una breve parada de reagrupación y descanso se dará un pequeño trago de agua si fuese necesario. Recordaremos a los participantes que se tomen las pulsaciones y lo anoten en el cuaderno de campo.
- 5) Cuarta parada en la pértiga del Aserradero. Es la última parada de reagrupamiento ante de comenzar la ascensión al Cerro del Puerco.
- 6) Quinta parada en el criadero de conejos (véase ilustración 22). En ella hablaremos sobre los aspectos relacionados con la fauna y la flora (véase tabla 7).

Tabla 7:

Información sobre la fauna y la flora

FAUNA	FLORA
El águila imperial se encuentra en las montañas, debido que es una zona con menor accesibilidad. Este águila nidifica en los pinares, pero necesita volar a los espacios abiertos de llanos, para cazar su presa principal, el conejo (por eso los espacios cerrados para que procreen). (Véase ilustración 23)	Los bosques de pino silvestre ocupan cerca de las 3/4 partes de los bosques de Valsáin, siendo sin duda la formación vegetal más característica de este lugar. El pino puede alcanzar una altura de 30 metros de altura los ejemplares maduros. Les salen líquenes en las partes más altas. La abundante humedad y la escasa contaminación atmosférica del valle explican que los troncos y ramas de los pinos presenten a menudo un denso tapiz de líquenes. (Véase ilustración 28)
El buitre negro es una de las aves más singulares de las que vive en los montes de Valsáin. Desde mediados de los 80 en este monte se vienen aplicando medidas para procurar que los trabajos forestales afecten lo menos posible a las colonias de cría. (Véase ilustración 24)	Los bosques de roble. Hasta épocas recientes, los robledales fueron intensamente explotados para la obtención de leñas y carbones, pero el cese o atenuación de estos aprovechamientos ha propiciado su recuperación en las últimas décadas. Se trata de bosques formados en su mayoría por arbolado joven. Una de las características de robles melojos es su denso entramado de raíces superficiales. El melojo empieza a perder sus hojas en octubre pero en muchos casos las hojas secas permanecen en las ramas durante buena parte del invierno. (Véase ilustración 29)
Jabalí. El lugar donde vamos a subir se llama el cerro del puerco, porque en sus inmediaciones viven muchas piaras de jabalís. (Véase ilustración 26)	El estepar o jara estepa , siempre verde, muestra un aspecto bastante uniforme a lo largo del año, es un arbusto que no supera el metro y medio de altura con tallos retorcidos.
Corzos, Picopicapinos,...	
(Véase ilustraciones 25 y 27)	

Fuente: Elaboración propia.

- 7) Sexta parada en la explanada de piedras antes de llegar a coronar el Cerro del Puerco (véase ilustraciones 31 y 32). Toma de pulsaciones y anotación en el cuaderno de campo. Esta parada se aprovechará para explicar la situación estratégica del Cerro del Puerco y el contexto de la Guerra Civil Española. Es importante recordar que los docentes seremos meros guías de la actividad, por lo tanto, se realizarán preguntas para que el alumnado reflexione sobre el tema en cuestión. Por ejemplo, ¿por qué pensáis que se ha elegido este Cerro? Si nadie contesta se irá dirigiendo la pregunta como ¿dónde os situaríais vosotros para controlar a los enemigos?...

Para ayudarles, se hace una breve introducción sobre el acontecimiento histórico más significativo de esa época. En España existía una república, pero el 18 de Julio de 1936 se produce un golpe de Estado. Se dice la zona de ocupación de cada bando. Desde el Atalaya hasta la Boca del asno, más o menos, se encuentran los republicanos que llegaban hasta las posiciones más bajas, mientras que el cerro y la otra parte estaban ocupados por el bando Falangista. Las brigadas internacionales (principalmente franceses y belgas), creadas para luchar contra el fascismo, entraron por la carretera del Puerto de los Leones, y tenían como objetivo tomar el Cerro, tomar Valsain y luego avanzar hacia la Granja. No tuvieron mucho éxito, y los republicanos trataron de hacer un ataque nocturno porque habían visto que los de la mañana y tarde no habían surtido efecto. En esos 3 días de batalla, mucha gente no muere por las balas, sino por los árboles. Las metrallicas les agujerean y tiran los árboles. Murió mucha gente aplastada. No se tiene certeza de si el cerro se llegó a tomar por los republicanos, pero sí que se sabe que llegaron a las trincheras.

- 8) Séptima parada, en el primer fortín (véase ilustración 33). Analizaremos su construcción y preguntaremos si saben qué bando lo defendía y por qué. ¿Encontráis alguna evidencia?. En el fortín hay un grabado donde se puede leer perfectamente el grito del bando del General Franco “Viva España” (véase ilustración 34). Nueva toma de pulsaciones y reflexión en el cuaderno sobre por qué ahora son más elevadas y la progresión que se ha tenido.
- 9) Cerro del Puerco. Haremos un recorrido por los fortines, trincheras (véase ilustración 38) y parapetos (véase ilustración 35). Investigaremos sobre cómo son las construcciones y por qué son así. Algunos fortines están hechos a partir de grandes piedras del terreno ¿por qué? (véase ilustración 36). Análisis de los grabados (véase ilustración 37). Por último, concienciaremos al alumnado sobre la Educación para la paz a partir de este conflicto bélico. Para profundizar sobre ello, incluimos la

siguiente frase atribuida a Gandhi en el cuaderno de campo: “Ojo por ojo y todo el mundo acaba ciego”. Buscaremos que reflexionen sobre qué quiere decir con ella, intentando llegar a las siguientes conclusiones: Es una crítica a la cita “Ojo por ojo y diente por diente”. La violencia engendra violencia y este es un criterio absurdo para resolver los conflictos. Con la violencia gana el más fuerte, no el más justo.

10) Vuelta al colegio. Se realizarán las paradas que se consideren oportunas para reagrupar o descansar.



Ilustración 20 Panel de información de Cossios



Ilustración 21 Zona de cortezas



Ilustración 22 Criadero de conejos



Ilustración 23 Águila imperial



Ilustración 24 Buitre negro



Ilustración 25 Corzo



Ilustración 26 Jabalí



Ilustración 27 Pico picapinos



Ilustración 28 Pino de Valsain



Ilustración 29 Roble



Ilustración 30 Estepa o Jara



Ilustración 31 Vistas explanada



Ilustración 32 Vistas explanada



Ilustración 33 Primer fortín



Ilustración 34 Grabado "Viva España"

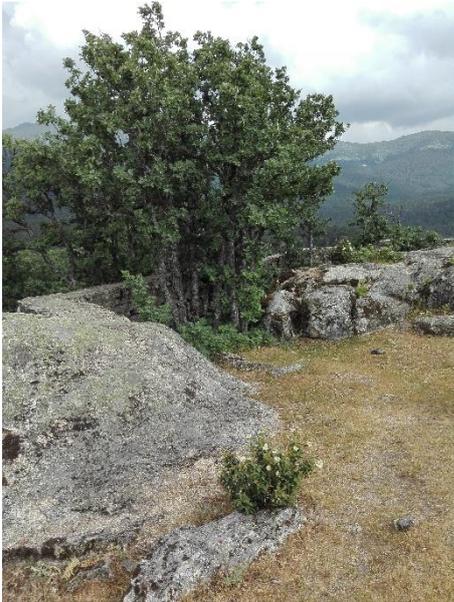


Ilustración 35 Parapeto aprovechamiento natural

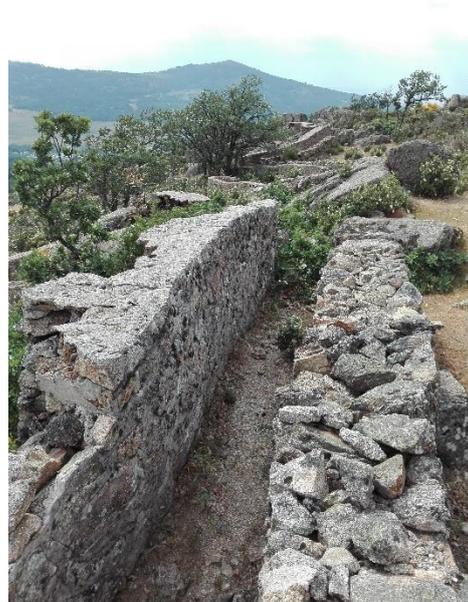


Ilustración 36 Doble parapeto

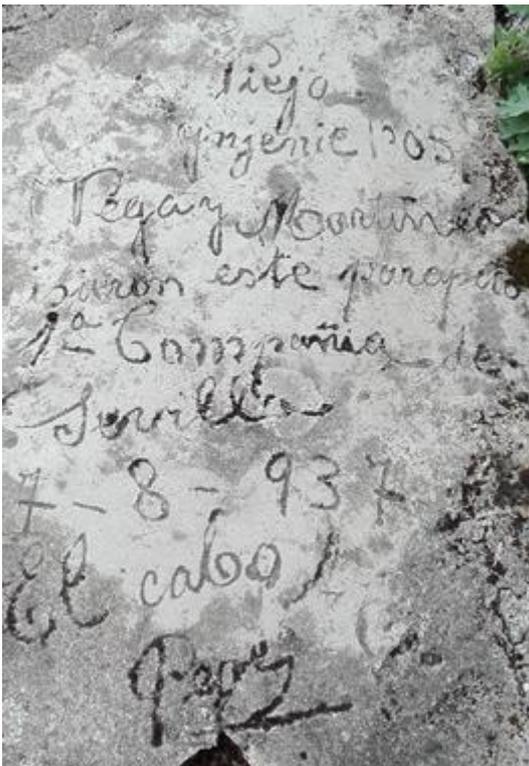


Ilustración 37 Grabado

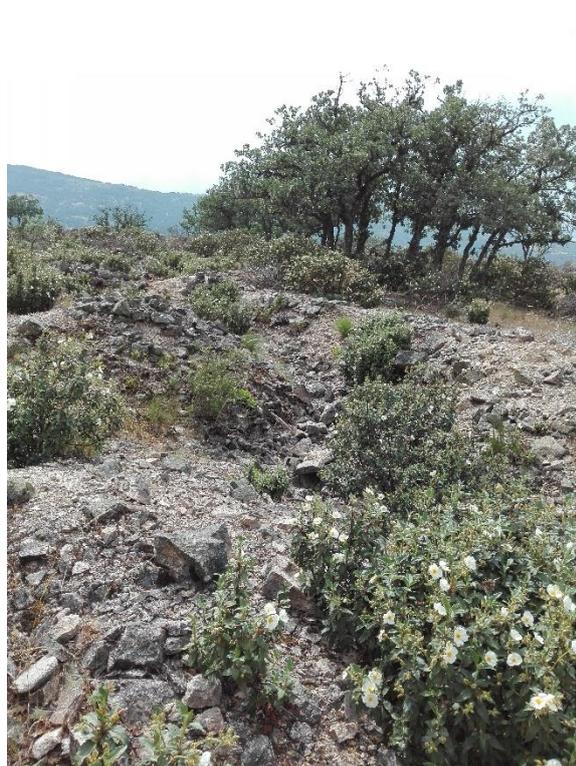


Ilustración 38 Línea de trincheras

5.3. FASE III – EVALUACIÓN

5.3.1. Instrumentos

La evaluación de la actividad se realizará mediante los siguientes instrumentos:

- Lista de control- hoja de registro de la observación, con ella valoramos la consecución de los fines de la actividad por parte de cada niño (véase anexo 2). Ésta se realizará durante la propia actividad. La finalidad de la misma es ver cómo ha trabajado el grupo y analizar cada caso particular.
- Cuaderno de campo del alumnado (véase anexo 3). Se llevará a cabo al finalizar la actividad, cuando pueda se observar el trabajo realizado en dichos cuadernos.
- Autoevaluación propia y de la actividad. Realizaremos una autoevaluación final sobre nuestra actuación como docentes durante la actividad y sobre si la misma ha sido adecuada (véase anexo 4).
- Además, se pedirá una valoración de la propuesta didáctica y de nuestra actuación al maestro especialista de Educación Física que nos acompañará. Esto nos servirá para conocer las impresiones que ha tenido un especialista en la materia, a modo de mentor. Consideramos interesante esta posibilidad para realizar una valoración crítica de nuestra actuación.

5.3.2. Análisis de los resultados

Finalmente no se ha podido realizar la actividad ya que, debido al nuevo horario escolar, donde se termina la jornada escolar a las 13:00, el centro no ha podido darnos facilidades para llevarla a cabo.

A pesar de esto, consideramos que la actividad es muy productiva para trabajarla en la escuela. Destacamos las inmensas posibilidades educativas que aporta y el abanico de conocimientos que se adquirirían con su realización.

Es una actividad que queremos poder llevar a cabo en años futuros, cuando nos establezcamos en lo que realmente queremos, ejercer como docentes. Las líneas generales de trabajo que hemos defendido en esta actividad es una de las grandes metas a las que esperamos llegar. Es decir, realmente creemos que los conocimientos educativos no sólo

deben ser trabajados en el propio centro, es más, defendemos los grandes aprendizajes que se consiguen cuando el alumno está motivado por algo, cuando el alumno participa abiertamente en su aprendizaje. Por eso mismo, apoyamos esta propuesta porque la vemos apta para ser trabajada en los centros educativos. Debemos concienciar a nuestros compañeros en que la monotonía del aula no es lo más adecuado para captar a los alumnos el interés por aprender, algo hay que cambiar en la educación actual. Por lo tanto, creemos que a partir de propuestas innovadoras y experiencias novedosas dentro del marco educativo se podrá concienciar a la población en general de la viabilidad del aprendizaje en entornos menos habituales; para ello, es importante que haya una alta implicación y busquemos en todo momento el desarrollo integral del alumnado. La enseñanza globalizada se convierte así en un buen método para la adquisición de nuevos conocimientos, el trabajo en grupo y para captar mejor la atención y motivación del alumnado.

5.3.3. Replanteamiento y líneas futuras. Prospectiva

Con el desarrollo de esta propuesta didáctica, pretendemos demostrar que esta metodología de trabajo es eficiente. Consideramos que requiere de un mayor esfuerzo por parte del cuerpo docente, ya que necesita de una coordinación entre ellos para lograr que la actividad sea lo más enriquecedora posible. Pero esto no debe ser visto como un impedimento para su realización. Si bien buscamos que el alumnado esté motivado, no podemos ser incoherentes y no esforzarnos por realizar correctamente nuestro trabajo, que no es otro que potenciar la formación integral de nuestros alumnos.

Es una propuesta que se puede llevar a cabo en relación con diferentes materias y propuestas en común. No hay una única forma de llevarla a cabo, sino que podemos moldearla según los intereses que tengamos. Lo que no debemos olvidar es que toda propuesta didáctica debe fomentar el aprendizaje de nuestro alumnado, no sólo entretener, pues caeríamos en el más puro recreacionismo, sino que debemos procurar crear ámbitos educativos de calidad.

En esta línea, consideramos que es interesante la posibilidad que nos ofrece esta metodología, ya que el alumnado participa activamente en su aprendizaje y, además, se ve apoyado por la labor del docente y del cuaderno de campo, que sirven como guías en este proceso.

Buscamos fomentar el uso del cuaderno de campo como un instrumento de aprendizaje para el alumno. El alumno interactúa con la actividad y el documento y, a su vez, refuerza los contenidos de la actividad. Es importante que este instrumento sea lo más visual

posible, que aporte un ápice de curiosidad al participante. Las actividades que presentamos en esta propuesta buscan potenciar los conocimientos y el carácter reflexivo, lo que creemos se puede extrapolar a cualquier otro contenido, materia, asignatura o valor que se quiera trabajar. .

6. IDEAS Y REFLEXIONES FINALES

Este punto tiene una vinculación especial con el último apartado de la propuesta didáctica, donde reflexionamos sobre su utilidad y las posibilidades educativas que aporta.

Por lo tanto, en este apartado nos vamos a centrar en aportar una serie de ideas finales a modo de conclusiones del trabajo.

- A partir de la investigación que realizamos en el marco teórico, y mediante la propuesta didáctica que incluimos, pretendemos hacer llegar a la comunidad educativa otra forma de transmitir los conocimientos a los educandos.
- Vemos que es una propuesta globalizada, donde el alumno potencia su autoaprendizaje, gracias al aprendizaje activo.
- Es un trabajo muy útil para aproximar las AFMN al alumnado y a los docentes.
- Potenciamos que el alumno conozca y respete el entorno medioambiental que le rodea.
- Aprovechamos la realización de una actividad de senderismo para que el alumnado conozca el contexto de la Guerra Civil Española.
- Hacemos reflexionar al alumnado sobre el ritmo cardíaco adecuado al realizar la actividad.
- Posibilitamos que el alumnado sea consciente de los hábitos saludables, por ejemplo: la hidratación, la vestimenta, el calzado o la alimentación.
- Integramos la educación para la paz.
- Promovemos las relaciones de cooperación y colaboración entre los docentes.
- Defendemos una educación que enriquece a los niños y las niñas de valores y de comportamientos reflexivos.

7. BIBLIOGRAFÍA

- ALLÉS, E. Y OTROS (2003). *La Educación Física desde una perspectiva interdisciplinar*. Barcelona: GRAO.
- ARRIBAS, H. (2003). Formación inicial y permanente en torno a la actividad física en el medio natural (AFMN): una propuesta para diferentes ámbitos educativos. En A. Miguel-Aguado. *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. (pp. 48-76). PMD: Palencia.
- ARROYO DOMÍNGUEZ, D. (2010). Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Revista de la Educación en Extremadura*, pp. 170-179. Consultado el 21 de Abril de 2015
http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_6_archivos/m_d_a_dominguez.pdf
- ARUFE GIRALDEZ, V., NAVARRO PATÓN, R. Y SANCOSMED SANTABALLA, E. (2015). Las actividades en el medio natural en la educación física escolar. Formación y actitud del profesorado de Educación Primaria. *Retos*, núm. 27, pp. 122-126. Consultado el 20 de Abril de 2015 en http://retos.org/numero_27/122-126.pdf
- BAENA EXTREMERA, A. Y BAENA EXTREMERA, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural dentro del área de Educación Física. <http://www.efdeportes.com> *Revista Digital*- Buenos Aires- Año 9 N° 61 - Marzo de 2003. Consultado el 19 de Abril de 2015 en <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>
- BAENA, A., FLORES, G. Y BARBERO, G. (2007). La práctica de actividades físicas y deportivas en el entorno del municipio y su implantación en el currículo de la educación física escolar. *Retos: Nuevas tendencias de educación física, deporte y recreación*, 11, 54-59.
- CABALLERO, P. J. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de cooperación simple. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 4, Num. 19. (pp. 99-114)
- CABALLERO, P. J. (2014). El desarrollo positivo de las actividades físicas en el medio natural. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 45, pp. 45-52.
- CASTERAD, J., GUILLEN, R. Y LAPETRA, S. (2000). *Actividades en la Naturaleza*. Barcelona: INDE.

- CASTELLANO RUÍZ DE LA TORRE, R., JUÁREZ VALERO, E., PORTERO FONTANILLA, J., RAMOS CASTRO, R. Y SCHNELL QUIERTANT, P. (2012). *El corredor de la Batalla de La Granja*. HG EDITORES.
- DEVÍS, J. (2006). La salud en el currículum de la Educación Física: fundamentación teórica y materiales curriculares. *En Material de cátedra de Maestría en diseño de programas de actividades físicas y salud*. Universidad CAECE.
- DEVÍS, J. y Otros (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, pp-71-86.
- DÍAZ LUCEA, J. (2010). Educación Física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 33, pp. 7-21.
- GOMEZ LOPEZ. A. (2008). El Senderismo. Actividad Física organizada en el medio natural. *Wanceulen E. F. Digital*. 4, pp. 131-141. Consultado el 20 de abril de 2015. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2166/b15349822.pdf?sequence=1>
- GRANERO, A. Y BAENA, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad motriz*, núm. 29, pp. 5-14.
- GRANERO, A. Y BAENA, A. (2010). *Actividades físicas en el medio natural*. Sevilla: WANCEULEN.
- HERRADOR SÁNCHEZ, J.A. (2008). Seguridad y control de contingencias en las actividades físico-deportivas en el medio natural. *Wanceulen E. F. Digital*. 4, pp. 174-230. Consultado el 1 de junio de 2015. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2165/b15349858.pdf?sequence=1>
- JUÁREZ VALERO, E. Y MONTEERRUBIO SANTÍN, H. (2008). *La batalla de La Granja: Historia de un enfrentamiento olvidado*. Ed. ICARO. CIGCE.
- LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- MIGUEL AGUADO, A (2001) Actividad física en el medio natural en la EF escolar. Patronato Municipal de Deportes: Palencia
- MIGUEL AGUADO, A. (2008). *La escuela municipal de Actividades Físicas en el medio natural: un modelo de formación*. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, nº4, pp. 72-84.

- MONJAS, R. Y PÉREZ-BRUNICARDI, D. (2003). Actividades físicas en el medio natural: reflexiones desde la práctica. En A. Miguel-Aguado. *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. (pp. 182-189). PMD: Palencia.
- PALMI, J. Y MARTÍN, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. En J. Palmi et al (1997). *Las actividades físico deportivas en el medio*. Dossier *Revista de psicología del deporte*, pp. 147-160.
- PARRA, M. (2001). *Programa de actividades físicas en la naturaleza y deportes de aventura para la formación del profesorado de segundo ciclo de secundaria*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Granada.
- PARRA, M., DOMÍNGUEZ, G. Y CABALLERO, P.J. (2008). El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores. *Ágora para la EF y el Deporte*, núm. 7-8, pp. 145-158.
- PÉREZ-BRUNICARDI, D. (2004). Educación en valores y actividades en la naturaleza. Su lugar en la Educación Física. En V.M. López, R. Monjas y C. Velázquez. *IV Congreso Estatal y II Iberoamericano de Actividades Físicas Cooperativas. Educación en valores y actividades físicas cooperativas*.
- PRIETO BASCÓN, M.A. (2011). Actividades físicas en el medio natural. *Revista Digital innovación y experiencias educativas*, núm. 39.
- SÁEZ, J. Y FUENTESAL, J. (2014). La formación universitaria en actividades físico deportivas en el medio natural. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 24, pp. 14-21.
- SANTOS PASTOR, M.L. (2003). *Las actividades en el medio natural en la educación física escolar*. Sevilla: WANCEULEN.
- SANTOS PASTOR, M.L. (2012). Las actividades físicas en el medio natural. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 4, Num. 19. (pp. 5-7)
- SEUBA, M., GONZÁLEZ, E. Y SERRA, M. (2011). Taller de paz y no violencia. ONG Intervida. Consultado el 15 de junio de 2015
<http://www.educatolerancia.com/pdf/Taller%20de%20Paz%20y%20No%20Violencia.pdf>
- TACON, A. Y FIRMANI, C. (2004). Manual de senderos y uso público. *Revista de gestión Turística*, 2. Consultado el 20 de abril de 2015
<http://www.bionica.info/biblioteca/Tacon2004SenderosUsoPublico.pdf>

VIDAL BRAVO, J.F., HERAS HERNANDEZ, F. DONÉS PASTOR, J. (2004). *Guía de visita de los Montes y el Valle de Valsáin*. Ed. O. A. Parques Nacionales. Centro de Montes de Valsáin.

ZURITA PEREZ, R. (2009). Realización de actividades de aventura en el medio natural en el área de Educación Física. *Innovación y experiencias educativas*. 19.

8. ANEXOS

8.1. ANEXO 1- AUTORIZACIÓN PARA PADRES Y MADRES

AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN EL "PASEO INTERACTIVO POR LAS INMEDIACIONES DEL CERRO DEL PUERCO"

D/Dª _____ DNI _____ padre,
madre, tutor/a legal del alumno/a _____ matriculado
en el curso _____, AUTORIZO a mi hijo/a a participar
en la siguiente actividad:

PASEO INTERACTIVO POR LAS INMEDIACIONES DEL CERRO DEL PUERCO

DÍA: 22

MES: JUNIO

HORA: Desde las 9:00 hasta las 16:00 aproximadamente.

San Ildefonso, a ____ de ____ de 2015

EL PADRE, MADRE O TUTOR/A LEGAL Fdo: _____

AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN EL "PASEO INTERACTIVO POR LAS INMEDIACIONES DEL CERRO DEL PUERCO"

D/Dª _____ DNI _____ padre,
madre, tutor/a legal del alumno/a _____ matriculado
en el curso _____, AUTORIZO a mi hijo/a a participar
en la siguiente actividad:

PASEO INTERACTIVO POR LAS INMEDIACIONES DEL CERRO DEL PUERCO

DÍA: 22

MES: JUNIO

HORA: Desde las 9:00 hasta las 16:00 aproximadamente.

San Ildefonso, a ____ de ____ de 2015

EL PADRE, MADRE O TUTOR/A LEGAL Fdo: _____

8.2. ANEXO 2- HOJA DE REGISTRO

CURSO ACADÉMICO: 14/15 CENTRO: "AGAPITO MARAZUELA" LOCALIDAD: LA GRANJA													
CURSO: 5º y 6º EP FECHA: 22/06/2015													
ASPECTOS A EVALUAR	CAPACIDADES PERSONALES Y ACTITUDINALES			HÁBITOS HIGIÉNICOS Y DE SALUD				CAPACIDADES SOCIALES			ESPECÍFICOS		
	Escucha y dialoga	Pone interés y participa	Respeto los diferentes momentos de la actividad	Usa el atuendo adecuado	Toma las medidas de seguridad adecuadas	Se preocupa por el ritmo de la actividad.	Relaciona las pulsaciones con la propia actividad de	Respeto a los compañeros/as	Respeto el medio ambiente	Respeto la fauna	Realiza observaciones en el cuaderno de campo.	Se preocupa por el ritmo de la actividad.	Reflexiona sobre la Guerra Civil.
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													

OBSERVACIONES:

ESCALA VERBAL: M= MAL R= REGULAR B= BIEN MB= MUY BIEN

8.3. ANEXO 3- CUADERNO DE CAMPO

Por dónde vamos

Observa en el mapa por dónde vamos.



¿Qué nombre pondrías a cada una de las paradas que estamos realizando?
Marcalas en el mapa con el número en el que se realiza ¿Cuáles son los puntos más alto y más bajo del recorrido?

Profundizamos...

- ❖ Menciona los tipos de construcciones que has podido ver en el Cerro del Puercu.
- ❖ ¿Con qué finalidad se construían los parapetos en la cima del Cerro? ¿Por qué ocuparon el mismo?
- ❖ Escribe una frase sobre el porqué de los grabados en los parapetos.
- ❖ ¿Cuál es el desnivel máximo que hemos sufrido durante el recorrido?



PASEO INTERACTIVO POR LOS ALREDORES DEL CERRO DEL PUERCO

Nombre del alumno/a:



Universidad de Valladolid

JAVIER GILA MARTÍN





Información importante

El Cerro del Puerco es conocido, sobre todo, por sus combates durante la "Batalla de La Granja", en la Guerra Civil Española.

La Guerra Civil Española enfrentó al bando Republicano contra el bando Falangista, el cuál era controlado por el general Francisco Franco. Esta guerra se desarrolló durante los años 1936 y 1939.

Todo el territorio español sufrió las consecuencias de la guerra.

¿Qué veo?

- ✚ "El hombre deja huella en su entorno" ve anotando todo lo que demuestre esta afirmación.
- ✚ ¿De qué especies de árboles está constituida en mayor parte el Monte de Valsain? ¿Qué características identificativas tienen?
- ✚ ¿Por qué existen criaderos de conejos en el Monte de Valsain?
- ✚ Visualiza el cartel de la puerta de Cossíos y menciona 4 lugares a los que se puede ir desde el mismo.
- ✚ Gandhi afirmaba lo siguiente: "Ojo por ojo y todo el mundo acaba ciego." ¿Qué piensas que quiere decir?

EDUCACIÓN FÍSICA

Anota las pulsaciones por minuto que tienes en cada momento y realiza la siguiente gráfica.

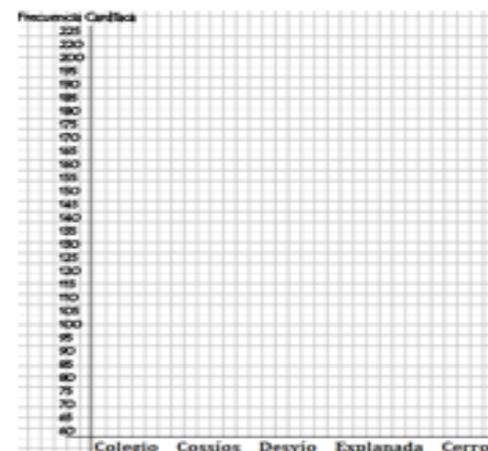
A la salida del colegio →

Pértiga de Cossíos →

Desvío aserradero →

Explanada de piedras →

Cerro del Puerco →



¿Cuál es tu índice cardíaco máximo (ICM)?

8.4. ANEXO 4- AUTOEVALUACIÓN

FICHA EVALUACIÓN DE LA UNIDAD Y DEL MAESTRO											
CURSO ACADÉMICO: 14/15 CENTRO: . "AGAPITO MARAZUELA" LOCALIDAD: LA GRANJA											
CURSO: 5 y 6º EP FECHA: 22/06/2015											
		VALORACIÓN								OBSERVACIONES	
AUTOEVALUACIÓN (MAESTRO)	Pérdidas de tiempo										
	Organización										
	Capacidad de reconducir las actividades y sesiones										
	Atención prestada al alumno con mayores dificultades o necesidades										
	Claridad de explicaciones										
	Interesa al alumnado										
PROCESO	Adecuación de los objetivos y actividades planificadas al grupo										
	Grado de consecución de las finalidades y los contenidos planteados										
	Adecuación de la secuenciación de actividades										
	Puntos fuertes de la actividad										
	Puntos débiles de la actividad.										
ANÁLISIS Y REPLANTEAMIENTO:											
<p>ESCALA VERBAL: M= MAL R= REGULAR B= BIEN MB= MUY BIEN</p>											