



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNA PROPUESTA PARA TRABAJAR LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA: EL SENDERISMO.

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA CURSO 2015-2016

AUTOR: ALBERTO APARICIO BLANCO

TUTOR ACADÉMICO: ALFREDO MIGUEL AGUADO

Palencia, Junio de 2016



RESUMEN

La finalidad de este trabajo de fin de grado es profundizar en las Actividades Físicas en el Medio Natural, poniendo un énfasis especial en el senderismo y su puesta en práctica en Educación Primaria.

Tras varios apartados en los que se presentan la introducción y justificación del tema elegido y los objetivos que se buscan, llegaremos a la fundamentación teórica, donde encontramos varios conceptos sobre las AFMN, y a continuación, más centrados en el senderismo.

Después de la fundamentación teórica, llegaremos a la propuesta didáctica, centrada en una actividad sobre senderismo para 6º curso, de un colegio público de la capital de la provincia.

ABSTRACT

The purpose of this final project is to delve into the Physical Activities in the Natural Environment, with special emphasis on hiking and their implementation in primary education.

Following several sections in which the introduction and justification of the chosen theme and the objectives being sought are presented, we reach to the theoretical foundation, where there are several concepts on AFMN, and then more focused on hiking.

After the theoretical foundation, we reach the didactic proposal, focused on an activity of hiking to 6th grade of a public school in the capital of the province.

PALABRAS CLAVE

Actividades físicas en el medio natural, senderismo, contacto con la naturaleza, educación física, educación primaria.

KEYWORDS

Physical activities in the natural environment, hiking, contact with the nature, physical education, primary education.

ÍNDICE

| | | |
|----|---|----|
| 1- | INTRODUCCIÓN..... | 6 |
| 2- | OBJETIVOS | 7 |
| 3- | JUSTIFICACIÓN | 8 |
| | 3.2 JUSTIFICACIÓN PERSONAL..... | 8 |
| | 3.2 JUSTIFICACIÓN CURRICULAR | 9 |
| | 3.3 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA..... | 10 |
| 4- | FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 12 |
| | 4.1 CONCEPTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL | 12 |
| | 4.2 SÍNTESIS DE LOS ANTECEDENTES DE LAS AFMN | 14 |
| | 4.3 CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN | 15 |
| | 4.4 EL SENDERISMO | 17 |
| | 4.5 LOS SENDEROS | 18 |
| | 4.6 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS AL SENDERISMO..... | 19 |
| | 4.7 RECOMENDACIONES BÁSICAS | 20 |
| | 4.8 MATERIAL Y EQUIPO..... | 21 |
| 5- | PROPUESTA DIDÁCTICA..... | 22 |
| | 5.1 CONSIDERACIONES PREVIAS..... | 22 |
| | 5.2 INTRODUCCIÓN..... | 23 |
| | 5.3 JUSTIFICACIÓN | 24 |
| | 5.4 CONTEXTUALIZACIÓN..... | 25 |
| | 5.5 OBJETIVOS QUE SE BUSCAN CON ESTA ACTIVIDAD | 26 |
| | 5.6 CONTENIDOS DE LA PROPUESTA | 28 |
| | 5.7 TEMPORALIZACIÓN | 29 |
| | 5.8 SESIONES..... | 29 |
| | Sesión 1 (10/05/2016) | 29 |

| | |
|--|----|
| Sesión 2 (12/05/2016) | 30 |
| Sesión 3 (17/05/2016) | 31 |
| Sesión 4 (19/05/2016) | 33 |
| 5.9 EVALUACIÓN | 33 |
| 6- ANÁLISIS Y CONCLUSIONES | 35 |
| 7- REFLEXIÓN FINAL | 37 |
| 8- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 39 |
| 8.1 RECURSOS ELECTRÓNICOS..... | 40 |
| 8.2 DISPOSICIONES LEGALES | 41 |
| 9- ANEXOS..... | 42 |
| ANEXO I: AUTORIZACIÓN Y FICHA INFORMATIVA | 43 |
| ANEXO II: NORMAS Y RECOMENDACIONES | 44 |
| ANEXO III: PRUEBAS DE LA GYMKANA Y MATERIAL OBTENIDO | 45 |
| ANEXO IV: DATOS, ITINERARIO Y PERFIL DE LA RUTA | 47 |
| ANEXO V: HOJA DE REGISTRO | 50 |
| ANEXO VI: CUADERNO DE CAMPO DE SENDERISMO..... | 51 |

1-INTRODUCCIÓN

En la actualidad, nos encontramos en una sociedad que tiende al sedentarismo, ya que cada vez somos más prisioneros de las tecnologías. “Nuestros hijos viven desconectados de la naturaleza que les rodea mientras, gracias a la tecnología, se relacionan con animales y ecosistemas, del otro lado del planeta” (Freire, 2011, p.83).

Sin embargo, hay pequeños resquicios de luz, y uno de ellos es el auge de las AFMN.

Como profesionales de la educación, tenemos que hacer un esfuerzo por no asentarnos y acomodarnos, y seguir teniendo el deseo por innovar y motivar al alumnado, manteniendo la ilusión con la que empezamos en esta profesión. Estas actividades suponen aventura para nuestros alumnos, lo que implica, sin quererlo, que estén motivados.

Realizar estas actividades en el contexto escolar que nos encontremos no es una tarea fácil, y necesitaremos que nos ayuden otros miembros de la comunidad escolar. Es cierto que estas actividades generan muchos inconvenientes, pero esos problemas se ven sobrecompensados con el bienestar físico y mental que nos generan. Por ello, uno de los objetivos para nuestro alumnado de primaria, es que sean conscientes de la importancia de estas actividades en nuestra salud, tanto física como mental, y que aprendan a respetar el entorno en el que se realizan, tanto dentro, como fuera del horario escolar.

Las actividades físicas en el medio natural son un recurso muy interesante en los centros, pero en muchas ocasiones son una oportunidad que no somos capaces de aprovechar. Las AFMN nos permiten mejorar el ambiente de la clase, abordar contenidos como la educación ambiental, y suponen un acercamiento del alumnado al mundo natural que les rodea. De acuerdo con las palabras de Acuña Delgado (1991) las actividades en la naturaleza son más racionales, productivas, completas e higiénicas.

Tras la parte teórica sobre AFMN y senderismo, nos encontraremos con la propuesta didáctica. Esta propuesta la forman cuatro sesiones, una de las cuales consiste en una salida a realizar una ruta en la montaña palentina. Concretamente, nos desplazaremos a

la población de Cervera de Pisuerga, para realizar la Senda del Oso, una ruta que será atractiva y sencilla para nuestro alumnado, donde podremos ver la vegetación típica de la zona, y con suerte, algunos animales.

Como podremos ver en las sesiones, las AFMN no solo son cuestión del profesor de educación física, sino que también pueden participar (y es aconsejable que lo hagan) otros maestros de otras asignaturas. Se trata de actividades que tienen un gran contenido interdisciplinar que podremos abordar desde asignaturas como ciencias naturales o educación artística.

Con este trabajo de fin de grado se busca hacer ver que es posible llevar las AFMN al centro, y que aunque es difícil, se pueden llevar a cabo. Permiten ver la naturaleza desde un punto de vista totalmente diferente.

2-OBJETIVOS

Mediante este trabajo de fin de grado, persigo los siguientes objetivos:

- Estudiar los aspectos positivos de las actividades físicas en el medio natural en el proceso de aprendizaje de los alumnos.
- Conocer el senderismo y los materiales y normas necesarias para su realización de forma adecuada.
- Fomentar la práctica de las actividades físicas en el medio natural en los centros escolares.
- Elaborar una propuesta sobre AFMN basada en el senderismo.
- Realizar actividades en el medio natural, con un bajo impacto sobre él, contribuyendo de esta forma a su conservación.

3-JUSTIFICACIÓN

3.2 JUSTIFICACIÓN PERSONAL

A la hora de realizar este trabajo, mi intención principal era hacer algo relacionado con mi mención, es decir, con la educación física, y si era posible, que estuviese relacionado con las AFMN. Una vez que elegí las AFMN, lo siguiente era concretar. Siempre me ha gustado realizar actividades en la naturaleza, y entre todas ellas, prefiero el senderismo, por eso me decanté por él.

Siempre que realicemos actividades en la naturaleza, los participantes quedarán encantados, además de que les aportará beneficios para su aprendizaje. Heike Freire (2011, p. 25) afirma que “La naturaleza ofrece amplias posibilidades de desarrollo de la motricidad, que redundan en todas las áreas de la vida”

Por ello, considero que mi elección de este tema es muy positiva, ya que las AFMN nos permiten ver, sentir y experimentar cosas en plena naturaleza, cosas imposibles de conseguir en el gimnasio. Trataré de mostrar, como las AFMN tienen unos efectos muy positivos, que pueden ser de gran ayuda en la educación del alumnado.

Otra de las razones que me llevaron a elegir este tema, es el auge que están viviendo estas actividades en la sociedad actual. De acuerdo con Arroyo Domínguez (2010) el potencial educativo de las actividades en el medio natural es muy grande. Las AFMN, están en la actualidad en una etapa de expansión educativa y social. En cuanto a sus efectos, provocan cambios en el comportamiento y actitud de las personas, mejoran la autoestima, aumentan la autoconfianza,... Y además, permiten trabajar la cooperación grupal o la pertenencia a un grupo.

3.2 JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

En este trabajo, realizo una propuesta didáctica dirigida a sexto curso de Educación Primaria, para el colegio público Ramón Carande y Thovar. Para justificarlo curricularmente, acudiremos al Real Decreto 126/2014 de 28 de Febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria, y a la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Según lo que se ha plasmado en la ORDEN EDU/519/2014, se proponen contenidos que hacen referencia a las AFMN en el bloque 4º (Juegos y actividades deportivas):

- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.

En los criterios de evaluación (concretamente en el 5º) también podemos encontrar referencia a estas actividades:

- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

Además de en los contenidos y en los criterios de evaluación, si atendemos a los estándares de aprendizaje evaluables, también podemos ver que las AFMN están presentes en ellos:

- Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.
- Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural.

- Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

Centrándonos en Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, dentro del área de educación física, nos dice que “Los elementos curriculares de la programación de educación física se pueden estructurar en torno a cinco situaciones motrices diferentes”. De estas situaciones motrices, nos interesa una de ellas, en la que se hace referencia a las AFMN (En Anexos de Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, p.19407):

- d) Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico. Lo más significativo en estas acciones es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural (...)

3.3 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

“El progresivo alejamiento de la naturaleza está acabando con toda una cultura: una serie de conocimientos, costumbres, ritos, leyendas y relatos populares en torno a los árboles, las plantas, las estaciones, y la tierra, en general, que nos ayudaban a llevar una existencia más saludable y, sobre todo, a darle un auténtico sentido a nuestras vidas” (Freire, 2011 p.32).

En relación a esto, hay una nueva tendencia en torno a las AFMN que Arroyo Domínguez (2010, p. 170) define a la perfección: “las AFMN se han convertido en los últimos años en la búsqueda de lo auténtico, de la naturaleza, y del origen perdido”. En la actualidad, las AFMN se han convertido en una forma de ocupar el ocio y tiempo libre, normalmente para personas adultas, pero que también es recomendable que realicen nuestros pequeños, y que permiten a las personas que viven en las ciudades tener la oportunidad de evadirse del estrés y la contaminación que genera la ciudad.

“La relación con el medio natural no es ya un mero pasatiempo, sino que se ha convertido en una auténtica necesidad para el ser humano actual” (Arroyo, 2010, p. 170).

Continuando con este autor, nos afirma que la expansión de las AFMN, entre ellas el senderismo, ha provocado que se incluyan en el currículo escolar, y ahora el debate se encuentra entre lo posible y lo conveniente. Todo el mundo es consciente de sus beneficios, pero pocos las ponen en marcha, ya sea por las restricciones de los colegios o por el miedo que nos provocan. Por ello, aún queda un largo proceso de concienciación en los centros para comprender que estas actividades pueden ser de gran ayuda al profesorado en su quehacer diario.

Según Freire (2011, p. 27) “reducir el déficit de naturaleza,... es de nuestro interés no solo por razones románticas, estéticas o de justicia, sino porque de ello depende nuestra salud mental, física y espiritual, de nuestra especie y del planeta en su conjunto”

De acuerdo con el artículo de Arroyo Domínguez, (2010) estas actividades favorecen múltiples aspectos sociales de las personas, la actitud física, la motricidad,... es decir, tienen un potencial que no podemos desaprovechar, desde el punto cognitivo y motriz. Mediante estas actividades, estamos trabajando temas de geografía o biología, posibilitando el acceso y la puesta en contacto con el medio natural y cultural en el que nos encontremos.

“Porque en el escenario natural cada caminante tiene sus preferencias. Hay quien se entusiasma con el paisaje y quien observa el vuelo de los pájaros, quien elige las piedras y el que antepone la charla con los lugareños a cualquier recomendación.” (Escapa E. 2009, p.9)

4-FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para poder llevar a cabo una propuesta de intervención educativa en el medio natural, debemos conocer el significado del concepto de actividades físicas en el medio natural y qué se entiende por senderismo.

De esta manera, podremos conocer la relación que se establece entre ellos y la educación física. Me centraré en una actividad en concreto, el senderismo, por lo que será la actividad en el medio natural sobre la que versa este trabajo.

4.1 CONCEPTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Podemos encontrar infinidad de definiciones de Actividades Físicas en el medio natural, en función de la época en la que nos fijemos, diferentes autores, contextos,... por ello, debemos aclarar el porqué de unas definiciones y no de otras.

Lo primero que llama la atención de las AFMN son las relaciones que se establecen entre esa actividad, y la importancia que adquiere el medio. Por lo tanto, son muchas las definiciones que podemos encontrar de AFMN, lo que implica que su definición no sea una tarea fácil.

Si nos fijamos en el propio concepto, podemos ver que estaría formado por dos partes. Por un lado podríamos definir Actividades Físicas, y por otro lado podríamos definir Medio natural.

Empezando con actividades físicas, para la Organización Mundial de la Salud (2016) son “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”

Sin embargo, hay que diferenciar actividades físicas de ejercicio. De nuevo, la Organización Mundial de la Salud lo define como: “Actividad física planificada, estructurada y repetitiva, que se realiza buscando mejorar o mantener la aptitud física”. Es decir, la actividad física incluye el ejercicio, pero también muchas otras actividades.

Una vez que hemos aclarado el concepto de Actividad Física, nos centramos en el de medio natural. Cuando hablamos de medio natural, hacemos referencia a “el espacio físico de la naturaleza, donde las acciones del ser humano no han sido significativas hablando de tiempos biológicos: el medio no influido por la acción del ser humano” (Miguel A., 2001, p. 39)

Un primer acercamiento al concepto de AFMN lo tenemos en el concepto de actividades en la naturaleza, de Funollet: “Aquella actividad que se desenvuelve, fundamentalmente, en un medio no habitado y poco modificado por la mano del hombre, aunque a veces, y sobre todo durante el aprendizaje de algunas técnicas, se utilicen espacios totalmente artificiales” (1989, p. 2)

Según Miguel Aguado (2008, p. 74) si nos centramos en el significado estricto de las palabras que componen el concepto de AFMN, podremos obtener dos significados. “Por un lado, hace referencia a cualquier actividad física que se desarrolle en el medio natural. Por otro, hace referencia solo a aquellas actividades físicas que necesiten de ese medio para poder realizarse. Por lo tanto, de aquí llegamos a la conclusión de que es una actividad física, que se realiza en un lugar muy concreto, el medio natural.”

Alonso (1989, en Granero, A., y Baena, A., 2010, p.21), las denomina actividades al aire libre, y las define como “aquellas actividades que se realizan en el campo bajo un punto de vista educativo y/o utilitario ayudadas por el desarrollo de la actividad física e incluyendo las de aula y taller que nos proporcionen conocimiento o materiales que se pueden aplicar, antes o después, en el desarrollo de la misma naturaleza”

Para Tierra (1996, en Granero, A., y Baena, A., 2010, p.21) son “un conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva y con cierto grado de incertidumbre en el medio.”

Estas dos últimas definiciones son las que más se van acercando a nuestros intereses educativos. Nos hablan de finalidad educativa, y permiten que el alumno experimente

con la naturaleza, en un entorno no habitual, al que no está acostumbrado, llevando a cabo, de una manera más o menos educativa, la actividad física.

Para dar una definición desde el punto de vista educativo, tomaremos como referencia el libro *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar* (Miguel A., 2001) en el que, tras poder leer cómo se ha llegado hasta el concepto actual de AFMN y cómo la clasifican diferentes autores como por ejemplo Michel Bouet o Martínez de Haro podemos encontrar una primera definición del autor del libro: “Aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa” (Miguel A., 2001, p. 47).

Por lo tanto, a partir de esta definición, llegamos a la conclusión de que lo verdaderamente importante es el lugar donde se realiza la acción, el medio natural, restando importancia a la actividad que se realiza.

A partir de lo leído en este libro, y del resto de definiciones aportadas, me atrevo a dar una definición propia de los que son las AFMN. Las AFMN son aquellas actividades, que llevándose a cabo en la naturaleza, nos permiten utilizar este medio como aula, e incluyen aprendizajes y objetivos educativos.

4.2 SÍNTESIS DE LOS ANTECEDENTES DE LAS AFMN

Considero que conocer el origen y la evolución de las actividades físicas en el medio natural hasta nuestros días es un aspecto fundamental e imprescindible, que nos va a ayudar a comprender con más facilidad su situación actual, y su relación con el área de educación física.

Tanto Granero, A., & Baena, A. (2010), como Miguel Aguado (2001), consideran que aunque existen autores anteriores que tratan las AFMN, es J.J. Rousseau quien hace de principal precursor del naturalismo. En su obra “L’Emile” nos habla sobre la necesidad de educar en la naturaleza.

A partir de esta publicación, empiezan a surgir grandes corrientes pedagógicas, como la de Francisco de Amorós o Georges Hébert.

A partir de la lectura de esos dos documentos, conocemos que Amorós, inició la gimnasia altruista, dando una grandísima importancia a los sentidos y el movimiento, otorgándole mucha más importancia si se realizaba en el medio natural. A continuación, y basándose en esta idea, a principios de siglo XX, aparece el Método natural, creado por Hébert. Este método se basaba en la realización de ejercicios utilitarios, (lanzar, saltar, trepar,...) llevados a cabo en las situaciones naturales del hombre al aire libre.

Poco tiempo después, surge la Gimnasia Natural Austriaca, creada por Karl Gaulhofer y Margarete Streicher entre 1919 y 1928. Surge contra los ejercicios de carácter militar y la gimnasia de competición.

Durante el siglo XX, los diferentes movimientos sociales que van ocurriendo dan paso a la sociedad post-industrial, donde afloran nuevas formas de ocio, entre ellas, las escapadas a la naturaleza, creándose las primeras asociaciones de deporte y tiempo libre.

Este último aspecto implica que surja un nuevo tema relacionado con las AFMN, la educación ambiental. Estas actividades pueden ocasionar, y de hecho ocasionan, un fuerte impacto sobre la naturaleza, por lo que debemos de conseguir un desarrollo equilibrado, para conservar el medio, y poder seguir realizando este tipo de actividades.

4.3 CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN

Debido a la gran diversidad de actividades físicas en el medio natural, podemos encontrar multitud de autores que las clasifican. Muchos de ellos, coinciden en algunos aspectos, pero también muestran diferencias.

Tras la lectura de autores como Bouet, Martínez de Haro, Funollet, Guillen, Acuña,... citados por Granero y Baena (2010), nos encontramos con una gran variedad de clasificaciones en función de diferentes criterios.

Vista la gran cantidad de clasificaciones, es obvio pensar que es difícil clasificarlas y ordenarlas. Por ello, me voy a centrar en la clasificación aportada por Guillen, Lapetra & Casterad (2000), quienes hacen una clasificación en función de los elementos a tener en cuenta a la hora de realizar una actividad física en el medio natural, que podremos adaptar a nuestros intereses escolares.

- Características espaciales:
 - Espacios accesibles y/o próximos a nuestro lugar habitual.
 - Espacios no accesibles o lejanos a nuestra ubicación.
- Características del entorno:
 - Artificial: lugar creado para actividades específicas. Ej. Rocódromo.
 - Acondicionado: un lugar natural, pero con elementos artificiales. Ej. Un sendero.
 - Salvaje: espacio natural sin límites. Ej. Travesía por la montaña.
- Características temporales:
 - Actividades que pueden realizarse en uno o pocos días fuera de nuestro entorno habitual. Ej. Travesía.
 - Actividades que pueden realizarse en un intervalo de tiempo de una a tres horas. Ej. Escalada.
- Características según la frecuencia de práctica:
 - Habituales: son realizadas bastantes veces por aquel que las practica.
 - Ocasionales: realizas por primera vez por el que las practica, o practicadas muy pocas veces.
- Características materiales:
 - Actividades que exigen gran cantidad de material, y su precio no será asequible para todos los participantes. Ej. Esquí Acuático.
 - Actividades de poco material con coste asequible. Ej. Senderismo.
- Características cognitivo-motrices:
 - Actividades de aprendizaje difícil. Ej. Paracaidismo.
 - Actividades de fácil aprendizaje. Ej. Senderismo.
- Características según los recursos humanos:
 - Actividades en las que necesitamos varias personas responsables.
 - Actividades en las que es suficiente con un responsable.

4.4 EL SENDERISMO

En el libro *Juegos y deportes alternativos* (Hernández Álvarez, 1997, p.28), el autor, nos deja claro que la base para conocer el entorno natural y para desarrollar actividades deportivas en la naturaleza, es el senderismo. Además, este autor prioriza el senderismo sobre las demás tendencias en boga en el medio natural.

En palabras de Delgado Fernández, (1996, en Gómez López, 2008, p.133) “el senderismo es una actividad que consiste en caminar por la naturaleza siguiendo senderos, (de ahí su nombre) para llegar a un lugar prefijado que nos interese, tal como vista panorámica, fenómenos naturales, refugios de montaña,…”

Guillen et al. (2000) nos aportan una nueva idea sobre el senderismo. Se trata de una manera sencilla de practicar las actividades físicas en el medio natural, además de ser asequible para todos/as, ya que puede realizarse a cualquier edad, en casi cualquier momento y terreno, teniendo siempre en cuenta los participantes que vienen con nosotros. Además, dentro de las AFMN, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo.

Pinos (1997, p.107) sostiene que: “el fin del senderismo no es llegar antes ni llegar más lejos, sino empaparse de la naturaleza y de la vida arrastrados por nuestros músculos, portando nuestros enseres, comenzando cuando apetece y acampando cuando el lugar o la noche nos cautiva”

Para la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (2016), “El senderismo es la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural. Busca acercar a la persona al medio natural y al conocimiento del país a través de los elementos patrimoniales y etnográficos que caracterizan las sociedades preindustriales, recuperando el sistema de vías de comunicación”

Por lo tanto, vistas estas definiciones, podemos hacer una pequeña conclusión. El senderismo es una mezcla entre el deseo de estar próximos a la naturaleza, y la

necesidad de hacer deporte. Nos permite ver el paisaje con la tranquilidad deseada y apreciar cada instante, cada paso en nuestra ruta y podemos utilizarlo como medio para la realización de otras actividades.

4.5 LOS SENDEROS

En la actualidad, el senderismo se divide principalmente en senderos de Gran Recorrido y senderos de Pequeño Recorrido. Pero, ¿Qué es un sendero? Pliego (1993, p.59) nos da una respuesta: “Un sendero es un simple medio de aproximación para el escalador o el alpinista. Y también es un medio para el senderista, aunque la finalidad de unos y otros es muy distinta”.

Para concretar un poco más esa definición, utilizaremos la que nos aporta Hernández Álvarez (1997, p. 30): “los senderos son itinerarios peatonales de gran longitud, formados por la conexión de caminos, veredas, sendas, calzadas o cualquier tipo de vías de comunicación no apta para vehículos de motor”.

Por lo tanto, un sendero será el lugar señalado por el cual se desplazará el senderista durante su ruta.

Nos podremos encontrar entonces con senderos de gran recorrido (SGR) o de pequeño recorrido (SPR), y además con senderos circulares (SC) y senderos locales (SL).

Los SGR son aquellos cuya longitud es superior a 50 km. Empezaron a usarse en Francia, en la década de los años 50, como una simple actividad para ocupar el ocio y para profundizar en el conocimiento del medio natural. En España, empiezan a usarse en la década de los 70, principalmente en Cataluña (Pliego, 1993, p.59).

Los SPR son aquellos que no superan los 50 km, y que pueden realizarse a lo largo de una o como mucho dos jornadas. Suelen encontrarse en torno a los SGR, y suelen estar conectados con ellos, y entre ellos, formando una especie de red de senderos (Pliego, 1993, p.61).

En consecuencia a esto, surgen los Senderos Circulares (SC), que son aquellos recorridos que empiezan y terminan en un mismo punto. Es normal, que uno de estos

senderos comience en un lugar donde podamos ver “SGR”, para dar una vuelta por sus alrededores cercanos y acabar en el punto de partida. Un ejemplo de ellos pueden ser la mayoría de las salidas/rutas que hacemos en los fines de semana (Pliego 1993, p. 61).

Los SL, son paseos, con una dificultad mínima y corto desarrollo, que podremos realizar en un breve espacio de tiempo con niños, ancianos y personas con dificultades. (Federación Española de Montaña y Escalada, 2006)

Por lo tanto, cualquier salida escolar que hagamos puede realizarse en cualquiera de estos tipos de senderos, siendo conscientes siempre de que si nos dirigimos a un SGR, solo podremos realizar un tramo del mismo, y si nos dirigimos a un SC o SL puede que sea demasiado corto.

4.6 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS AL SENDERISMO

Ir andando por un sendero, no impide que podamos realizar otras actividades mientras nos vamos desplazando. De todas esas actividades, cito algunas que se incluyen en *Manual de senderismo* (Pliego, 1993, p.15-19)

- Fotografía: puede ser por sí misma motivo suficiente para realizar la excursión. Si vamos a hacer fotos, la andadura será únicamente la manera de alcanzar nuestro objetivo.
- Dibujo: si la finalidad de nuestra salida es ir a dibujar, no podremos hacer un gran recorrido. Esto supone que nos hará falta mucho tiempo.
- Observación de animales: requiere mucha paciencia, pero podemos encontrarnos con sorpresas muy agradables.
- Cuaderno de notas: la costumbre de tomar notas, que pueden ampliarse después del recorrido, es compatible con recorridos de todo tipo. Además, es un complemento imprescindible para la observación de animales ya citada.
- Investigación de datos históricos: mediante el senderismo, también podemos promover el interés por la historia del lugar al que nos desplazamos. No se puede pasar por unas ruinas sin que nos inquiete su origen.

- Cartografía: el uso de brújula y planos siempre resulta interesante a los alumnos, y puede suponer un complemento a nuestra actividad si se lleva a cabo en zonas de bosque.

4.7 RECOMENDACIONES BÁSICAS

Las salidas de senderismo suelen hacerse en grupo, y es recomendable que se mantenga unido. En cabeza, deberá ir alguien con experiencia, que conozca el lugar al que nos hemos desplazado, y cerrará el grupo otro responsable, que se encargará de que nadie quede rezagado. Iremos ligeros de ropa, y en cada parada trataremos de abrigarnos para evitar enfriarnos. Trataremos de mantener una muda seca, para cambiarnos al final de la actividad.

Otra recomendación interesante es seguir los hitos del camino, aunque nos dé la sensación de que hacen un recorrido extraño, ya que seguramente estarán librándonos de un paso complicado. Trataremos de evitar los pequeños atajos entre las curvas de nuestra senda, pues pueden llevarnos a un error, y lo que nos interesa no es acabar rápido, sino simplemente acabar.

A continuación un resumen sobre algunas precauciones y normas recogidas en *El senderismo en primaria: Actividades Físicas en el medio Natural* (Castro, C., Vega, G., Simón, M., Miguel A., y Melendro. M, 2001).

- El responsable debe mantener el control sobre el grupo en todo momento.
- Las marchas se adaptan a las personas que vayan peor.
- Paradas cortas y continuas, para adoptar un ritmo.
- Es preferible subir haciendo zig-zag.
- Evitar pasar dos veces por el mismo sitio.
- Al ser marchas cortas, interesan pocas paradas.
- Nos llevamos todos los desperdicios aunque sean biodegradables.
- La basura en una bolsa dentro de la mochila.
- Ropa: Nos bastará cualquier chándal.
- Peso: En niños no sobrepasar los 4kg.
- Las manos han de estar libres y sueltas.

- Calzado cómodo y resistente. No estrenar calzado para este día.
- Botiquín con productos que produzcan frío y calor, tijeras, vendas, tiritas,...
- El fuego está prohibido.
- En caso de pérdida: El sol se pone por el oeste, las laderas al norte tienen más vegetación,...
- En caso de tormenta no situarse debajo de un árbol, ni cerca de animales, y separar el grupo para evitar tragedias mayores.
- Bebidas: El agua es fundamental. Hay que beber siempre que se tenga sed.
- Alimentos: Ricos en azúcar y de fácil asimilación.

Además de estas pequeñas recomendaciones, personalmente me gustaría añadir algunas más:

- Respeto por el medio en el que nos encontramos. Cuando nos desplazamos por la naturaleza, debemos tener cuidado de respetar el entorno para que otras personas puedan aprovecharse de ello igual que nosotros. Según Heike Freire (2011, p. 20-21) “es en la infancia, y su sentido mágico del mundo, donde puede desarrollarse una auténtica conciencia ecológica”.
- Elegir época adecuada en función de nuestros intereses, atendiendo a factores temporales y/o académicos de nuestros alumnos.
- Información a terceras personas del lugar al que nos dirigimos, para que sea un punto de ayuda en caso de algún problema.

4.8 MATERIAL Y EQUIPO

Andar es el deporte más natural para el ser humano, y se ha practicado desde el origen de los tiempos, ya que lo cierto es que con nuestros pies nos vale para ir de un sitio a otro. Sin embargo, los tiempos evolucionan, lo que implica que también lo hagan el calzado, la ropa, ... que podremos utilizar.

A continuación, voy a describir algunos de los materiales que utilizaremos en nuestras salidas de senderismo:

- Calzado: sin duda, los pies y el calzado serán el elemento primordial, puesto que si debemos proteger una parte del cuerpo, es esta.

“No se debería empezar una excursión larga con un calzado sin estrenar, pues la desafortunada elección del calzado puede ser el determinante de que tengamos que abandonar la actividad” (Pliego, 1993, p.30).

- La vestimenta: vestirse con varias capas finas es interesante, porque entre capa y capa se mantiene una película de aire, y este es el mejor aislante que existe (Miguel A., 2001, p. 77).
- La mochila para transportar material: el peso siempre lo llevaremos repartido en la espalda. Pondremos lo más ligero en la base, y lo más pesado, pegado al cuerpo y arriba. Deberá ir bien sujeta, y si dispone de correas para la cintura, la colocaremos bien por encima de las crestas iliacas para que parte del peso recaiga sobre las piernas, sin que recaiga en la zona lumbar de nuestra columna (Miguel A., 2001, p. 78).

Este será nuestro material imprescindible para realizar la ruta, pero también podemos añadir algunos accesorios, como mapa, brújula, un bastón o la cantimplora.

5- PROPUESTA DIDÁCTICA

Esta propuesta didáctica está formada por varios apartados que podremos ver a continuación. Como ya he comentado, se centrará en una actividad sobre senderismo, cómo la prepararemos mediante unas sesiones previas, y cómo analizaremos la ruta con una sesión posterior.

5.1 CONSIDERACIONES PREVIAS

Siguiendo las recomendaciones aportadas por Aragón Santos, (En Anexos de Miguel A., 2003, p.302) lo primero que debemos hacer es seleccionar nuestro recorrido, teniendo en cuenta algunos aspectos:

- Capacidad física de los destinatarios. En función de ello, variará la intensidad, distancia, desnivel, tipo de terreno,...
- Itinerario atractivo y variado. Cuanto más atractivo, más motivador.
- La salida debe ser formadora, es decir, que aporte algo al alumno.
- Lo más importante es la seguridad. La ruta deberá ser segura y tendremos que tomar las medidas necesarias para ello.

Por todo ello, y porque conocemos la ruta, he elegido la Senda del Oso, en Cervera de Pisuerga, una ruta acorde con los destinatarios y con nuestro fin.

Una vez que hemos seleccionado nuestro itinerario, lo siguiente será informar a las familias. Dos semanas antes de empezar con la unidad didáctica que presento a continuación, deberemos informar a las familias. Para ello, realizaremos una reunión con todos los padres, para informarles de la actividad, la ruta que van a realizar sus hijos, el lugar y el día que nos desplazaremos, posible material necesario,...

Posteriormente, realizaremos una ficha de autorización (Anexo I), que entregaremos a los alumnos, y que los padres deberán cumplimentar para que sus hijos asistan a la actividad. Junto a esa autorización, se entregará otra hoja que incluirá todos los datos que es necesario conocer sobre la salida, es decir, una ficha informativa, donde entre otras cosas, los padres podrán encontrar varios números de contacto.

5.2 INTRODUCCIÓN

La realización de AFMN tiene un gran valor educativo, ya que se establecen muchas relaciones con el medio natural, además que se contribuye al desarrollo de varias habilidades motrices.

Las AFMN no son un tema novedoso, pero si está teniendo un gran impulso dentro de la sociedad actual, y que provoca una gran motivación en el alumnado, de ahí que lo considere como un buen tema para introducir en nuestras futuras unidades didácticas. Por ello, este trabajo que presento, surge de la necesidad, y también de las ganas, de que se vayan incorporando este tipo de actividades físicas en las aulas.

Las características del medio donde realicemos nuestra ruta, las dificultades que puedan surgir y la técnica necesaria para realizarlas, dificultan la práctica de estas actividades en los centros.

Gracias a esta propuesta, veremos cómo podemos acercar al alumnado al senderismo mediante unas actividades previas. En concreto, estas actividades irán dirigidas a 6º curso.

En realidad, se trata de que este alumnado se vea capaz de realizar actividades físicas en el medio natural, es decir, que no lo vean como algo lejano que no pueden realizar. Se trata de acercar a nuestros alumnos a la naturaleza, y que la vean como un elemento muy importante, que deben cuidar y respetar, porque nos ofrece oportunidades totalmente diferentes al entorno urbano.

Por todo ello, hemos elegido esta propuesta. Se trata de una ruta ubicada en la Montaña Palentina. Su distancia será de unos 11 km, ubicada en la localidad de Cervera de Pisuerga. Se trata de una ruta sencilla, que gustará a los alumnos y los acercará a la naturaleza de la provincia.

Lo que busco con esta propuesta didáctica es principalmente, acercar a los alumnos a la naturaleza. Acercándolos a ella, podremos conseguir que sean conscientes de la importancia que tienen las actividades que en ella se desarrollan y lo que nos interesa mucho más: su conservación.

5.3 JUSTIFICACIÓN

El haber elegido el senderismo como actividad física para desarrollar esta unidad didáctica, se debe a que es una actividad física en el medio natural que nos va a permitir acercar a los alumnos a la naturaleza de la provincia, además de ser una actividad en claro auge en nuestra sociedad.

El principal motivo por el cual he elegido esta ruta para llevar a cabo esta propuesta, es porque no requiere de una gran condición física para llevarse a cabo, al igual que tampoco requiere un gran gasto económico en relación a material para los alumnos.

Conocer la ruta que vas a realizar, siempre es una ventaja, por ello he seleccionado la Senda del Oso, ya que se trata de una ruta que no es nueva para mí. Se trata de una ruta de un poco más de 11 km, de gran sencillez, y que recorreremos en unas 4 horas, ya que para realizarla no necesitamos unas condiciones físicas extraordinarias.

“Conocer el espacio por el cual nos desplazaremos será algo imprescindible. El profesor debe de saber en qué zonas específicas pueden existir problemas, para plantear, si lo cree necesario, un sistema de ayudas: dar la mano, colocar piedras que faciliten el terreno, disponer de un bastón con el que apoyarse en la marcha...” (Miguel A., 2001, p. 75)

La principal razón que me lleva a realizar esta propuesta es aumentar la presencia de las AFMN en el aula y acercar a los alumnos a la naturaleza, aunque está claro que también debemos atender a otros objetivos, que añadiré más adelante.

Las AFMN en el aula tienen un papel muy pequeño, apenas importante. Mediante esta propuesta, se busca realizar una actividad en un medio diferente al habitual, que nos permitirá ponernos en contacto con la naturaleza.

Otra de las razones que me lleva a realizar esta propuesta es su relación con otros temas, como ciencias naturales, la historia o la educación ambiental. Poco a poco vamos buscando un desarrollo sostenido de naturaleza y acción del hombre. Y es que, podemos disfrutar de ella de varias maneras. Podemos estudiar su formación, sus elementos, sus cambios,... pero también podemos interaccionar con ella para obtener aprendizajes.

“El contacto con la naturaleza nos favorece en todos los sentidos. Nos aporta aprendizajes, y es beneficiosa para la salud. Las actividades realizadas al aire libre, en espacios naturales, reducen el riesgo de padecer enfermedades mentales, y aumentan la sensación de bienestar y la autoestima” (Freire, 2011, pag.39).

5.4 CONTEXTUALIZACIÓN

El centro en el que me hubiera gustado llevar a cabo esta propuesta es el CEIP Ramón Carande y Thovar, por lo que lo tomaré como referencia. Es un centro al que acuden alrededor de 150 alumnos, desde infantil a sexto de primaria.

Se trata de un centro que cuenta con dos líneas por curso, salvo en segundo. El curso elegido es 6º B. Se trata de un curso con pocos alumnos (alrededor de 14 alumnos) con el que tenemos dos sesiones por semana. Intentaremos que acudan el grupo A y el B, lo

que sumaría 30 alumnos, un número adecuado para llevar a cabo una excursión de este tipo.

Se trata de un grupo muy bueno y muy participativo, que siempre tiene ganas de más y que seguramente no pondrá ningún obstáculo en esta propuesta. Como en la inmensa mayoría de los centros, nos encontramos con alumnos de varias minorías étnicas, pero no supone ningún problema para llevar a cabo esta propuesta. Como ya he dicho, es un grupo muy bueno, sin embargo, cuenta con un alumno con problemas de conducta, al cual le tendremos que prestar más atención.

Supondremos que es un grupo que no tiene grandes experiencias previas con el senderismo, para evitar dar por sabidas cosas que luego puedan ocasionarnos problemas. De ahí que vayamos a realizar una ruta sencilla.

5.5 OBJETIVOS QUE SE BUSCAN CON ESTA ACTIVIDAD

El objetivo principal que persigue esta propuesta es acercar al alumnado al medio natural y que adquiera confianza para realizar este tipo de actividades de forma autónoma, respetando y cuidando el entorno al que se dirija el alumno. Por lo tanto, se trata de unir este objetivo principal con el resto de objetivos, ya sean de la ley que se encuentra en vigor o con los objetivos específicos.

Los objetivos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, y en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, los encontraremos enunciados como criterios de evaluación. A nivel de Castilla y León los tenemos divididos por cursos y bloques de contenidos, por lo que tendremos que ir hasta el apartado de sexto y buscar en cada bloque de contenidos. Podremos ver, como varios criterios de evaluación se encuentran repetidos, ya que se trabajan mediante varios bloques de contenidos.

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

- Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.
- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- Manifestar capacidad de adaptación y respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.
- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

He considerado adecuados los siguientes objetivos específicos:

- Practicar el senderismo de forma responsable.
- Respetar y proteger el medio natural en el que nos encontremos.
- Conocer la normativa y el material necesario para llevar a cabo una ruta de senderismo.
- Facilitar a nuestros alumnos el acceso al senderismo, y a las AFMN en general, proporcionando una sensación de seguridad.
- Potenciar el conocimiento del medio natural, y las características culturales del lugar al que nos desplazamos.

5.6 CONTENIDOS DE LA PROPUESTA

En cuanto a los contenidos, primero, plasmaré los contenidos incluidos en el BOCYL, y luego incluiré mis contenidos.

Contenidos generales (ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio)

- Bloque 1: Contenidos comunes
 - Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Bloque 2: Conocimiento corporal
 - Adaptación de la respiración y el control tónico a diferentes niveles de esfuerzo.
- Bloque 3: Habilidades motrices
 - Adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.
 - Identificación de las capacidades físicas básicas que intervienen en una actividad físico deportiva.
- Bloque 4: Juegos y actividades deportivas
 - Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados
 - Juegos y actividades deportivas en el medio natural.

Contenidos específicos:

- Apreciación del senderismo como actividad física en la naturaleza a realizar fuera del centro.
- Conocimiento y entendimiento de la importancia del medio natural en nuestro día a día.
- Valoración del medio natural como un espacio con abundantes oportunidades para la realización de actividades.
- Aceptación y respeto de las normas de seguridad establecidas.
- Respeto por nuestros compañeros y compañeras.
- Reconocimiento de la flora y la fauna del entorno.

5.7 TEMPORALIZACIÓN

Para aumentar las posibilidades de realización de la actividad, tendremos en cuenta el tiempo atmosférico, ya que nos hace falta trasladarnos hasta Cervera de Pisuerga para realizar la actividad. Por ello, la realizaremos en primavera, a finales de Abril o durante el mes de Mayo.

La propuesta constará de cuatro sesiones, siendo la tercera la salida a realizar la ruta. La salida nos ocupará todo el día, por lo que saldremos del centro a las 9:00 h y llegaremos alrededor de las 18:00h. Nos desplazaremos en autobús, ya que la ruta se encuentra a unos 100km de Palencia, lo que nos supone algo más de una hora de viaje.

5.8 SESIONES

Esta propuesta de senderismo consta de cuatro sesiones en las que trataremos que los alumnos empiecen a acercarse y se sientan atraídos por el medio natural y las actividades que se desarrollan en él, y en concreto, con el senderismo.

Realizaremos dos sesiones iniciales, en la que se trabajarán conocimientos previos, para que a la tercera sesión, que es la ruta, nuestros alumnos tengan un mayor margen de actuación, tomen notas, experimenten,... de manera que se pueda reflexionar en la cuarta y última sesión sobre este tema.

Sesión 1 (10/05/2016)

Lo primero que haremos será explicar a nuestros alumnos algunos conceptos:

- En qué consiste el senderismo.
- Qué tipos de senderos podemos encontrar cerca de nosotros.
- Las normas y recomendaciones de cómo actuar

Una vez explicado el senderismo y los tipos de senderos, investigaremos sobre qué tipo de sendero realizaremos en nuestra ruta, y en función de ello, elaboraremos entre todos una lista de normas y recomendaciones de actuación que creamos que serán la adecuadas para desplazarnos por la Senda del Oso.

Una vez que tengamos esto, el siguiente paso es el cuaderno de campo (Anexo VI). Se trata de un cuaderno de campo que habrán ido realizando en colaboración con otras

asignaturas, principalmente en educación artística y ciencias naturales. De manera individual, serán ellos los que deberán ir completándolo antes, durante, y después de la salida.

“El cuaderno de campo se presenta como una herramienta versátil, como un compendio de tareas educativas relacionadas entre sí y que guían al alumnado en su proceso de aprendizaje antes, durante y después del sendero.” (Parra, M., Domínguez, G. y Caballero, P., 2008, p.147).

Haremos un estudio sobre aquello que podamos encontrar en nuestra salida, anotando la fauna y flora que veremos, aspectos culturales,... en nuestro cuaderno de campo. El cuaderno de campo nos servirá para llevar de una forma más controlada la observación del medio. Por tanto, el guion de esta sesión es el siguiente:

1. Explicación teórica sobre senderismo y aspectos relacionados con él.
2. ¿A qué tipo de sendero nos dirigimos? Investigación sobre el sendero y elaboración de una lista de normas y recomendaciones para actuar de forma adecuada en el entorno (Anexo 2).
3. De forma individual, prepararemos y pondremos a punto nuestro cuaderno de campo, para poder anotar durante la ruta aquellas cosas que consideremos importantes.
4. Búsqueda de información relacionada con el lugar al que nos dirigiremos e incorporación de la misma en el cuaderno de campo.

Sesión 2 (12/05/2016)

Durante esta sesión, continuaremos el trabajo que empezamos en la primera sesión. Para ello, recordaremos las normas para la salida, y pasaremos a la realización de una pequeña Gymkana (Anexo 3) en la que con cada prueba que superemos, iremos obteniendo los materiales necesarios para desplazarnos por la Senda del Oso.

La segunda parte de la sesión la elaboraremos en colaboración con el maestro de ciencias naturales. Se centrará en la flora y la fauna que nos encontraremos. En clase de ciencias naturales, ya han ido haciendo una recopilación de animales del entorno, y de animales conocidos que creen que puede haber en la zona. En esta sesión, lo que

haremos será reducir ese abanico de posibilidades en una de las pruebas de la Gymkana. Una vez reducido, podremos tenerlo en cuenta para poner a punto el cuaderno de campo.

Por lo tanto, el guion de la segunda sesión será el siguiente:

1. Recordatorio de las normas trabajadas el día anterior.
2. Gymkana para obtener y elaborar una lista de material para desplazarnos al entorno natural.
3. Flora y fauna. ¿Qué plantas y animales conoces? A continuación nos centramos en los que puede que tengamos la oportunidad de ver en la ruta.
4. Finalizar la puesta a punto de nuestro cuaderno de campo incluyendo las novedades de la sesión.

Sesión 3 (17/05/2016)

Esta será la sesión que utilizaremos para desplazarnos a Cervera y realizar la ruta de la Senda del oso. Tras las dos sesiones previas, en las que hemos trabajado conocimientos relativos al senderismo, sobre que materiales llevar, qué vamos a ver,... estamos un poco más preparados para afrontar la ruta.

La ruta que vamos a realizar se encuentra en Cervera de Pisuerga, un municipio del norte de la provincia, situado a 110 km de la capital, lo que nos supondrá algo más de una hora de autobús. La ruta tiene una distancia a recorrer de 11 km, siendo un sendero circular. El autobús nos dejará en el punto de partida, junto al campo de fútbol de Cervera, lugar al que también llegaremos al acabar la ruta.

Una vez que bajamos del autobús, podremos ver el punto de partida, fácilmente visible por haber un oso de piedra indicando el inicio. Una vez que estemos ahí, empezaremos la ruta siguiendo las señalizaciones, perfectamente visibles a lo largo de todo el recorrido. Se calcula que la ruta se hace en 3 horas, pero como haremos varias paradas, tardaremos algo más de tiempo. Al finalizar nuestra ruta, deberemos tener precaución, pues es necesario cruzar la carretera. (Más datos sobre la ruta en el Anexo 4).

Antes de empezar el recorrido, hablaremos con todos los alumnos en gran grupo, recordando las normas que hemos trabajado en clase, y recordando siempre la importancia de respetar el medio en el que vamos a estar.

Durante la ruta, iremos haciendo paradas en lugares determinados, para que los alumnos puedan hacer preguntas, completar su cuaderno de campo, recoger información del entorno, como hojas de diversos árboles, observar huellas de animales fáciles de ver en esta ruta,...

Más o menos a mitad del recorrido se encuentra en el Embalse de Requejada, lugar en el que pararemos para observar las vistas, la vegetación, animales,... y anotarlos en nuestro cuaderno de campo.

Aprovechando la parada, haremos alguna pregunta a nuestros alumnos, tales como:

- ¿Qué tipo de sendero recorreremos?
- ¿Por qué puntos importantes hemos pasado?
- ¿Qué vegetación y qué animales hemos podido ver?

Se trata de que sea cada alumno quien vaya recogiendo sus aportaciones para el cuaderno de campo, estableciendo relación con el medio natural, buscando aspectos importantes,... siempre por sí mismo, y si es necesario, con las orientaciones del profesor.

Durante todo el recorrido, un profesor irá en cabeza y otro al final, de manera que los alumnos vayan en el medio sin que ninguno quede rezagado.

Al llegar al punto de destino, si nos queda tiempo, nos sentaremos en unas mesas cercanas a compartir nuestras experiencias sobre la ruta, reconocer las hojas que hemos recogido o las huellas observadas, o incluso realizar un pequeño mural. Llegando al autobús, nos acercaremos hasta el punto de información de la ruta, para que los alumnos vean si habían dicho correctamente el tipo de sendero por el que nos hemos desplazado.

Ya en casa, los alumnos deberán hacer una pequeña redacción en la que plasmarán sus experiencias en la ruta, lo que más y lo que menos les ha gustado, lo que cambiarían,...

Sesión 4 (19/05/2016)

Esta será nuestra última sesión, y girará alrededor de la ruta de senderismo. Dedicaremos la sesión a recopilar las sensaciones aún presentes de nuestra marcha. Hablaremos sobre lo que más nos ha llamado la atención, las muestras de hojas que hemos recogido, animales que hayamos podido ver,...

Una parte importante de esta sesión, será ver que ha anotado cada alumno en su cuaderno de campo, y reconocer sobre el mapa el itinerario que hemos seguido. Después de lo cual, recogeremos el cuaderno de campo para su posterior análisis.

Para finalizar la sesión, dividiremos a nuestra clase en grupos, y cada grupo deberá realizar un mural con una temática diferente:

- Grupo 1: Lo más representativo de la zona visitada.
- Grupo 2: Flora y fauna observada durante la ruta.
- Grupo 3: Normas y materiales para futuras salidas.

5.9 EVALUACIÓN

Para poder realizar la evaluación de esta propuesta de una manera adecuada, lo primero que quiero es clarificar el concepto de evaluación.

En el primer capítulo del libro *La evaluación en educación física* (Velázquez Buendía y Hernández Álvarez. 2004, p. 11) se nos va acercando al concepto de evaluación, al afirmar que “la evaluación responde a un interés, intrínseco en la naturaleza humana – cuando no una necesidad -, por conocer el resultado o consecuencias de las propias acciones, tanto en el sentido del proceso seguido como en el del producto alcanzado”.

Y es que el concepto de evaluación es muy amplio. Angulo Rasco (1998, en Velázquez Buendía y Hernández Álvarez, 2004, p.15) ironiza con el concepto, afirmando que “tiene más sinónimos de los que soporta un diccionario de la lengua española”.

Contreras Jordán (1998, p. 294) sostiene lo siguiente:

La evaluación es un proceso que consta de tres secuencias fundamentales. La primera es la constituida por la recogida de información, lo que permite conocer al alumno, comprobar su nivel de aprendizaje, etc.; la segunda es la relativa a la formulación de juicios desde ópticas o referentes distintos (...); la tercera está dirigida a la toma de decisiones en cuanto al tratamiento de todos o algunos de los elementos del proceso de enseñanza, construyendo la síntesis globalizadora de dicho proceso.

Para Velázquez Buendía y Hernández Álvarez (2004, p. 34), “la evaluación tendrá un carácter sumatorio y considerará el grado de adquisición y desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos generales de la materia que han conseguido alcanzar los alumnos”.

Basándonos en todo ello, para evaluar esta propuesta, lo haremos de forma individual y continua a cada alumno, según los criterios de evaluación, relacionados con los estándares de aprendizaje relativos a sexto curso. Por lo tanto, la evaluación tendrá los mismos contenidos para cada alumno y se evaluará cada una de las actividades que se vayan realizando a lo largo de la propuesta partiendo de los niveles de inicio de cada alumno.

Apoyándome en las ideas de Blázquez Sánchez (1990), que hagamos una evaluación continua no implica hacer más pruebas, ni tampoco eliminarlas, sino que supone centrarnos en cada una de las manifestaciones del alumno que nos sirvan para comprobar, mejorar y evaluar la acción.

Blázquez (1990, p.44), nos explica las tres fases que podemos encontrar en la evaluación continua. A continuación un resumen de ellas:

- Evaluación inicial

Nos permitirá tener en cuenta las capacidades, el estado físico o los conocimientos previos del alumno. En función de los datos que obtengamos, planificaremos los objetivos a conseguir.

Será la base del trabajo, y el punto de comparación con evaluaciones posteriores.

- Evaluación formativa

Es la base fundamental del proceso de evaluación, y determina el grado en el que se van consiguiendo los objetivos. Se basa principalmente en la observación, por parte del profesor, en el comportamiento y análisis del trabajo del alumno.

- Evaluación final

Supone una síntesis de los resultados de la evaluación formativa, que recoge la evaluación inicial y los objetivos previstos.

Durante toda esta propuesta, el alumno irá rellenando su cuaderno de campo, ya sea para anotar sus conocimientos previos, o para anotar los conocimientos que va adquiriendo. En la última sesión, el maestro recogerá los cuadernos de campo para su corrección y análisis.

Por último, también se llevará a cabo una evaluación por medio de la observación, donde día a día, el docente ira recogiendo datos en una pequeña hoja de control (Anexo V), en la que irán incluidos aspectos de comportamiento y actitud dentro de la clase.

6-ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

El objetivo principal que perseguía este trabajo era hacer ver la importancia que tiene el medio natural en nuestras vidas. Las actividades físicas en el medio natural nos ayudan a ver esta importancia, además de ser un importante instrumento en el aprendizaje del alumno, tanto en el contexto escolar como fuera de él.

Utilizamos el medio natural como un entorno educativo diferente, contribuyendo al desarrollo de las capacidades físicas, respetando el medio y conociendo una nueva actividad, el senderismo.

Las ventajas que nos ofrece el medio natural son ilimitadas, y son muchos los recursos que nos ofrece y que en muchas ocasiones desaprovechamos.

El medio natural nos ofrece una manera diferente de aprender, en la que el alumno muchas veces está aprendiendo sin darse cuenta. Durante estas actividades aprendemos de la naturaleza, viendo plantas, animales y sus huellas, la historia del lugar en el que nos encontramos,... Al igual que es una manera diferente de aprender, también es una manera diferente de ver el entorno. En ocasiones, la gente piensa que el senderismo es algo poco atractivo, y que andar por andar es aburrido. Pero no solo se trata de andar, se trata de estar en contacto con la naturaleza y con los recursos que nos ofrece.

Precisamente esa creencia de muchas personas de que el senderismo es algo poco atractivo es lo que me ha llevado a realizar esta propuesta. Debemos potenciar las actividades físicas en el medio natural en Educación Primaria, para acercar a los alumnos a la naturaleza, la cual cada vez está más lejos para ellos. Se trata de que el alumno se sienta atraído por la naturaleza, y que se sienta a gusto en ella, aprovechándose así de sus beneficios.

El senderismo es una actividad que no requiere grandes exigencias a los alumnos, y que podremos realizar sin muchos problemas, solo se necesita iniciativa por parte del profesorado.

Gracias a autores como Miguel Aguado (2001) o Pinos (1997) he podido ver la verdadera importancia de las AFMN y sobre todo del senderismo, de lo que significa, y de lo que podemos aprender a través de él. Esto, queda perfectamente plasmado en una de las frases de Pinos (1997, p.107): “El fin del senderismo no es llegar antes ni más lejos, sino empaparse de la naturaleza y de la vida arrastrados por nuestros músculos; portando nuestros enseres, comenzando cuando apetece y acampando cuando el lugar o la noche nos cautiva”

A partir de la propuesta que he realizado he podido ver cómo es posible realizar AFMN en el aula, ya que sus posibilidades de éxito son elevadas, y los beneficios que nos aporta también lo son, tanto a nivel físico como psicológico, para los alumnos, pero también para los profesores. Y no solo con el senderismo, cualquier desplazamiento al medio natural siempre será beneficioso.

Las actividades físicas en el medio natural y en este caso el senderismo, que es una buena manera de unir actividad física, cultura y naturaleza, deben fomentarse más en los

centros educativos, y deben tener una mayor presencia entre los futuros docentes para que entre todos, acerquemos la naturaleza a nuestro alumnado.

Finalmente, la conclusión que obtengo tras haber realizado este trabajo es que las actividades físicas en el medio natural deben tener más presencia en los centros, ya que en la actualidad, según afirma Zagalaz (2000, en López, A. G. 2008, p.140) “lamentablemente el uso pedagógico del senderismo es muy escaso en nuestro país, donde depende de la iniciativa particular de algunos/as profesores/as”

Creo, que difundir estas actividades físicas en el medio natural, puede ser un primer acercamiento para que se vean como algo más normal y cotidiano, de manera que todo el personal educativo se implique en su realización.

7- REFLEXIÓN FINAL

Como ya he dicho anteriormente, el senderismo es una actividad que me apasiona, y que intento realizar en cuanto tengo algo de tiempo libre. Se trata de una actividad que te permite estar en contacto con la naturaleza y su tranquilidad, por lo que consigues relajarte mientras caminas. Esa era mi noción de senderismo, pero al llegar a la universidad y cursar la asignatura de AFMN en la educación física escolar todo cambió. El senderismo es algo más. Es estar en contacto con la historia de un lugar, con su flora y su fauna,... es decir, me aportó una manera diferente de estar en contacto con la naturaleza, y esa fue una de las razones para decantarme por las AFMN, y en concreto, por el senderismo.

Una vez he cursado esa asignatura, me he dado cuenta de que todo el mundo debería plantearse practicar senderismo o cualquier otra AFMN y encontrarse de esta manera, con los paisajes increíbles que tenemos en la provincia y que muchas personas desconocen.

La mayoría de las actividades físicas en el medio natural se pueden adaptar a cualquier edad o nivel, ya que podremos elegir la distancia, el recorrido o la época en la que realicemos nuestra actividad, por lo que no hay excusas para no realizarlas.

En definitiva, he buscado que este trabajo de fin de grado sobre el senderismo muestre la importancia de las AFMN dentro del aula, y espero que en un futuro no muy lejano pueda ponerla en práctica con mis futuros alumnos

8-REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arroyo Domínguez, M. D. (2010). Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Revista de la educación en Extremadura*, 170-179.
- Acuña Delgado, A. (1991). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Blázquez, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Contreras Jordán, O.R. (1998) *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Zaragoza: INDE.
- Escapa, E. (2009). *Rutas de senderismo de Castilla y León*. Valladolid: Edical- El Mundo.
- Freire, H. (2011). *Educación en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Grao.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts Educación Física y Deportiva*, 18, 2-5.
- Granero, A. y Baena, A. (2010). *Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y Práctica para la Educación Física actual*. Sevilla: Wanceulen.
- Guillen, R; Lapetra, S & Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde
- Hernández Álvarez, J.L., Velázquez Buendía, R., Alonso Curiel, D. et al (2004) *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. En R. Velázquez Buendía y J.L. Hernández Álvarez (comps.), *Evaluación en educación y evaluación del aprendizaje en educación física* (11-47). Barcelona: Grao.
- Hernández Vázquez, M. (1997) *La educación física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Juegos y deportes alternativos*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Cultura.

López Gómez, A. (2008). El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural. *Wanceulen: educación física digital*, nº 4, 8.

Miguel Aguado, A. (2001) *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.

Miguel Aguado, A. (cord). (2003). *Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.

Miguel Aguado, A. (2008) La escuela municipal de actividades físicas en el medio natural: un modelo de formación. *Wanceulen: Educación Física digital*, nº4, 72-84.

Parra, M., Domínguez, G. y Caballero, P. (2008). El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores. *Ágora*, 7-8, 145-158.

Pinos Quilez, M. (1997) *Guía práctica de la Iniciación a los Deportes en la Naturaleza. Para niños y jóvenes*. Madrid: Gymnos editorial.

Pliego Vega, D. (1993) *Manual de senderismo*. Madrid: La librería ediciones.

8.1 RECURSOS ELECTRÓNICOS

Página Federación de Montaña, Escalada y Senderismo Castilla y León. (FDMESCYL)

<http://www.fclm.com/senderismo/presentacion.html>

(Consultada el día 8/03/2016 17:24h)

Página Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (FEDME)

<http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=140>

(Consultada el día 8/03/2016 17:54h)

Página Organización Mundial de la Salud (OMS)

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

(Consultada el día 6/03/2016 12:32h)

8.2 DISPOSICIONES LEGALES

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

9-ANEXOS

- ANEXO I: Autorización y ficha informativa.
- ANEXO II: Normas y recomendaciones para la ruta.
- ANEXO III: Pruebas de la Gymkana y material conseguido.
- ANEXO IV: Datos, itinerario y perfil de la ruta.
- ANEXO V: Hoja de registro.
- ANEXO VI: Cuaderno de campo.

ANEXO I: AUTORIZACIÓN Y FICHA INFORMATIVA

AUTORIZACIÓN PARA LA EXCURSIÓN

D/D^a _____

Con DNI _____ por la presente, autorizo a mi hijo/a _____

_____ de _____ curso a realizar la excursión a Senda del Oso, en Cervera de Pisuerga que tendrá lugar el día 17/05/2016 desde las 9:00h hasta las 18:00h.

Los alumnos irán acompañados de sus maestros y tutores.

Palencia a _____ de _____ 2016

Firma _____

FICHA INFORMATIVA PARA LAS FAMILIAS

ORGANIZA: C.P. Ramón Carande y Thovar. – Área de Educación Física

FECHA: 17/05/2016

LUGAR: Senda del Oso (Cervera de Pisuerga).

PARTICIPANTES: Alumnos de 6º curso de primaria.

ACTIVIDADES: Senderismo, conocimiento cultural de la zona. Observación de la flora y la fauna.

REQUISITOS: Traer consigo la cartilla de la seguridad social y el DNI

Tfno. De contacto: 693845932 – 979824413 (fijo del colegio)

ANEXO II: NORMAS Y RECOMENDACIONES

Las siguientes normas y recomendaciones las realizaremos junto a los alumnos del colegio Ramón Carande. Realizaremos una ruta en Cervera de Pisuerga, por la naturaleza de su entorno y estas normas nos ayudarán a respetarlo y cuidarlo, comportándonos de una manera adecuada con nuestros compañeros.

- Respetamos el medio ambiente en el que nos encontramos.
- Recogemos la basura que generamos.
- Caminaremos siempre por las zonas habilitadas para realizar senderismo.
- No arrancaremos flores, hierba, ramas,...
- No molestaremos a los animales que nos encontremos por el camino.
- No llevaremos más material del que nos sea necesario.
- Respetar y aceptar las ordenes de los maestros.
- En caso de que haya algún problema avisaremos inmediatamente a los maestros.
- No molesto a mis compañeros, ya que quieren disfrutar del medio que nos rodea.

ANEXO III: PRUEBAS DE LA GYMKANA Y MATERIAL OBTENIDO

Para descubrir el material que necesitaremos en nuestra ruta, tendremos que ir descubriéndolo superando las diferentes pruebas de la Gymkana.

Pruebas de la Gymkana:

- 1- Encesta y gana: Los participantes jugarán a encestar aros en botellas.
 - ✓ Al superar esta prueba, los primeros materiales que conocerán son: Mochila. dentro de ella deberán tener: Comida y zumo que llevaremos con nosotros

- 2- Pasarse el aro: todos los miembros del grupo deberán cogerse de la mano y tendrán que pasar un aro de un extremo al otro sin que se les caiga. Consiguen el material si el aro pasa sin soltarse las manos en dos vueltas.
 - ✓ Al superar la prueba recibirán: Aseo: gorra y crema, gafas de sol, cacao,...

- 3- Bolos: el objetivo de la prueba es tirar un determinado número de bolos. Algunos de los bolos (botellas) contendrán dentro escrito en un papel el material necesario.
 - ✓ Al derribar los bolos que contienen el material dentro encontrarán: Mapa y cuaderno de campo.

- 4- Las películas: una parte del grupo deberá representar una película, y la otra parte del grupo deberá adivinarlo. Se cambiarán los roles.
 - ✓ Cuando los dos hayan acertado, el material que recibirán será: Mochila y ropa de recambio que dejaremos en el autobús

- 5- ¡Cambio de zapatillas! Quitarse los zapatos y revolverlos todos. En menos de un minuto, los zapatos tienen que estar puestos.
 - ✓ Al conseguirlo, el material encontrado será: Zapatillas deportivas. Recuerda que no debes estrenar calzado el día de la salida.

- 6- Nos cambiamos la ropa. En menos de dos minutos, uno de los integrantes del grupo debe haberse puesto una prenda de cada miembro del grupo.
 - ✓ Tras lograrlo, recibiremos: DNI, cartilla seguridad social, dinero y tfno. De contacto

7- ¿Quién soy y dónde estoy? Con esta actividad trabajaremos la flora y fauna que podremos encontrarnos en nuestra ruta. Enseñaremos a los alumnos la flora y la fauna más importante del lugar donde nos desplazaremos: Cervera de Pisuerga

Actividad: se trata de un juego de memoria en el que los alumnos deberán unir cada animal/planta con su pareja. Si fallan, la carta vuelve a ponerse boca abajo.

- ✓ Cuando los alumnos lo hayan conseguido, se les entregará una hoja con la descripción de esos animales y esas plantas que puede que veamos en nuestra ruta:
 - Flora: Roble, acebo, chopos, brezos y escobas, acónito común, agracejo
 - Fauna: Águila real, ciervo, corzo, lobo, cuervo, oso, zorro

ANEXO IV: DATOS, ITINERARIO Y PERFIL DE LA RUTA

- ✓ Datos básicos del sendero
 - Distancia: 11-12 km
 - Tiempo estimado: 4 horas
 - Desnivel: 270 m
 - Dificultad: baja- media
 - Época recomendada: Primavera
 - Tipo de sendero: Pista forestal y senda

- Itinerario

La ruta que vamos a realizar se encuentra en Cervera de Pisuerga. Se trata de un sendero circular, por lo que el punto de partida y el de destino serán el mismo.

La ruta empieza a las afueras de Cervera de Pisuerga, junto al campo de fútbol, donde podremos encontrar carteles informativos sobre la ruta y la montaña palentina. El inicio de la ruta nos lo marca la estatua de un oso, junto al borde del río.

Seguiremos por la margen derecha del río, en dirección a Arbejal. Los primeros metros están adaptados a personas con movilidad reducida. Se trata del primer tramo, que nos lleva hasta la Noria de la Bárcena. Continuamos andando y llegaremos a un camino agrícola que nos separará un poco del río. Si el camino está húmedo, podremos ver las huellas de la fauna de la zona.

Poco a poco nos acercamos a Arbejal, y tendremos que entrar en él para continuar la ruta, lo que implica pasar el puente para poder cruzar el río. Cualquiera de sus calles que nos lleven a la Iglesia de San Andrés nos permitirá continuar por el sendero. Dejando atrás la iglesia, llegamos al mirador de Arbejal. Si el día está claro, podremos ver el Curavacas o Peña Carazo. Siguiendo el sendero, nos dirigiremos hacia la carretera, que tendremos que cruzar para continuar nuestra ruta.

Cada poco tiempo, nos iremos encontrando con carteles que nos indican que estamos viendo, o hacia donde nos dirigimos, para evitar perdernos. A partir de ahora, nos tocará

ascender, por otro camino agrícola entre robles, chopos y escobas. Tras un tramo ascendiendo, llegamos al punto más alto y nos metemos en una senda en la que podemos ver robles y algunos acebos mientras descendemos.

Continuando esa senda, siguiendo las marcas rojas y blancas del sendero de gran recorrido, llegaremos al embalse de Requejada. A partir del embalse, comienza la segunda parte del recorrido, y las señales nos indican que tenemos que subir, siguiendo un sendero que empieza en un prado. Seguramente, nos tocará subir esquivando vacas, para llegar a un nuevo mirador. Este mirador nos brinda la oportunidad de ver el embalse de Requejada con unas vistas preciosas. Poco a poco, habremos superado el punto más complicado de esta segunda parte, y el camino se hace mucho más ameno. Continuamos el camino por un pequeño bosquecillo, que nos dirigirá al antiguo Chozo de Arbejal.

Siguiendo nuestra senda, en todo momento señalizada, llegaremos a las oscuras crestas de Peña negra y al mirador del Portillo de Carro. Desde este mirador podremos ver Cervera, Peña Horadada, el Valle de Tosande o Peña Redonda entre otros.

Tras la parada en el mirador, continuamos la ruta descendiendo entre robles. Poco más adelante, saldremos del bosque, para entrar en la pradera del Camperón, donde podremos ver el chozo del Tremendal, con sus carteles informativos. Como nos informa el cartel, y como seguramente podremos comprobar, se trata de una zona en la que pasta el ganado.

Continuaremos descendiendo sin muchas dificultades, y cruzando una portilla, para evitar que el ganado se salga.

Poco a poco iremos viendo como nos vamos acercando a Cervera, y sin apenas darnos cuenta, habremos llegado. Ya solo nos queda pasar por encima del puente para volver a cruzar el río, y llegaremos al punto de partida.

- Perfil de la ruta

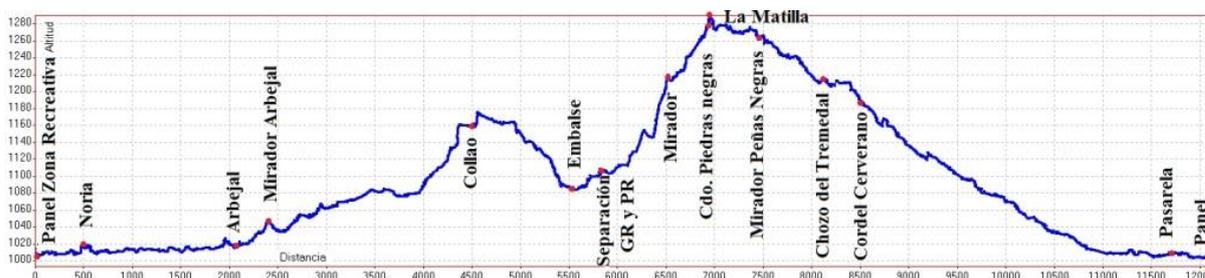


Figura 1: Perfil de la ruta “Senda del Oso”

([http://recorrepicos.com/Perfiles/Senda del Oso del Parque.jpg](http://recorrepicos.com/Perfiles/Senda_del_Oso_del_Parque.jpg))

ANEXO V: HOJA DE REGISTRO

| | Acepta y respeta las normas de seguridad. | Es capaz de desplazarse y sentirse cómodo en plena naturaleza. | Conoce la utilidad y funcionamiento de los materiales a utilizar. | Acepta y valora sus propias posibilidades y limitaciones y las de sus compañeros. | Reconoce y respeta la flora y fauna del entorno. | Colabora y coopera con sus compañeros durante la salida. |
|----|---|--|---|---|--|--|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| 6. | | | | | | |

SI → S

NO → N

ALGUNAS VECES → AV

ANEXO VI: CUADERNO DE CAMPO DE SENDERISMO

CONOCEMOS LA MONTAÑA PALENTINA:

SENDA DEL OSO (CERVERA DE PISUERGA)

NOMBRE DEL ALUMNO:



¡EMPEZAMOS!

Hola, soy tu cuaderno de campo y espero que al final del día tu y yo seamos muy buenos amigos. Durante este día no me voy a separar de ti y así podrás apuntar y dibujar en mis hojas todas las cosas de interés que encuentres. Seguro que será una experiencia inolvidable con la que aprenderemos juntos. Si lo prefieres, también puedes rellenarme una vez hayamos terminado las actividades, mientras te tomas un descanso.

ANTES DE LA EXCURSIÓN

¿SABES A DÓNDE VAMOS?

Soy un poco despistado y no se a donde vamos, ¿sabrías situar el lugar en el mapa? ¿Y en que provincia estamos? _____



SENDERISMO

¿Sabes cómo se llama la ruta que vamos a hacer? Te mostraré el camino.

¿PODRÍAS DECIRME EL NOMBRE DE LAS SIGUIENTES ESPECIES? SI LO SABES, DIME ALGO SOBRE ELLAS.

















¿QUÉ PODRÍAS DECIRME SOBRE EL SENDERISMO?

DURANTE Y DESPUÉS DE LA EXCURSIÓN

QUÉ TIPO DE SERES VIVOS HABITAN EN LA MONTAÑA PALENTINA

Tengo un problema, y es que no puedo ver lo que tú ves, podrías hacerme un dibujo o pegarme hojas y escribir el nombre de lo que conoces. Te ayudaré dividiéndolos en dos grupos: fauna y flora.

FLORA

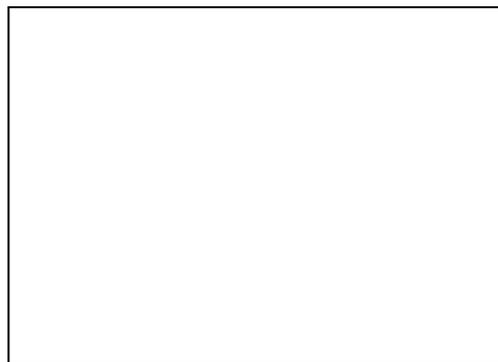
Nombre: _____

Características: _____



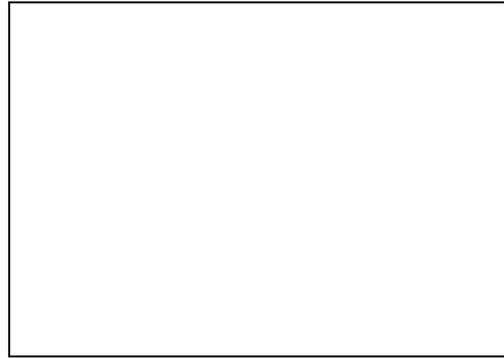
Nombre: _____

Características: _____



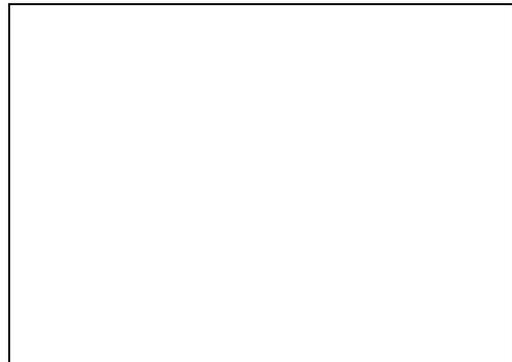
Nombre: _____

Características: _____



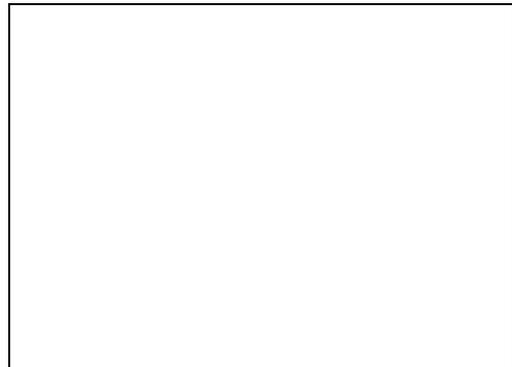
Nombre: _____

Características: _____



Nombre: _____

Características: _____



Nombre: _____

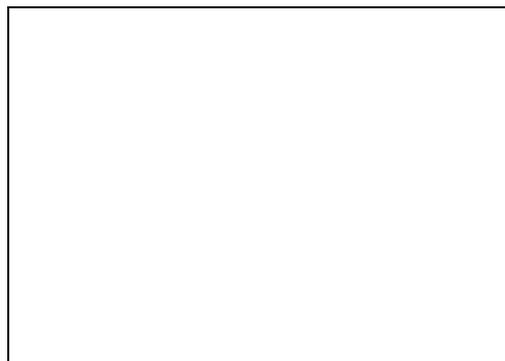
Características: _____



FAUNA

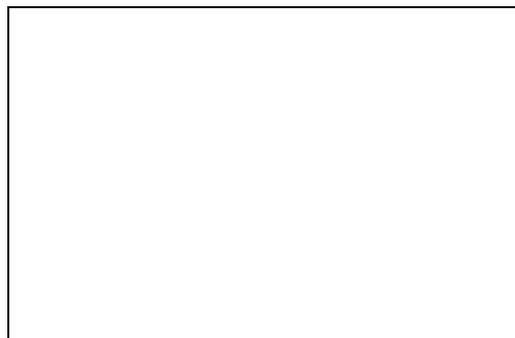
Nombre: _____

Características: _____



Nombre: _____

Características: _____



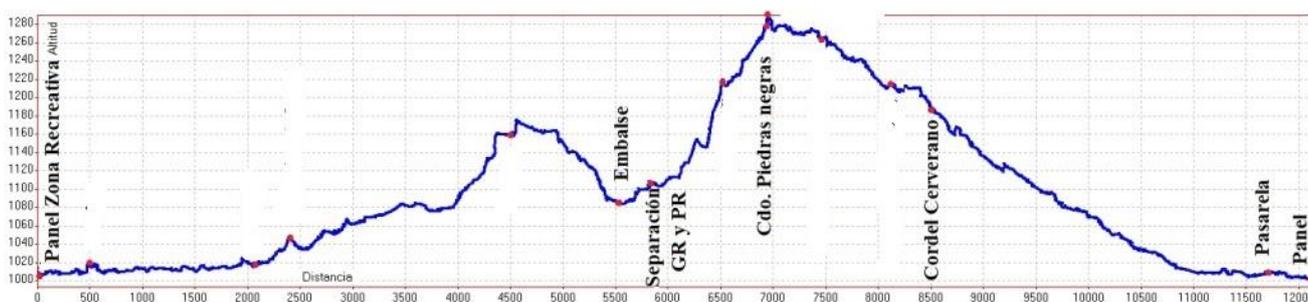
Nombre: _____

Características: _____



¿QUIÉRES SABER TODO LO QUE HAS RECORRIDO?

Localiza en el perfil el pueblo de Arbejal, el mirador de Arbejal, el mirador de peñas negras y el chozo del tremedal. ¿Sabrías decirme donde está la noria que vimos al principio?



¿Qué crees que es necesario llevar en la mochila cuando vas a la montaña? _____

CUÉNTAME

¿Qué has podido oír durante la ruta? _____

¿Has sentido o te ha pasado algo durante la ruta que me quieras contar? _____

DEMUESTRA LO QUE SABES

¿Sabrías decirme 3 recomendaciones para la ruta?

1-

2-

3-

¿Podrías decirme que sensaciones has tenido mientras nos desplazábamos por el bosque de robles?

RESPETAMOS EL MEDIO AMBIENTE

¿Qué medidas has tomado tú para proteger el medio natural de la contaminación? _____

¡ÚLTIMA PREGUNTA!

¿Qué es lo que más te ha gustado de esta salida? ¿Y lo que menos? _____

