



AFMN: SENDERISMO

David Barrera Francés

Tutor: Juan Manuel Gea
20/06/2013

ÍNDICE

CAPÍTULO 1: JUSTIFICACIÓN Y DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO.....4-10

1.1. Justificación

Personal.....4-5

1.1.1. Accesibilidad al medio natural es constante.....4

1.1.2. Protección del medio ambiente.....4-5

1.1.3. Experimentar nuevas sensaciones y vivencias.....5

1.1.4. El ejercicio está asegurado.....5

1.2. Justificación

teórica.....5-7

1.2.1. El senderismo facilita la participación activa y la implicación global de la persona.....5-6

1.2.2. Se desarrolla un amplio repertorio motriz.....6

1.2.3. Se facilita el autocontrol y la autogestión de la motricidad.....6

1.2.4. Fomenta la autonomía e independencia del alumno.....6

1.2.5. Obtención de nuevas sensaciones y emociones.....6

1.2.6. Favorece la interrelación entre iguales.....6

1.2.7. Educación Ambiental.....6

1.2.8. Transferencia de los aprendizajes a la vida cotidiana.....7

1.3. Justificación

Curricular.....7-8

1.4. Justificación

TFG.....8-10

como

1.4.1. Conexiones con las competencias para la formación de maestro.....	8-10
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO.....	11-25
2.1. Concepto de las AFMN.....	11
2.2. Relación de las AFMN con las AF.....	12-16
2.2.1. Contribución del área al desarrollo de las competencias básicas.....	12-14
2.2.2. La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades.....	14-16
2.3. AFMN y Educación en valores.....	16-18
2.3.1. Los requisitos.....	16
2.3.1.1. Socialización contextualizada.....	16-17
2.3.1.2. Resolución de conflictos y diálogo.....	17-18
2.3.1.3. Reflexionar acerca de las experiencias prácticas.....	18
2.4. Contenidos para desarrollar las AFMN en la escuela.....	18-23
2.4.1. Interés y sentido de la propuesta.....	19-20
2.4.2. Los propósitos y principios del procedimiento.....	20-21
2.4.3. Contenido temático a desarrollar y actividades de enseñanza- aprendizaje, los conceptos claves, el planteamiento didáctico y los materiales-espacios.....	21
2.4.3.1. Los contenidos que vamos a desarrollar en las instalaciones del colegio.....	21
2.4.3.2. Actividades de enseñanza-aprendizaje, los conceptos claves, el planteamiento didáctico y los materiales-espacios.....	21-23
2.5. Contenido del proyecto.....	23-25
2.5.1. El objetivo.....	23-24
2.5.2. Aportaciones de la actividad y forma de organizarla.....	24-25

CAPÍTULO 3: DISEÑO DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN O INVESTIGACIÓN PARA LA PROPUESTA.....26-28

3.1. Realización de una memoria a cargo del alumnado que ha participado en la actividad.....	26
3.2. Dossier.....	26-27
3.3. Evaluación conjunta profesor-alumno.....	27
3.4. Pautas de acción.....	27-28
3.4.1. Importancia de implicar al alumnado en la preparación de las actividades...	27
3.4.2. Utilización de medios de transporte colectivo.....	27
3.4.3. Necesidad de contar con instalaciones y actividades alternativas.....	27-28
3.4.4. Reflexiones conjuntas al finalizar la actividad.....	28
3.4.5. Intentar realizar este tipo de actividades en fechas próximas a finalizar el curso o empezarlo.....	28
3.4.6. Importancia de contar con medios de apoyo.....	28

CAPÍTULO 4: PROPUESTA.....29-38

4.1. Diseño de una propuesta.....	29-34
4.1.1. Autorización del centro.....	30
4.1.2. Responsables.....	30-31
4.1.3. Enfoque.....	31
4.1.4. Recorrido.....	31-32
4.1.5. Horario de la actividad.....	32
4.1.6. Climatología.....	32
4.1.7. Equipamiento y vestuario.....	32-33
4.1.8. Alimentación.....	33
4.1.9. Características del grupo.....	33-34

4.1.10. Transporte.....	34
4.1.11. Seguridad y normas.....	34
4.2. Análisis de la utilización de las AFMN en la escuela.....	34-36
4.3. Aplicación didáctica de las AFMN en diversos contextos.....	36-38
CAPÍTULO 5: BIBLIOGRAFÍA.....	39

CAPÍTULO 1: JUSTIFICACIÓN Y DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO

1.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Las razones que me han llevado a desarrollar el proyecto fin de grado relacionado con el senderismo son las siguientes:

1.1.1. Accesibilidad al medio natural es constante

Al haber nacido y crecido en un pueblo, la actividad de senderismo es una constante tanto en el colegio como en el entorno familiar.

En un pueblo, tienes más contacto con la naturaleza, aún no has andado 10 minutos y ya estás inmerso en pleno entorno natural. Esto es una ventaja, ya que desde niños estamos disfrutando de los beneficios y vivencias de la naturaleza. Por ejemplo: recuerdo que de pequeño me iba con mi padre y mi hermano al campo a jugar a fútbol, ya que el campo de fútbol por aquel entonces era de tierra; con los amigos también organizábamos excursiones para pasar la tarde y preparar una merienda...todo esto, hace que indirectamente, aprendas unos hábitos a la hora de adentrarte en el medio, que es lo que tienes que hacer, que es lo que no puedes hacer, que es lo que has de tener en cuenta etc. Todas estas observaciones nos las puntualizaban nuestros padres antes de marcharnos.

Sin embargo, en las ciudades las cosas cambian, la relación diaria que existe con la naturaleza, se centra en los parques, que también pueden ser motivo de aprendizaje, pero de diferente forma. La naturaleza es cambiante, mientras que en un parque está todo muy cuidado y diseñado para mantener un espacio verde dentro de la ciudad.

Por este motivo, creo que es importante transmitir a través de la educación los beneficios que nos ofrece esta actividad.

1.1.2. Protección del medio ambiente

En el momento en que vivimos, en el que escuchamos constantemente noticias sobre la capa de ozono, sobre el deshielo de los polos, la radiación solar es muy importante concienciarnos sobre la protección del medio ambiente, y creo que el colegio es el lugar idóneo para crear esta concienciación en los niños desde pequeños; por lo tanto, el hecho de que ellos puedan apreciar los efectos de la contaminación, los incendios, la tala de árboles...directamente, hace que el trabajo sea mucho más eficaz y la sensibilización esté asumida como una asignatura más desde pequeños.

1.1.3. Experimentar nuevas sensaciones y vivencias

Como cualquier actividad en el medio natural, el senderismo permite al alumnado experimentar nuevas sensaciones y vivencias, pues el hecho de salir del aula, les ayuda a salir de la monotonía del seguimiento de un horario establecido: cambian de ubicación, es un nuevo espacio (sin paredes, sin mesas, sin pizarras...), que les va a servir de punto de partida para el aprendizaje, se puede aprovechar el momento para tratar muchos temas relacionados con las ciencias naturales, geografía, educación en valores, educación medioambiental, además se fomenta el sentido de la orientación, es muy importante en estas edades saber dónde están y dónde se dirigen, al mismo tiempo que estás en contacto con la naturaleza.

1.1.4. El ejercicio está asegurado

Con el senderismo, no se pierde el horizonte de la educación física. Es una forma de practicar una actividad física un espacio abierto y con el carácter cambiante de la naturaleza, con el beneficio añadido de que estamos exentos de contaminación y gracias a esto podemos purificar nuestros pulmones respirando aire limpio, un tema que se agradece mucho más en las ciudades.

1.2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Entre las razones formativas del senderismo que dan base a la realización del trabajo, nos encontramos:

1.2.1. El senderismo facilita la participación activa y la implicación global de la persona.

A través de la participación activa, se valora más el esfuerzo personal, la belleza y las posibilidades del medio y relativiza el valor de los objetos. (Roberto Monjas Aguado: III JORNADAS PASTOPAS)

1.2.2. Se desarrolla un amplio repertorio motriz

Que incrementa las habilidades básicas y específicas de quienes lo practican ya que conlleva necesariamente una flexibilidad y adaptación en sus respuestas motrices. A través del senderismo hay que buscar el desarrollo de las capacidades y potencialidades del niño (Casterad, Guillén y Lapetra, 1995) (todas las personas siempre tienen algo más que aprender o realizar), en el cual se solicitan constantemente habilidades motrices básicas.

1.2.3. Se facilita el autocontrol y la autogestión de la motricidad

A partir del carácter cambiante del medio, lo cual, lleva consigo una autoafirmación del alumno que mejora su imagen al superar el miedo ante lo desconocido y el riesgo que puede percibir, es decir, se refuerza su seguridad y su nivel de autoestima. (Roberto Monjas Aguado: III JORNADAS PASTOPAS).

1.2.4. Fomenta la autonomía e independencia del alumno

Ya que le ayuda a consolidar hábitos y actitudes personales de comportamiento, de higiene, de relación con el medio etc, potenciadas por la separación temporal del entorno familiar, que funciona de protección. (Lapetra y Plana, 1994).

1.2.5. Obtención de nuevas sensaciones y emociones

El senderismo se desarrolla en un medio no habitual, lo cual facilita el cambio en la forma de actuar del niño, obteniéndose nuevas emociones y sensaciones. (Roberto Monjas Aguado: III JORNADAS PASTOPAS).

1.2.6. Favorece la interrelación entre iguales

Debido al carácter cooperativo que tiene esta práctica: se ayuda, se comparte, se resuelven problemas colectivamente, se suelen respetar los diferentes ritmos teniendo en cuenta a los demás...el senderismo es un motivo de socialización. (Roberto Monjas Aguado: III JORNADAS PASTOPAS).

1.2.7. Educación Ambiental

Propicia el acercamiento, conocimiento, respeto, mejora y disfrute del medio natural. Esto se debe reforzar con el desarrollo de una conciencia crítica ante los problemas medioambientales. Estamos hablando de la educación ambiental. (Roberto Monjas Aguado: III JORNADAS PASTOPAS).

1.2.8. Transferencia de los aprendizajes a la vida cotidiana

Con el desarrollo del senderismo y la inclusión como actividad formativa, se pretende, no solamente ocupar un tiempo escolar y realizar unos aprendizajes para la escuela, sino que, además, los alumnos se lleven estos aprendizajes “en la mochila” y practiquen esta actividad en su tiempo libre. (Higinio Arribas, David Fernández y J. Antonio Vinagrero, 2008).

1.3. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

Desde el punto de vista curricular, la inclusión del senderismo se justifica por diferentes razones:

Primera: teniendo en cuenta que la Educación Física facilita aprendizajes a través de experiencias corporales significativas en contextos socioculturales determinados, es necesario incluir el senderismo en el currículum escolar, siendo esta una tarea a la que tienen que dedicarse los profesionales de Educación Física. Este hecho está sobradamente justificado en la redacción de la LOE donde encontramos alusiones explícitas en relación al medio natural en las diferentes etapas de la enseñanza obligatoria: LOE 2006, capítulo 2, art. 16, h)

Así pues, la relación existente entre nuestra formación, la salud, el medio ambiente, y las prácticas de la actividad física que realizamos, es clara. Pero además, no solamente se establece la necesidad de que el alumnado adquiera conocimientos, también debe implicarse y participar.

Segunda: la práctica del senderismo cumple funciones educativas, utilitarias, higiénicas y recreativas. No hay que olvidar las orientaciones metodológicas que se establecen para este tema, considerando que debe partirse de un tratamiento global y vivenciado del aprendizaje, incidiendo en las precauciones que conviene tomar a fin de que, las zonas en las que se realiza la actividad, así como los materiales utilizados, no supongan

peligro, potenciando hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento. (Santos Pastor, ML, 2000).

Tercera: la escuela debe ser generadora de aprendizajes que tengan su continuidad en el tiempo libre y receptora de actividades físicas que los alumnos inician fuera, y ésta refuerza. El senderismo se sitúa dentro de este tipo de aprendizajes en esa doble dimensión, tanto en la educación formal como en la no formal. (Roberto Monjas Aguado: III JORNADAS PASTOPAS).

Cuarta: los docentes y su actuación educativa, son los que van a hacer que los escolares obtengan experiencias enriquecedoras y gratificantes durante la práctica del senderismo. Si la vivencia durante esta práctica es positiva, si nosotros como educadores somos capaces de desplegar los valores y capacidades implícitas en ella, generaremos valiosos aprendizajes y hábitos duraderos de práctica. (Roberto Monjas Aguado: III JORNADAS PASTOPAS).

1.4. JUSTIFICACIÓN COMO TFG

Observando la guía de TFG, la modalidad de trabajo que voy a realizar (“Actividades físicas en el medio natural”, dentro de la cual voy a desarrollar de forma concreta la actividad del senderismo), corresponde con el siguiente apartado: Programaciones educativas centradas en aspectos relevantes de las menciones o desarrollo de aspectos curriculares propios de esas menciones.

Por tanto, me voy a centrar en desarrollar el contenido de una actividad concreta dentro de la temática de “Las actividades físicas en el medio natural”, enmarcada dentro de la mención de Educación Física.

1.4.1. Conexiones con las competencias para la formación de maestro:

Dentro de las 8 competencias para la formación de maestro, el TFG que voy a realizar, muestra las siguientes conexiones:

Competencia en comunicación lingüística: la comunicación es una constante en estas actividades, que ayuda a la comprensión y a la interpretación de la

realidad; y es motor de resolución de los conflictos y de dudas que puedan surgir durante la actividad.

Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico: el senderismo incorpora habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento. Esta competencia hace posible identificar preguntas o problemas y obtener conclusiones basadas en pruebas, con la finalidad de comprender y tomar decisiones sobre el mundo físico y sobre los cambios que la actividad humana produce sobre el medio ambiente, la salud y la calidad de vida de las personas.

Supone la aplicación de estos conocimientos y procedimientos para dar respuesta a lo que se percibe como demandas o necesidades de las personas, de las organizaciones y del medio ambiente. La actividad está íntimamente ligada con esta competencia.

Competencia social y ciudadana: teniendo en cuenta que esta competencia está referida a aquellas habilidades sociales que permiten saber que los conflictos de valores e intereses forman parte de la convivencia, resolverlos con actitud constructiva y tomar decisiones con autonomía, he enlazado esta competencia con la actividad, porque pienso que es muy importante todo el tema de la socialización, saber en qué entorno vives, cómo cambia el entorno por razón del tiempo, de las personas, de los fenómenos atmosféricos, de las leyes...y saber cómo es necesario actuar para resolver cualquier tipo de conflicto que afecte al entorno natural.

Competencia cultural y artística: Esta competencia supone conocer, comprender, apreciar y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute y considerarlas como parte del

Patrimonio de los pueblos. He enlazado con esta competencia la actividad de senderismos, porque el medio natural puede servir y de hecho, sirve, de inspiración, para poder desarrollar la competencia artística en cualquiera de las manifestaciones que ésta comprende.

Competencia de aprender a aprender: la vida es un continuo aprendizaje, y los que nos va a reportar una actividad en la naturaleza, como el senderismo, es

enriquecernos con nuevas vivencias en lo relativo al medio ambiente, el cual lleva implícitos aspectos de geografía, historia, ciencias naturales...

Autonomía e iniciativa personal: supone ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico. Como ya he nombrado anteriormente, unos de los objetivos del senderismo es conseguir que el alumno sea cada vez más autónomo en su vida, sepa tomar decisiones, resolver problemas, y sacar conclusiones de lo aprendido.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1. CONCEPTO DE AFMN

Existen gran cantidad de definiciones acerca de las Actividades Físicas en el medio natural, de todas las definiciones revisadas, son las cuatros expuestas a continuación las que mejor recogen la idea general de AFMN:

Pinos, M (1997), las define como "educación física al aire libre, centrándose en el conjunto de conocimiento, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas/lúdicas/deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella".

Tierra (1996)"El conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza con finalidad educativa, recreativa y deportiva, con cierto grado de incertidumbre en el medio."

A partir de la revisión realizada de diversos autores (Pinos, Tierra, etc.), la **definición propia** que daría al término AFMN sería: conjunto de actividades que tienen lugar en la naturaleza y a través de las cuales podemos por un lado, adquirir una serie de valores educativos en la formación de nuestro alumnado como son: la educación medio ambiental y en valores, socialización, cooperación, enriquecimiento motriz, autoafirmación personal, autonomía e independencia del alumno...y por otro lado debemos de aplicarlas en la escuela pues cumplen multitud de funciones (educativas, higiénicas, recreativas...) que aportan al alumnado experiencias enriquecedoras e importantes aprendizajes.

Definición realizada por el grupo de trabajo de la asignatura de AFMN: son actividades físico-recreativas-educativas realizadas en el entorno natural, las cuales

fomentan unos valores determinados y pueden complementar a otras actividades relacionadas en el centro en las diversas áreas.

2.2. RELACIÓN DE LAS AFMN CON LAS AF

En primer lugar para establecer la relación de las AFMN partimos del RD 1513/2006 del 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de educación primaria.

En el citado RD en su artículo 4 establece que entre las áreas de educación primaria que se imparten en todos los ciclos de esta etapa se encuentra el área de Educación física.

Ya, en el ANEXO II del citado RD aparecen desarrolladas cada una de las áreas que aparecen en el artículo 4 y concretamente en el apartado de Educación física tenemos todo el desarrollo del área: Definición, contribución al desarrollo de las competencias básicas, objetivos, contenidos, criterios de evaluación.

Centrándonos ya en el área de Educación Física, vamos a tratar de filtrar todo aquello que se puede relacionar con las AFMN, partiendo del Decreto 40/2007 de 3 de Mayo:

“La educación física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. También pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable.

Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación.

Con respecto a todo este párrafo, podemos identificar claramente objetivos comunes en las AFMN. Estas actividades desarrollan la actividad motriz de los alumnos, y sirven para promover una vida saludable aprendiendo actitudes y valores para establecer también las bases de la educación para el ocio y del trabajo en equipo.

2.2.1. Contribución del área al desarrollo de las competencias básicas

El área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de:

- *La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, mediante la percepción e interacción en un espacio determinado. Elemento indispensable para preservar la salud.*

El senderismo es una actividad que interacciona 100% con el mundo físico, puesto que se realiza en el medio natural, lo cual permite conocer el espacio-emplazamiento en el que nos movemos y como cualquier actividad física entraña el componente salud.

- *La **competencia social y ciudadana**. Las características de la Educación física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla la hacen propicia para la educación de habilidades sociales. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.*

El senderismo es una actividad que se realiza siempre en grupo (si estamos hablando de su aplicación en la escuela de Primaria), por lo tanto implica desarrollo de habilidades sociales como trabajo en equipo, solidaridad con los compañeros (por ejemplo, esperar a un compañero que va atrasado), respeto hacia la naturaleza (educación ambiental y respeto a la flora y fauna)...que van a crear una conciencia de solidaridad y apoyo entre ellos.

- *La **competencia cultural y artística**. la apreciación y comprensión del hecho cultural, y la valoración de su diversidad, se hace mediante el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.*

En el proyecto que presento, está clara esta competencia: se trata de una marcha en la cual se hablará de parte de la historia del yacimiento minero (ya que el trayecto transcurre por la antigua de ferrocarril que transportaba el mineral del yacimiento a la estación). La actividad minera tuvo una gran importancia en el siglo pasado en la historia de mi pueblo, y va a ser algo que se va explicar durante la actividad.

- *La **Autonomía e iniciativa personal** en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva.*

El senderismo es una actividad que se realiza en un medio cambiante (firme del suelo, inclinación del terreno, obstáculos, condiciones atmosféricas adversas...), y como tal, cada alumno debe adaptar su motricidad y conocimientos a las condiciones con las que se va a encontrar durante el trayecto.

- *La **competencia de aprender a aprender**. Permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.*

La meta del senderismo es conseguir finalizar el trayecto con todas las exigencias que la actividad exige: no solamente es acabar la actividad, sino que, durante la misma, el alumnado debe estar atento a las explicaciones, hacer anotaciones, observar los paisajes...ya que al final de la práctica se va a llevar a cabo un trabajo de redacción sobre la experiencia vivida, que puede ser individual o colectivo o ambas.

- *La competencia en **comunicación lingüística**, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta.”*

La actividad de senderismo no sólo aporta una comunicación constante entre los alumnos, sino que también hay otros tipos de comunicación: señales que emiten los animales, señalización propia de la ruta senderista (kilómetros, flora y fauna propia de la zona...)

De nuevo vemos que la contribución al desarrollo de determinadas competencias que ejerce la Educación física, coincide con la aportación que las AFMN llevan a cabo, y, repasándolas de una en una, encontramos claros ejemplos tal y como detallamos en el apartado de las conexiones con las competencias para la formación del maestro

Por último y siguiendo la estructura del RD vamos a hablar de las capacidades que va a desarrollar la Educación física y a relacionarlas con las capacidades de las AFMN.

2.2.2. La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre. En las AFMN es necesario el desarrollo motriz, el compañerismo y es uno de las actividades tanto en la educación como en la familia que hay que incluir en la “guía del ocio y el tiempo libre”.
- Apreiciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud. Las AFMN potencian el bienestar y han de tener en cuenta los hábitos alimentarios, ergonómicos y de higiene.
- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación. Las diferentes actividades en el medio natural requieren unas capacidades físicas y motrices diferentes, no se lo mismo practicar bicicleta que senderismo.
- Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Las AFMN requieren de unos principios y unas reglas que es necesario adquirir e ir aplicando para conseguir desarrollarlas de forma correcta, independientemente y en equipo.
- Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. El nivel de exigencia de cada AFMN requiere conocer el esfuerzo y saber dosificarlo.
- Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales. Muchas de las AFMN son actividades colectivas en las que la

cooperación, el trabajo en equipo y la toma de decisiones son fundamentales para el éxito de la práctica.

- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador. Las AFMN tienen también un componente cultural, desde el punto de vista de que tienen lugar en el medio natural, se pueden adquirir conocimientos de geografía, historia, culturas, naturaleza, etc.

En el caso de mi proyecto de TFG (senderismo), podemos decir que, a excepción de un objetivo, todos los demás se trabajan en la actividad propuesta.

2.3. AFMN Y EDUCACIÓN EN VALORES

Uno de los objetivos fundamentales de las AFMN, es la educación en valores.

Como docentes, pretendemos que nuestra materia goce de unos determinados valores de cooperación, socialización, integración, libertad de acción, respeto a la naturaleza, empatía...

Lo fundamental reside en estar convencidos de los valores que pretendemos transmitir, haciendo coincidir estos con nuestra propia visión educativa.

Siempre que ejercemos la educación, estamos transmitiendo valores; pero dependiendo de nuestros fines educativos y nuestros métodos estos, pueden ser muy diferentes. Con esto se quiere decir que lo primordial es, en primer lugar, estar convencidos de qué valores concretos queremos transmitir al alumnado, y a partir de esto, desarrollar nuestra intervención educativa (proyecto).

Ya desde un enfoque educativo, en estas actividades debemos concienciarnos de que lo fundamental es educar, alejándonos de las típicas clases competitivas y teóricas que son un calco del deporte espectáculo. Y todo esto, se debe a una falta de planificación y desconocimiento de lo que se quiere transmitir. (Pérez Brunicarni, 2004).

2.3.1. Los requisitos que debemos llevar a cabo para alcanzar un proceso educativo basado en valores:

2.3.1.1. Socialización contextualizada: debemos conocer la realidad en la que vivimos, tanto docente como alumnado, para poder distinguir valores positivos de los negativos.

En este sentido, poco ayudan:

- Los servicios deportivos que se benefician de la explotación de la naturaleza para su propio beneficio.
- Tampoco se libran algunas actividades de la naturaleza que “se pasan” de su verdadera esencia cultural, estética... y adoptan características propias del deporte competitivo.
- Por no hablar, de las actividades que surgen nuevas y que desplazan valores como la auto superación y aprendizaje (fundamentales en todo proceso educativo), por lo simplemente lúdico. Por ejemplo, el esquí de pista o el rapel, cuya satisfacción es más fácil e inmediata de conseguir, están desplazando a actividades como el esquí nórdico o la escalada con mayores valores educativos.
- El trasladar actividades propias de la naturaleza a la urbe, propiciando el no contacto del valor exclusivo que aporta la naturaleza y valores asociados a la misma como la contaminación. Por ejemplo, no es raro, que un niño pregunte en una excursión donde está la papelera o tire un papel al suelo, pensando que al día siguiente lo recogerá el servicio de basuras.
- Sin dejar de lado, aspectos como el consumo responsable; también debemos educar en este ámbito, y concienciar de que no lo más caro es siempre lo mejor, emplear lo imprescindible en cuanto a material para la actividad y lo más importante: como docente, ser un modelo en este sentido.
- Dar preferencia a nuestros intereses propios, antes que a los del grupo: debemos tener conciencia de grupo en toda actividad, en valores como: respeto, cooperación, empatía...sin anteponer nuestras necesidades personales: egoísmo, deseos...
- No disfrutar de las posibilidades educativas que nos ofrece la naturaleza: dedicarnos a aspectos que en nada benefician a la naturaleza (como la

contaminación acústica nocturna) y dejar de lado procesos como el socializarnos entre el grupo de manera relajada.

2.3.1.2. Resolución de conflictos y diálogo: las actividades en la naturaleza, guardan implícitamente una serie de conflictos que pueden surgir de modo espontáneo o de forma intencionada; en este sentido, los alumnos se van a encontrar con muchas situaciones en las que tengan que decidir: Mi propio beneficio o el bien del grupo. De modo que, en cuanto haya posibilidad (es decir, se esté dando un conflicto de intereses), el docente debe plantear la situación al grupo, que el alumnado la analice y ofrezca respuestas para favorecer los valores a los que se pretende llegar.

Además, también guardan aspectos como el continuo contacto entre el alumno (socialización), sin olvidar aspectos como la cooperación, tan importante para resolver problemas que puedan surgir al grupo.

2.3.1.3. Reflexionar acerca de las experiencias prácticas: Como docentes, es innegable el carácter vivencial de estas actividades sobre el alumnado, pero debemos ir más allá y convencerles de que no sólo existe el aspecto lúdico en estas salidas, sino que también deben poner de su parte en el sentido de salvar el medio ambiente, cuidarlo, respetarlo...etc, y para ello durante el desarrollo de la actividades debemos “guardar” momentos para incidir en este aspecto.

Por otro lado, las actividades en el medio natural, se convierten en fundamentales para aquellas personas que no se han integrado correctamente en las actividades más típicas de la Educación física. De modo que, estas actividades reportan a estas personas, integración, y por otro lado, que sean responsables tanto de ellas mismas como del grupo.

Por último, incidir en la importancia de la educación en valores de nuestro proceso educativo como complemento formativo fundamental de nuestro alumnado.

2.4. CONTENIDOS PARA DESARROLLAR LAS AFMN EN LA ESCUELA

La propuesta que a continuación planteo pretende plasmar una forma de entender y materializar las actividades en el medio natural en la escuela, y, además, pone de

manifiesto las posibilidades educativas que este tipo de actividades tiene para el alumnado en el ámbito escolar. Durante el desarrollo de la misma, tratamos de explicar:

- 2.4.1. La comprensión de la propuesta (interés y justificación).
 - 2.4.2. Los propósitos y principios del procedimiento de la misma.
 - 2.4.3. El contenido temático a desarrollar y las actividades de enseñanza-aprendizaje, los conceptos claves, el planteamiento didáctico y los materiales-espacios.
 - 2.4.4. Autoevaluación.
- 2.4.1. Interés y sentido de la propuesta**

Los contenidos abordados a través de esta propuesta se llevan a cabo aprovechando las infraestructuras que ofrece el centro escolar, (patio de recreo, jardines, zonas de tránsito, pistas deportivas, zonas de juegos, etc.). Esta ubicación justifica el hecho de poder desarrollarse dentro de la jornada escolar, bien como sesión en la hora de Educación Física, bien como propuesta de actividad complementaria a lo largo del horario escolar.

El tipo de acciones motrices que son seleccionadas son aquellas que adquieren especial relevancia en el “progresar” por la naturaleza. Pero, hemos de tener en cuenta que si las vamos a llevar a cabo en las infraestructuras del colegio, hemos de crear las situaciones más próximas al medio natural (ejemplo: para simular la escalada, podemos hacer uso de un rocódromo o bien escalar por las espalderas del gimnasio), que va a repercutir de forma positiva en un posterior acceso al medio más seguro y autónomo.

Con ello se pretende dotar de recursos y reflexionar sobre lo que suponen este tipo de actividades para el desarrollo de diversos contenidos de la Educación Física escolar y como forma de aproximación a las AF para el MN.

Por ello, las propuestas son diversas, recogiendo distintos niveles de complejidad según el tipo de espacio a utilizar (pabellón, gimnasio o espacios deportivos-de juego al aire libre) y el nivel de incertidumbre que éste genera.

De este modo, propongo un espacio de aventura en el patio del colegio o la orientación en los espacios del centro escolar, la iniciación a la escalada en un rocódromo (si existe) y el desplazamiento en bicicleta en los espacios del centro.

Además de estas propuestas fundamentadas en la acción motriz, se incluye la educación ambiental, que debe hacer acto de presencia a lo largo de las mismas.

Este tipo de actividades, puede suscitar "a priori" un respeto por parte del profesorado, ya que pueden entrañar mayores riesgos y responsabilidades que otras tareas motrices. Pero estas actividades pueden desarrollarse sin problema si se plantean con las medidas de seguridad adecuadas.

Además nos parece interesante reivindicar el interés de las mismas desde diferentes puntos de vista y presentarlas de forma accesible-adaptada a las características del alumnado de primaria.

Su interés radica en que permiten desplegar determinadas capacidades y habilidades-destrezas básicas muy interesantes para el desarrollo motriz y emocional del alumnado.

Las distintas habilidades que se trabajan en este bloque (de adaptación al medio natural, trepa, orientación, iniciación a la escalada, uso y manejo de la bicicleta) suelen resultar una propuesta motivadora, permitiendo el desarrollo de múltiples capacidades relacionadas con otros contenidos de la Educación Física escolar:

- Máximo control de la seguridad personal y de los compañeros
- Favorecen el desarrollo del equilibrio, la orientación, la coordinación y organización del esquema corporal
- Mejoran nuestras habilidades motrices en relación con la trepa.
- Nos obligan a la toma de decisiones.
- Generan un espíritu de colaboración y responsabilidad con los demás.

Se pretende que los alumnos participen en las propuestas prácticas que planteo, en las que hay que acondicionar el gimnasio y otros espacios del colegio, montar estructuras seguras y adecuadas para las acciones motrices que se pretenden desarrollar, familiarizarnos con los materiales y aplicar las técnicas de seguridad y progresión básicas.

2.4.2. Los propósitos y principios del procedimiento

Descubrir las posibilidades de un medio no natural (pabellón, gimnasio e instalaciones al aire libre del centro) para el desarrollo de las AFMN en el centro, adaptándonos a sus recursos e infraestructura. El alumnado se va a familiarizar con acciones próximas a los desplazamientos en el medio natural, y va a iniciarse en la orientación en un espacio conocido.

Por otra parte, se van a valorar las posibilidades y limitaciones que conlleva utilizar un medio no natural, desarrollando los recursos oportunos para subsanarlas y creando nuevas propuestas didácticas que posibiliten su adaptación en la escuela con el equilibrio de los aprendizajes técnicos con sus posibilidades educativas.

Finalmente se va a hacer hincapié en la responsabilidad adquirida con la realización de las actividades, y sobre todo contemplar unas normas de seguridad básicas.

2.4.3. Contenido temático a desarrollar y actividades de enseñanza-aprendizaje, los conceptos claves, el planteamiento didáctico y los materiales-espacios.

2.4.3.1. Los contenidos que vamos a desarrollar en las instalaciones del colegio son:

-Aventura en el gimnasio.

-Orientación.

-Escalada.

-Bicicleta.

El resto de las Actividades físicas que se pueden llevar a cabo en el medio natural, que están relacionadas con el agua y la nieve, no podemos simularlas en un gimnasio.

2.4.3.2. Actividades de enseñanza-aprendizaje, los conceptos claves, el planteamiento didáctico y los materiales-espacios.

A. Aventura en el gimnasio:

A.1. Conceptos claves:

- Creación de ambientes de aprendizaje del medio natural en un contexto escolar.
- Creación de propuestas prácticas y adaptación a las características del espacio:

Habilidades motrices básicas (trepa, gateo, reptación) y capacidades perceptivas: equilibrios, orientación espacial. Utilización de espalderas, planos inclinados, horizontales, superficies, etc.

- Actividades lúdicas relacionadas con los desplazamientos en un medio conocido.
- Responsabilidad personal y colectiva, valorar los riesgos y las posibilidades individuales.
- Normas básicas de seguridad.

A.2. Planteamiento didáctico

Los criterios para el diseño de la sesión se fundamentan en la construcción de espacios de aventura adaptándose al contexto, tanto a las condiciones que ofrece el centro como al grupo de alumnos al que va dirigida la práctica, teniendo en cuenta sus intereses, capacidades y motivaciones.

Es importante la organización y estructuración de la sesión, la cual debe atender a las claves didácticas y metodológicas a tener en cuenta para la construcción de ambientes de aprendizajes de la naturaleza.

La propuesta de acción será orientada por el profesorado, a partir de una historia relacionada con el medio natural, que canalice y de sentido a la propia práctica.

A.3. Materiales y recursos

Instalación: gimnasio

Material:

- Fijo: Espalderas y gradas.
- Móvil grande: plintos, potros, colchonetas finas y gruesas, barra de equilibrio, bancos suecos, vallas.
- Móvil pequeño: bloques de espuma, telas, picas, aros, cuerdas, elásticos,

Desarrollo y puesta en práctica: hay diferentes formas de llevar a cabo la propuesta: se puede trabajar de forma individual, por parejas y por grupos. Los alumnos ayudan a montar el circuito y finalmente explorar las diferentes posibilidades que la propuesta les ofrece.

B, C Y D: Escalada, orientación y bicicleta: no los voy a desarrollar, pues he diseñado con anterioridad una propuesta de aventura en el gimnasio.

2.5. CONTENIDO DEL PROYECTO

El contenido de mi proyecto es el senderismo.

2.5.1. El objetivo

Que el senderismo sea una actividad que tenga mayor presencia en la escuela de Primaria, ya que, no todos los colegios tienen la oportunidad de poder practicar esta actividad física:

- Bien por circunstancias de horario y ubicación: como se trata de llevar a cabo la actividad de senderismo dentro del horario escolar, el tiempo del que se dispone es insuficiente si tenemos en cuenta las horas destinadas a la Educación física a diario, por lo que, sería necesario conseguir disponer de una mañana para realizar la actividad; hecho que conlleva el ponerte de acuerdo con otros profesores. Por otra parte, en las grandes ciudades, también tenemos que contar con el tiempo que cuesta llegar a la naturaleza (para lo cual, habría que hacer uso del transporte escolar), disminuyendo el tiempo total disponible.

- Bien por motivos relacionados con el profesorado: parte del profesorado es reacio a llevar a cabo dentro de su programación este tipo de actividades, por todo lo que implican: salir del entorno escolar (esto significa abandonar el radio de confort), solicitudes y reuniones con los padres para informar y conseguir las autorizaciones pertinentes, escasa formación en estas temáticas puesto que son actividades poco usuales en muchos colegios, temores del profesorado a que ocurra cualquier suceso: desde pequeños accidentes a temas de alergias u otros.

2.5.2. Aportaciones de la actividad y forma de organizarla

Estos dos puntos anteriormente citados, una vez resueltos, no suponen ningún tipo de dificultad, puesto que a continuación viene, el planteamiento correcto de la actividad, a partir de este momento vamos a exponer todo lo que nos puede aportar una actividad como el senderismo y cómo hay que organizarla para que la actividad se desarrolle adecuadamente:

- Mejora a nivel motriz: en cualquier actividad física, se pone de manifiesto la motricidad, y el senderismo es una de ellas, en la cual se fortalece principalmente la resistencia aeróbica; el reto con la resistencia es poder llegar a lo que cada uno se proponga, sin comprometer la salud, ni tener una experiencia negativa, planteando desafíos alcanzables (esto ha de regularlo el educador), y estimulando los retos auto motivados. (Higinio Arribas, David Fernández y J. Antonio Vinagrero, 2008)
- El equilibrio: el senderismo se practica en un medio irregular, desplazarse en él implica superar determinados obstáculos que favorecen la competencia motriz y especialmente el equilibrio. (Higinio Arribas, David Fernández y J. Antonio Vinagrero, 2008)
- Aprendizajes múltiples y significativos: el senderismo nos puede servir como base para otro tipo de aprendizajes escolares: geografía, historia, geología, astronomía, fauna, flora... (Higinio Arribas, David Fernández y J. Antonio Vinagrero, 2008)
- Autonomía y autogestión: salir del ámbito del colegio les incentiva a obtener una mayor autonomía, no sólo en el desplazamiento, sino en la gestión de las necesidades individuales: qué llevar en la mochila, cómo controlar el esfuerzo, cuándo beber, cuándo comer...La autonomía es un objetivo que

debe perseguirse en todo proceso educativo. (Higinio Arribas, David Fernández y J. Antonio Vinagrero, 2008)

- Cooperación: cuando llevamos a cabo una actividad de senderismo la cooperación surge de forma natural, y crea un aprendizaje necesario y significativo en el que se refuerzan las experiencias compartidas, y donde todo el grupo realiza conjuntamente las actividades a un ritmo accesible para todos. (Higinio Arribas, David Fernández y J. Antonio Vinagrero, 2008)
- Integración social y conocimiento personal: caminar por la naturaleza facilita el encuentro y el intercambio espontáneo en diferentes formas de agrupación, esto provoca que, entre los alumnos participantes, la relación sea mucho más intensa y su conocimiento más profundo, lo que crea, una identidad de grupo muy fuerte. (Higinio Arribas, David Fernández y J. Antonio Vinagrero, 2008)
- Superación personal: la mayor satisfacción es lograr el objetivo, por lo tanto, a la hora de planificar, es importante tener en cuenta los somos capaces de realizar y las características del grupo. (Higinio Arribas, David Fernández y J. Antonio Vinagrero, 2008)

Para que la actividad se desarrolle adecuadamente, la planificación e implicación por parte del centro, profesorado, padres y alumnos es decisiva.

Llegado el momento de llevar a cabo la actividad, hemos de tener en cuenta aspectos como los siguientes: recorrido, climatología, horario, vestuario, contacto con padres, adaptación del recorrido a los alumnos, alimentación, equipamiento, seguridad, normas, ubicación del centro, transporte, enfoque y características del grupo.

Todos estos puntos serán tratados en el apartado que posteriormente desarrollaré sobre “diseño de la propuesta”.

Por último, señalar, que, como toda actividad escolar, es necesario evaluarla. En este caso, se llevará a cabo la evaluación de la actividad, que constará de los siguientes apartados: memoria de la actividad, dossier, y evaluación conjunta profesor-alumno. Apartado que desarrollaré en el siguiente punto del proyecto “diseño de instrumentos de evaluación o investigación para la propuesta”.

CAPÍTULO 3: DISEÑO DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN O INVESTIGACIÓN PARA LA PROPUESTA

En primer lugar, debemos destacar la gran importancia y utilidad de la evaluación, pues a partir de la misma, tenemos la posibilidad de que las actividades que llevemos a cabo, (en este caso, la actividad de senderismo), puedan ser mejoradas y enriquecidas. Es por ello, por lo que, la evaluación no es un final, sino el punto de partida de nuevas actividades.

Como toda actividad escolar que se lleva a cabo, mi propuesta de senderismo también será evaluada de acuerdo a los siguientes elementos:

3.1. REALIZACIÓN DE UNA MEMORIA A CARGO DEL ALUMNADO QUE HA PARTICIPADO EN LA ACTIVIDAD.

El contenido de la misma puede estar relacionado con preguntas como: ¿Dónde hemos estado?; ¿Qué hemos hecho?; ¿Se te ocurre alguna idea que pueda mejorar la actividad?; ¿Qué crees que has aprendido a través de tu participación en la práctica?; ¿Cuáles han sido los aspectos más positivos y las principales deficiencias que habéis encontrado?

Dependiendo del curso con el que se lleve a cabo la práctica, sería interesante preparar una ficha más cerrada y concreta.

El objetivo fundamental es generar en el propio alumnado un proceso de reflexión sobre la actividad realizada, el cual puede ser abierto y creativo, (dentro de un guión de que le proporciona el profesor para partir de un marco) de modo que cada alumno/a deje escapar su imaginación con total libertad. No tiene por qué dar respuesta a las preguntas sugeridas, también puede expresar cualquier aspecto que le haya llamado la atención de la actividad de senderismo.

3.2. DOSSIER

Recoger en un dossier las diferentes actividades que se van realizando de cara a facilitarnos el trabajo posterior que debemos llevar a cabo (memoria, fichas del

profesor, evaluación conjunta profesor-alumno...); a la vez que también nos sirve para ir aumentando nuestros propios recursos.

3.3. EVALUACIÓN CONJUNTA DE LA ACTIVIDAD PROFESOR-ALUMNO

Siempre que sea posible, el momento idóneo para llevar a cabo esta evaluación conjunta es el mismo día en el que se ha realizado la actividad, aunque también puede hacerse el día posterior a la actividad.

Una vez que se han utilizado estos 3 instrumentos para evaluar la actividad, nos deben servir para:

3. Realizar un análisis y valorar el resultado de la actividad de senderismo.
4. Buscar nuevas posibilidades que mejoren la misma.

3.4. PAUTAS DE ACCIÓN

En lo que respecta al ámbito de la formación del profesorado, y como propuesta o sugerencia para mejorar la aplicación de las AFMN, (en mi caso sería el senderismo, pero es aprovechable de modo general para las AFMN), podemos definir una serie de pautas de acción las cuales pueden ser transferidas a otros contextos:

3.4.1. Importancia de implicar al alumnado en la preparación de las actividades

Con esta acción, podemos conseguir que los alumnos vivencien estas actividades como propias y se involucren mucho más en ellas, además del valor formativo que supone para ellos.

3.4.2. Utilización de medios de transporte colectivo

Para trasladarnos al lugar donde va a desarrollarse la actividad. Es decir, no permitir que sean los propios padres los encargados de llevar a sus hijos al lugar de partida, sino que desde un principio, vayan todos los alumnos en el mismo medio de transporte (autobús). El hecho de no permitir estas acciones se debe a que la coordinación es mucho más compleja, unida a la sensación de intranquilidad hasta que todo el mundo llega.

3.4.3. Necesidad de contar con instalaciones y actividades alternativas

Que prevengan los contratiempos climatológicos. El hecho de poder contar con un plan b, nos permite a todos afrontar las situaciones que puedan ocurrir con tranquilidad y optimismo. Un aspecto que se considera fundamental va a ser,

que, si las inclemencias meteorológicas no acompañan justo el día que se va a desarrollar la actividad, se decidirá posponer la actividad antes que arriesgarnos a exponernos a estas posibles condiciones adversas.

3.4.4. Reflexiones conjuntas al finalizar la actividad

En las actividades físicas en el medio natural, es muy positivo que se lleven a cabo las reflexiones conjuntas al finalizar el desarrollo de la actividad, ya que los alumnos participantes van a estar más implicados en este momento, que en otros como al día siguiente.

3.4.5. Intentar realizar este tipo de actividades en fechas próximas a finalizar el curso o empezarlo

Pues se trata de fechas que pueden ser más apropiadas desde un punto de vista climatológico, y esto condiciona positivamente el desarrollo y participación en las actividades.

3.4.6. Importancia de contar con medios de apoyo

Vehículos de apoyo, teléfono móvil, etc, durante el desarrollo de prácticas alejadas del centro, en previsión de cualquier eventualidad que pueda surgir.

Bibliografía consultada:

(Monjas Aguado, 1997-2000)

CAPÍTULO 4: PROPUESTA

4.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA

La propuesta de intervención consiste en una ruta de senderismo a realizar en la localidad de Ólvega (Soria), denominada “Camino verde” y va a estar enfocada para los alumnos de 4º de Primaria, aproximadamente 40 alumnos.

Para llevar a cabo esta actividad, antes de nada, he realizado la ruta, observando y analizando todos los elementos propios de una ruta de senderismo: recorrido, duración, adaptación del recorrido a los alumnos, seguridad, enfoque, flora, fauna, lugares de descanso y avituallamiento, existencia de energías alternativas, instantáneas, carteles informativos...

Y todo ello, resulta imprescindible antes de realizar la actividad en sí, para poder tenerlo todo organizado: conocer los lugares por lo que vas a pasar, planificar los temas sobre los que vas a hablar al grupo, saber dónde puedes realizar las paradas, etc. El objetivo no es otro que tener todos los cabos atados, para que la actividad no quede “coja” en ningún sentido: segura, educativa, formativa, atractiva, motivante, enriquecedora...

Todo lo que planifiques y organices es poco, a fin de que, una vez finalizada la actividad, haya sido un éxito, y resulte atractiva y motivante tanto para el alumnado como para el profesorado.

Una vez analizada la ruta, para su puesta en práctica, deberemos tener en cuenta los siguientes elementos, siendo fundamental en ella, la implicación de profesores, centro escolar, alumnos, y padres:

Elementos a tener en cuenta a la hora de organizar una marcha de senderismo:

- Recorrido
- Horario
- Responsables
- Transporte
- Enfoque
- Seguridad
- Climatología
- Equipamiento y vestuario
- Características del grupo
- Autorización del centro
- Alimentación
- Normas

Ideas principales:

4.1.1. Autorización del centro

Para plantear la realización de cualquier actividad que implique la salida del centro se deberá:

4.1.1.1. Al comienzo de curso, en este caso, mi Departamento, planteará las actividades que pretende llevar a cabo durante el curso.

4.1.1.2. Presentarlas en el claustro y redactarlas en la programación.

4.1.1.3. Y de ahí, pasarán al Consejo Escolar, donde hay representantes de padres, profesores y alumnos, junto a la dirección del centro (director, jefe de estudios y secretario).

4.1.1.4. Si el Consejo Escolar las acepta, el Departamento ya tiene permiso para llevarla a cabo.

4.1.1.5. Por último, cuando se acerca la fecha de realización de dicha actividad, el profesor o profesores que la van a realizar redactan un escrito breve (ver anexo 1).

4.1.1.6. Para terminar, este escrito (autorización), es devuelto firmado, para saber quién va o no.

4.1.1.7. Si, por casualidad, la actividad no es planteada a principio de curso, porque es una de esas que surgen en otras fechas, el procedimiento es parecido: se presenta a la CCP (formada por Dirección y jefes de Departamento), y de allí al Consejo Escolar, y si éste da el visto bueno, adelante con ella.

4.1.2. Responsables

4.1.2.1. Implicación de padres, profesores y alumnos: es necesario, para que la actividad salga adelante, que exista el apoyo de un profesor por cada 15 alumnos. Por tanto, el centro debe asignar 2 profesores de apoyo.

4.1.2.2. Por otra parte, al ser una actividad que se va a desarrollar fuera del colegio, es necesario pedir la autorización de los padres. Se organizará una reunión informativa, con antelación suficiente, en la que se les dará todos los detalles sobre la actividad y es en ese momento cuando se solicitará la autorización firmada.

4.1.2.3. Nivel de preparación de los responsables: los responsables han de conocer todos los detalles sobre la ruta y por este motivo, lo más lógico sería hacer una reunión de coordinación entre los profesores responsables de la actividad y compartir toda la información.

4.1.2.4. Comunicación a los alumnos participantes: una vez conseguida la autorización del centro, se informa a los alumnos de la actividad que se va a llevar a cabo, el sentido de la misma, los objetivos que se pretenden y las actividades que tienen que realizar posteriormente.

4.1.3. Enfoque

Va ser educativo e interdisciplinar. En él, se tratarán temas relacionados con la Educación física, Ciencias naturales (flora, fauna, relieve, energías renovables...) Historia (historia de la Mina Petra y la Vía vieja, que es por donde discurre el camino verde). (Ver anexo 2 con explicaciones).

4.1.4. Recorrido

Aspectos a tener en cuenta:

4.1.4.1. Nivel de dificultad: Bajo

4.1.4.2. Preparación previa: como se trata de una actividad de exigencia baja, no es necesario realizar ningún calentamiento.

4.1.4.3. Ficha explicativa de características del recorrido: ver fotos en anexos.

4.1.4.4. Paradas: a lo largo del recorrido se realizarán 3 paradas: una para explicar el relieve del camino verde justo en el cartel informativo (los alumnos podrán observar como la foto informativa coincide con el relieve en el horizonte), otra para avituallarnos de agua y descansar 10 minutos en la fuente de la Cascarrera y la tercera para almorzar y organizar juegos si es preciso.

4.1.4.5. Zonas de explicación del profesor: no habrá zonas específicas, sino que a lo largo del recorrido, las explicaciones serán constantes (la única parada establecida es la que hemos comentado antes en el cartel informativo del relieve).

4.1.4.6. Fuentes: durante el recorrido hay 3 fuentes: fuente de la Cascarrera, fuente de la Virgen de Olmacedo y fuente del Camino verde.

4.1.4.7. Refugios: hay un refugio, que es la Virgen de Olmacedo.

4.1.4.8. Posibles peligros: se trata de un camino asfaltado, que sale prácticamente del colegio (se coge a 100 metros), sin obstáculos, no hay cruces de carretera, ni circulación de ningún tipo ya que es peatonal.

4.1.5. Horario de la actividad

Aspectos a tener en cuenta:

4.1.5.1. Duración: la actividad tendrá una duración de 4 horas: de 9:30 horas a 13:30 horas.

4.1.5.2. Momento del día: como ya hemos indicado en el anterior punto con el horario, la marcha de senderismo se desarrollará por la mañana.

4.1.5.3. Márgenes de horario amplios: El horario anteriormente establecido es orientativo, y en principio, se ha de cumplir (si no ocurre nada) incluso antes de la hora fijada de llegada. Es por ello, por lo que se hace necesario que se cuente con márgenes amplios en los horarios.

4.1.5.4. Principio y final: tanto para el inicio como para el final de la actividad, el propio colegio será el punto de partida y de llegada de la actividad.

Adaptaciones del horario escolar para que se adapte al horario de la actividad: estas adaptaciones se iniciarán desde el momento en que el Consejo escolar da el visto bueno a la realización de la actividad.

4.1.6. Climatología

Aspectos a tener en cuenta:

4.1.6.1. Época del año: la actividad se realizará a mediados del tercer trimestre, para la época de primavera, ya que, en principio hay mayores posibilidades de que las condiciones meteorológicas sean favorables para el desarrollo de la marcha.

4.1.6.2. Previsión: tendremos en cuenta especialmente las previsiones para el día en concreto en el cual se vaya a realizar la marcha. En caso de duda, debido a que la previsión no es la más adecuada y hay un porcentaje medio-alto (50%) de precipitaciones, no se realizará la actividad.

4.1.7. Equipamiento y vestuario

Aspectos a tener en cuenta:

4.1.7.1. Vestuario adecuado: se exigirá que lleven ropa cómoda, a poder ser chándal/ mayas (nunca vaqueros), una gorra, mochila, crema de protección solar y chubasquero (nunca viene mal, no ocupa espacio y es ligero), y si quieren una camiseta de repuesto.

4.1.7.2. Calzado adecuado: lo ideal es llevar botas de media caña, con cordones, que lleven protegido el talón y el empeine sea flexible, pero para nuestra actividad en concreto unas deportivas valdrían (pues la ruta transcurre por un camino asfaltado en medio de la naturaleza). Importante: no estrenar calzado justo el día de la actividad.

4.1.7.3. No exigir equipamiento específico: a estos niveles de exigencia y edad, no podemos obligar a que los niños lleven equipamiento específico de senderismo, entre otras cosas porque la mayoría no lo va a tener y porque no es necesario.

4.1.7.4. No demasiado peso: en la mochila, se ha de llevar poco peso; únicamente la alimentación (que describiremos en el siguiente punto), la gorra si no es necesaria, la crema solar y el chubasquero.

4.1.8. Alimentación

Bocadillo, botella de agua, 1 o 2 piezas de fruta, y frutos secos.

4.1.9. Características del grupo

Aspectos a tener en cuenta:

4.1.9.1. Experiencias previas del grupo (determinan las actividades preparatorias que van a permitir establecer normas): teniendo en cuenta las características del grupo, su comportamiento y la experiencia que se tenga con ellos con respecto a otras actividades o salidas, se prepararán unas actividades u otras (con esto me refiero a que si se trata de un grupo algo disperso, te cohíbe de realizar determinadas actividades).

4.1.9.2. Edad: la actividad se realizará para el curso de 4º de Primaria, por lo que niños cuentan con 9-10 años.

4.1.9.3. Accesibilidad (desde un punto de vista motriz y económico): si existe algún alumno con algún tipo de discapacidad física o psíquica, se tendrá en cuenta por parte del profesorado que organiza la actividad, para que no exista

ningún problema, y la ruta sea completada perfectamente por este tipo de alumnos. En esta actividad, no hace falta recursos económicos.

4.1.9.4. Adaptación: en el caso de que exista algún pequeño problema que impida a los alumnos con alguna discapacidad (si los hubiera) realizar con normalidad la marcha, se trataría de adaptar ese posible “obstáculo” para que estos alumnos pudieran superarlo. En mi actividad, no hay obstáculos que impidan el desarrollo normal de la actividad tanto para una silla de ruedas (por ejemplo), como para otras deficiencias que puedan presentar el alumnado.

4.1.10. Transporte

No se precisará transporte para la actividad. Se trata de una ruta muy próxima al colegio donde estudian los alumnos (200 metros aproximadamente).

4.1.11. Seguridad y normas

Un día antes de llevar a cabo la actividad, se realizará conjuntamente con los alumnos un listado con una serie de normas que se han de cumplir en el transcurso de la actividad. Además, debemos hacer mucho hincapié en normas de seguridad: ir en bloque sin separarnos de los compañeros, determinar una cabeza y una cola dentro del grupo (serían los profesores)...

4.2. ANÁLISIS DE LA UTILIZACIÓN DE LAS AFMN EN LA ESCUELA

En primer lugar, comentar que no he podido llevar a cabo la aplicación práctica de mi propuesta. Los motivos que han hecho que no fuera posible, es que al ser una actividad que dura toda la mañana y que implica la modificación de los horarios de otros profesores, se planifica al comienzo del curso, con lo cual cuando yo llegué ya estaba fuera de plazo para planificarla. A continuación voy a detallar una descripción de todo el proceso de elaboración del proyecto.

En un primer momento, y al hablar de senderismo enseguida pensé en “el camino Verde”. El motivo es que todos los veranos que he sido contratado como monitor de verano infantil, hemos hecho parte del recorrido con niños de entre 3 y 10 años, y el resultado ha sido siempre positivo, a los niños les encanta salir del pueblo, no hay riesgo

de circulación, el paraje al que se llega después del trayecto corto es una zona de descanso: césped, árboles, bancos, fuente...y por este motivo tenía claro que la ruta que iba a preparar sería esta.

Antes de elaborar el proyecto, un día recorrí el trayecto completo con un cuaderno de notas, una cámara fotográfica y el reloj para calcular los tiempos del recorrido.

La primera parte del recorrido es una cuesta arriba, que al subirla me fui fijando en el paisaje en general. Al terminar la cuesta pensé que sería un buen momento para hacer una parada para que los niños puedan beber agua y mientras tanto, yo pensé en la parte didáctica: explicaciones sobre la energía eólica (ya que desde ese punto se divisan los aerogeneradores que se encuentran en la parte alta de la montaña), sobre los cultivos de la zona (ya que hay grandes extensiones sembradas de cereal), o sobre el tipo de flora que nos rodeaba.

Después de esta pequeña parada, sigue el camino Verde, por la zona denominada “Vía Vieja” (antes era una vía de ferrocarril que transportaba mineral desde la mina Petra hasta la estación), hasta una pequeña explanada en la que hay un cartel informativo sobre el relieve que se divisa desde ese mismo punto (se puede observar que la fotografía del cartel son iguales a las montañas que se divisan en el horizonte). Mi intención es parar en este punto para que los niños comprueben la similitud entre la foto y la realidad. Una de las montañas que se divisa es el Moncayo.

Siguiendo el camino, y antes de llegar a la primera zona de descanso, hay otro cartel informativo sobre lo que es la mina Petra y lo que fue la actividad minera en Ólvega. Aquí también tengo pensado parar para realizar una breve explicación (un niño leerá el cartel).

La primera zona de descanso coincide con una fuente y una zona de recreo, con bancos; es la fuente de la Cascarrera. Aquí, voy a parar 15 minutos para que tomen un tentempié y beban algo de agua. Desde este punto se divisa la mina Petra, pero queda apartada de nuestra ruta.

Durante todo el trayecto, voy haciendo fotos continuamente a aquello que me llama la atención para poder incorporar explicaciones sobre flora, fauna, relieve...etc.

Después de la primera parada, la segunda parte del trayecto es toda cuesta abajo. Aquí simplemente seguí el camino hasta llegar a la segunda parada, que es el paraje de la ermita “Virgen de Olmacedo”. En esta parada, los niños disponen de fuente, una gran zona verde para jugar y bancos para descansar con zonas de sol y de sombra. El planteamiento de este punto es que, dependiendo de cómo fuera con el tiempo, y después de que los niños se hubiesen comido el bocadillo, prepara algún juego entre todos. Los juegos que tenía pensados realizar son:

“El pañuelo”: se numeran 2 equipos. El maestro dice un número en voz alta y los alumnos de cada grupo que tienen ese número salen corriendo a coger el pañuelo y deben llevarlo a su grupo.

“¿quién corre más que el balón?”: se colocan aros formando un círculo. En cada aro se coloca un alumno. El juego consiste en que cada vez un jugador sale de su aro y debe dar 2 vueltas por fuera del círculo hasta llegar nuevamente a su aro; mientras tanto el balón debe ser pasado por los compañeros hasta completar una vuelta. Si llega la pelota antes que el compañero que está corriendo se apunta un punto a “grupo”; por el contrario si llega antes el alumno que ha dado 2 vueltas se apunta un punto a “individual”.

La última parte del trayecto es la parte que transcurre paralela a la carretera. Desde aquí se puede observar el conjunto de la localidad de Ólvega. Este camino tiene árboles, arbustos y plantas de muchos tipos a ambos lados del camino. Durante este trayecto, recopile información en forma de fotos para luego explicarles a los alumnos algunas de las especies que observamos. A mitad de este último tramo, hay otra fuente.

Una vez finalizado el camino Verde, el colegio está a 50 metros, aunque es poca distancia, también pensé incorporar a la explicación las medidas de seguridad y precaución que había que tener durante este tramo.

Con una visión global de lo que es el camino, el tiempo total, las explicaciones didácticas que quiero incorporar, comienzo la elaboración de la propuesta del TFG.

4.3. APLICACIÓN DIDÁCTICA DE LAS AFMN EN DIVERSOS CONTEXTOS

Esta actividad se puede llevar a cabo en todos los colegios con mayor o menos dificultad. A continuación paso a detallar los aspectos a tener en cuenta a la hora de organizarlos en un entorno diferente al propuesto.

Si se desarrolla en un entorno rural, como por ejemplo un CRA (Colegio Rural Agrupado) O CRIE (Colegio Rural de Innovación Educativa), a la hora de diseñar la ruta, hemos de tener en cuenta aspectos fundamentales como: la accesibilidad para discapacitados (en caso de que haya), fuentes, zonas de descanso con sombras para que los alumnos puedan descansar y avituallarse. Podría añadir muchos más aspectos de los que aquí señalo, pero considero que estos son los mínimos necesarios para diseñar la ruta.

Por otra parte, en un entorno rural no tenemos que considerar el factor desplazamiento ni transporte urbano (evitando los costes correspondientes) para trasladarnos al inicio de la ruta, podemos decir que nos encontramos en plena naturaleza. Además, esto conlleva el hecho de que se puede disfrutar de más tiempo para llevar a cabo la actividad, ya que no se pierden tiempos en los desplazamientos y los imprevistos prácticamente no existen. Con el alumnado que se encuentra viviendo en este entorno, podemos aprovechar para inculcarles y sensibilizarles sobre la educación integral: respeto, cuidado y conservación del entorno natural que les rodea.

Si se desarrolla en un entorno urbano, hemos de tener en cuenta más variables. El coste del transporte para efectuar el desplazamiento al punto de partida de la actividad. En este sentido, si el centro no dispone de suficiente presupuesto esta actividad no podría realizarse.

Por otra parte, si se puede llevar a cabo la propuesta, hay que pensar que en una ciudad hay que destinar menos tiempo a la actividad, porque el desplazamiento ocupa una parte importante de la misma, es decir, el diseño de mi propuesta se podría llevar a cabo en una ciudad, pero habría que restar tiempo a la duración de la ruta de senderismo en favor del desplazamiento y los imprevistos que nos podemos encontrar debido al tráfico. Relacionado con lo anterior, en un colegio urbano se añade el riesgo de tener que sacar a los niños en un transporte para llevar a cabo el desplazamiento de ida y vuelta.

Pero no todo son contras al realizarlo en una ciudad, ya que las AFMN reportan una serie de beneficios como son: adquirir nuevas emociones y sensaciones ya que para ellos se trata de un entorno no habitual, mayor capacidad de atención y adquisición de conocimientos pues no están acostumbrados a encontrarse en pleno entorno natural y se

sentirán más atraídos que de costumbre, y una gran motivación de estos alumnos favorecida por la puesta en práctica de una actividad en un medio no habitual para ellos.

CAPÍTULO 5: BIBLIOGRAFÍA

M.L. Santos Pastor, L.F. Martínez Muñoz: Propuesta práctica integral para el desarrollo de actividades físicas en el medio natural

A.P.D.T. (1999) Juegos de escalada. Barcelona. INDE.

ASCASO y OTROS (1996) Trepa en la Escuela (I): Estructuras de trepa en el gimnasio. En Actividades en la Naturaleza. Madrid. MEC.

BAROJA, V. (1996) El Patio de aventuras. En Unidades Didácticas para Primaria. Barcelona. INDE.

GIACOMO, A. (1995) Griper sans mur. EPS, 255, 48-49.

MENDIARA, J. (1999) Espacios de Acción y Aventura. Apunts. Educación Física y Deportes, 56, 65-70.

PALACIOS, J. y ABRALDES, A. (199) Juegos y actividades de aventura en el gimnasio, patio o instalación al aire libre. Revista de Educación Física, 72, 27-32).

S Rainone Matías (2012): Proyecto esquí escolar (<http://matiasrainone.blogspot.com.es/2012/02/proyecto-esqui-escolar.html>)

ANEXOS

ANEXO 1: AUTORIZACIÓN PADRES

AUTORIZACIÓN EXCURSIÓN

D/D^a _____ con
DNI _____, por la presente autorizo a mi
hijo/a _____, de _____ curso a
realizar la excursión a _____ (indicar el lugar) que
tendrá lugar el día _____

Los alumnos irán acompañados de sus maestros/as tutores.

Ólvega a ___ de _____ de 2013

Firma

ANEXO 2: ENFOQUE DE LA ACTIVIDAD

Parte de Historia

Historia Mina Petra y Camino verde:

En primer lugar, se les explicará que el camino por el que se va a desarrollar la actividad se denomina “camino verde”.

Se trata de un camino asfaltado, pintado de verde, en el cual hay fuentes, carteles informativos, zonas de picnic e incluso un circuito de gimnasia.

Se les contará, que en este camino, antiguamente, circulaba un pequeño tren minero que unía la mina con Ólvega. Este tren era el encargado de transportar el mineral (oligisto) que se extraía de la Mina Petra.

Este mineral, se llevaba a la estación de Ólvega, desde donde se transportaba por ferrocarril a Bilbao. Allí se empleaba en la fundición de los Altos Hornos.

Se trata de una vía exclusiva para bicicletas y peatones y cerrada al tráfico restante (excepto personal autorizado).

En este panel aparecen las características de la ruta. Puntos por los que se pasa, desnivel, área a recorrer.





Energías Renovables

Durante la ruta vamos a ver un parque eólico en la parte alta de la Sierra y se va a aprovechar para hablar de las energías renovables.

En lo que respecta a las energías renovables, comentarles que la función de los aerogeneradores que se observan en el recorrido, es la de transformar la fuerza del viento en energía que pueda ser utilizada para otras cosas: por ejemplo para la electricidad de nuestras casas. Además les explicaremos que se trata de una energía limpia (que no contamina), y también renovable; es decir; que no se acaba nunca, ya que depende siempre del viento.



Flora y Fauna

Flora: según vayamos avanzando en el recorrido y viendo las diferentes especies vegetales, les diremos como se llama esa especie: abundan las carrascas, los rebollares, los pinos y matorrales.





Fauna: Durante el recorrido nos podemos encontrar varias especies animales:

- Aves: Cuco, Herrerillo Común, Carbonerillo, Tordos negros, etc
- Mamíferos: Corzos, zorros, liebres, conejos incluso en alguna zona de monte más profundo jabalíes.

Relieve

Se va a hablar de las montañas que se ven desde el camino verde. Hay un punto estratégico donde se sitúa un panel con las montañas que se ven al fondo, los nombres, la altura etc y donde se muestra el relieve exacto. Si se mira al final del horizonte se ve como coinciden las formas del relieve con los dibujos del panel.

Vía Verde Ólvega **Panorámica de La Sierra del Moncayo**

Buitre leonado
Cypsa falcos

Águila real
Aquila chrysaetos

Cernicalo
Falco tinnunculus

Desde el punto en el que nos encontramos, en la parte inferior de la sierra del Madero, se obtienen estas espectaculares vistas del paisaje que rodea la villa de Ólvega. Encinares, robledales y tierras de labor se mezclan con el aspecto nevado que presenta la sierra del Moncayo en la lejanía, formando un mosaico de colores propio de un atardecer de otoño.

Ocupando posiciones más bajas, los bosquetes de rebollo asientan sobre los suelos alíticos de la cara norte de la sierra del Madero. Mermales por las cortas para la obtención de leñas y los posteriores usos agrícolas, se han visto sustituidos por típicas formaciones de pastizal como el que tienes delante de ti.

Justo enfrente de nosotros se alzan las sierras que conforman las estribaciones del macizo del Moncayo. Estas pequeñas elevaciones se encuentran pobladas por encinares de naturaleza caliza que forman extensas masas interrumpidas en ocasiones por pequeños claros donde se localizan diversas construcciones pastoriles en forma de corrales.

Más al fondo, donde la orografía se suaviza, las tierras de labor se alternan con dispersas formaciones de vegetación de ribera que albergan pequeños huertos particulares trabajados por vecinos del

A **Rebollo**
Quercus pyrenaica

C **Encina**
Quercus ilex subsp. ballota

A medida que el terreno gana en altitud desaparece la vegetación arbórea que da paso a los matorrales espinosos como el "cojín de monja" o las plantas aromáticas como los tomillos y las salvias.

Fuentes /Recursos Hidrológicos







Señalización





Panorámicas del Camino





