

**Facultad de Educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

## **AFMN EN LO EXTRAESCOLAR DESDE UNA PERSPECTIVA ESCOLAR**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR: MARTA FERNÁNDEZ ANDRÉS**

**TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO**

**PALENCIA, 2019**

## **Resumen**

El siguiente trabajo quiere mostrar una propuesta de una actividad extraescolar desde una perspectiva educativa. A partir de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) se pretende ofrecer experiencias en la naturaleza a los niños y niñas de Educación Primaria además de crear una perspectiva interdisciplinar con otras áreas. Se pretende extender este tipo de actividades como una parte más del currículo, concienciando de los beneficios que nos aporta el medio natural a partir de varios autores que nos lo demuestran. Los conocimientos y experiencias en este tipo de actividades ponen en juego gran variedad de emociones y sensaciones determinadas por las vivencias y experiencias que los niños y niñas han tenido en su vida, por lo que es un momento ideal para trabajar las AFMN desde una actividad extraescolar.

Todos los conocimientos y procedimientos se trabajaran progresivamente, adaptándonos a cada uno de los niveles, haciendo llegar de la forma más óptima posible los diferentes criterios de realización y éxito. Los objetivos se basan en el progreso de cada uno de los participantes tanto personal como socialmente en un ambiente educativo dentro de un entorno natural, aprovechando las ventajas y los beneficios que nos ofrece.

## **Palabras clave**

Educación Física, Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), Educación Primaria, actividades extraescolares, entorno natural, emoción – sensación

## **Abstract**

The following work wants to show a proposal of an extracurricular activity from an educational perspective. From the Physical Activities in the Natural Environment (AFMN) is intended to offer experiences in nature to children of Primary Education in addition to creating an interdisciplinary perspective with other areas. It is intended to extend this type of activities as part of the curriculum, raising awareness of the benefits provided by the natural environment from several authors who show us. The knowledge and experiences in this type of activities bring into play a great variety of emotions and sensations determined by the experiences and experiences that the participants have had, so it is an ideal time to work the AFMN from an extracurricular activity. All the knowledge and procedures will be worked progressively,

adapting to each of the levels, making the different possible criteria of achievement and success as optimally as possible. The objectives are based on the progress of each of the participants, both personally and socially in an educational environment within a natural environment, taking advantage of the advantages and benefits that it offers.

## **Keywords**

Key words Physical Education, Physical Activities in the Natural Environment, Primary Education, after-school activities, natural environment, emotion - feeling

# ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	5
1. JUSTIFICACION.....	6
2. OBJETIVOS.....	11
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
• Actividad física en el medio natural .....	12
• Historia de las AFMN y la Escuela de aventura.....	14
• Las AFMN y la educación.....	17
• Concreción de la propuesta.....	20
4. METODOLOGÍA.....	25
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	26
• Metodología de la Escuela de aventura.....	26
• Objetivos.....	28
• Propuesta.....	32
Senderismo.....	33
Orientación.....	37
Cabuyería.....	39
Rapel.....	41
Escalada.....	43
Bicicleta.....	47
Piraguas.....	48
6. CONCLUSIONES.....	53
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	55
8. ANEXOS.....	57

# 0. INTRODUCCIÓN

El tema de trabajo propuesto parte de la necesidad que tiene la sociedad hoy en día del contacto con la naturaleza. Por eso queremos, desde la Educación Primaria, crear un vínculo que les ayude en su desarrollo emocional y personal. Les proporcionaremos Actividades Físicas en el Medio Natural desde una perspectiva educativa y enriquecedora en una actividad extraescolar.

Es una propuesta que está dentro del currículo pero no muy extendida en la práctica, por lo que pretendemos mostrar los beneficios a partir de la metodología propuesta y la fundamentación teórica en la que nos basamos. El desarrollo académico y personal del alumnado es más fácil, ya que jugamos también con el papel emocional, creando actitudes y valores a la vez que se individualiza los aprendizajes para intentar llegar a todo el alumnado por igual.

Para empezar este proyecto, hemos querido contextualizar las AFMN, definiéndolas desde su origen, haciendo hincapié en la importancia de realizarlas en la etapa de Educación Primaria basándonos en autores y haciendo referencia a la naturaleza como un espacio educativo más.

La naturaleza nos aporta muchos beneficios físico, psicológicos, emocionales. Si sabes aprovechar sus ventajas y desarrollar sesiones en las que el proceso de enseñanza- aprendizaje esta contextualizado en un paraje natural, por ejemplo realizar senderismo puede ser una clase perfecta de ciencias naturales, los beneficios serán mucho mayores. El efecto relajante de la misma nos permitirá una mayor concentración en la materia. Es una aventura para todos los escolares, ya sea por desconocimiento o lejanía de lo común. Trepas una roca, andar por diferentes terrenos, experimentar texturas y conocer flora y fauna, orientarme en un mapa, remar, son experiencias llenas de sensaciones y emociones.

La motivación y el interés son dos factores fundamentales para que el proceso de enseñanza- aprendizaje sea adecuado. Gracias al poder de la naturaleza de impresionarnos y de vivir experiencias únicas podemos entender muchos otros fenómenos que suceden a diario, en la vida cotidiana de los niños y niñas.

El cuerpo como elemento fundamental en el aprendizaje, es el protagonista en todas las propuestas colmando de sentido todos los contenidos.

# 1. JUSTIFICACIÓN

La elección del tema elegido para la elaboración del Trabajo de Fin Grado se va a justificar a partir de tres puntos de vista. En primer lugar, pasaré a describir mi posición personal respecto al tema ya que forma parte de mi vida laboral y personal, además de mi continua formación en estos temas. En segundo lugar, conectaré el tema elegido con la ley vigente de educación primaria: currículo oficial, destacando principalmente la relación con las competencias básicas, su contribución en el desarrollo de los niños y niñas además de los beneficios para su enriquecimiento personal en las AFMN. Y tercero, y último, se justificará el tema a partir de datos sacados de la bibliografía que apoyan la idea y nos muestran beneficios de trabajar en el medio natural en el periodo de la infancia.

Mi primer contacto con actividades al aire libre como las que se realizan en esta propuesta fue en campamentos, actividades extraescolares puntuales o salidas con amigos/as sobre todo en la etapa final de Educación Primaria. Seguido decidí hacer mis prácticas de monitor de tiempo libre en una empresa en la que podía adquirir más conocimientos sobre estos deportes estando en relación con niños y niñas. Además de formarme en la Facultad de Educación de Palencia, en la que desarrollo mi Grado de Primaria con mención en Educación Física, he ido formándome con cursos que me ayudan en mi práctica personal y profesional.

En la actualidad sigo realizando formación para mejorar la práctica docente profesional futura, además de ejecutar actividades con niños y niñas en el medio natural varias veces a la semana como monitora de tiempo libre y especialista en algunas de ellas.

Estos deportes forman parte de mi día a día personal como hobbies perteneciendo al club de orientación ORCA y estar federada en el FEDO (Federación Española de Orientación) y en la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) para una práctica deportiva segura en el medio natural. Es importante transmitir la importancia de la seguridad como base a la realización de cualquier actividad en el medio natural además del cuidado y respeto a la naturaleza, siendo unos valores propios pero con intención de transmitirlo para aprovechar los espacios naturales de la mejor forma posible.

Mi vinculación con el tema me permite analizar cómo se relacionan los niños y niñas con la naturaleza. Lo natural es que el contacto sea directo con gran libertad de acción y experimentación para un mayor conocimiento del entorno en el que se está, pero en realidad ese

contacto de forma natural apenas existe y menos en lugares urbanizados. Se habla de una necesidad de naturaleza y de espacios abiertos en los que los niños y niñas pueden expresar y regular sus emociones, como recuerda Louv (2005) su infancia en el campo: “Los bosques fueron mi Ritalin. La naturaleza me calmó, me centró y también excitó mis sentidos.” (p. 10)

Esto me permite darme cuenta de la importancia que tienen todas estas experiencias en la vida de los niños y niñas a través de los cursos mencionados anteriormente, mi ejercicio profesional en las prácticas y mi trabajo diario. Esa necesidad del alumnado hace que me cree una preocupación de mi futura labor docente, en la que el medio natural junto con el cuerpo será el objetivo principal. Además, cada uno de estos deportes o actividades tienen mucho potencial educativo por lo que aprovecharlo en la etapa de Primaria es un buen recurso.

Considerando lo anterior, es imprescindible la conexión con las competencias básicas de Educación Primaria para una complementación adecuada, teniendo en cuenta el desarrollo y el proceso de enseñanza- aprendizaje. Con esto se podrán concretar mejor las ventajas que nos ofrece y adquiriendo los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios en cada situación, conjuntamente de la importancia de la conexión con la naturaleza y su desarrollo en la misma.

Formamos parte de la naturaleza, por lo que la necesitamos para vivir. Como nos aclara Louv en referencia de este TFG (2005) “Aunque a menudo nos vemos a nosotros mismos como separados de la naturaleza, los humanos también forman parte de ese mundo salvaje.” (p. 25) Somos partes que forman un conjunto, y para que todo funcione adecuadamente es imprescindible una interrelación continua, en la que el todo no pierda su esencia.

Por esto queremos que esta propuesta de actividad extraescolar tenga nexo de unión con la educación física escolar y lo que conlleva, como por ejemplo las competencias en las que nos basamos a la hora de programar. Queremos llevarlo a cabo desde un punto de vista escolar pero con punto de partida en las AFMN, aprovechando su potencial educativo en todos sus aspectos.

En relación las competencias básicas del currículo de Educación Primaria, establecidas en el art.2.2 del **RD-126/2014**, y la **Orden ECD/65/2015**, por la que establece la descripción de las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación en la educación primaria. En este proyecto desarrollaremos algunas de las competencias básicas que se persiguen en la educación primaria, las cuales, al finalizar la etapa, deben haber sido desarrolladas por el alumnado para poder lograr los objetivos previstos. Pasamos a ver cada una de ellas y su relación con nuestras actividades:

- **Conocimiento y la interacción con el mundo físico**

Esta competencia está directamente relacionada con el tema del TFG, las actividades deportivas en el medio natural en educación primaria, a través del contacto e interacción con el mismo ya que los participantes se desenvuelven en diferentes ámbitos ya sean conocidas o desconocidas.

Proponemos actividades en las que la interacción con la naturaleza es ilimitada pero siempre a través del respeto y cuidado del mismo, además de una mejora en las capacidades y habilidades motrices.

- **Competencia social y ciudadana**

Desarrollamos esta competencia continuamente en las sesiones. Muchas de las actividades son grupales con lo que perseguimos un aprendizaje entre iguales a través de la cooperación y el trabajo en equipo desarrollando una correcta resolución de conflictos y cumpliendo adecuadamente las normas requeridas en cada situación a través del diálogo y las buenas actuaciones.

- **Aprender a aprender**

Se trabajara haciendo consciente a todo el alumnado de sus propias limitaciones y posibilidades motrices y teniendo en cuenta el punto de partida de cada uno, favoreciendo el aprendizaje significativo. Con esto les damos comodidad y seguridad a la hora de la comprensión, ejecución y reflexión de los aprendizajes.

- **Autonomía e iniciativa personal**

Se trabajará en la toma de decisiones activa a través de la autonomía y el pensamiento crítico, una actitud adecuada a las circunstancias y responsabilidad en las acciones y los materiales necesarios.

Las actividades físicas, ya sean en el medio natural o no, desarrolladas en la etapa de Educación Primaria, dentro de un ambiente educativo en actividades extraescolares pueden ser o no estrictamente deportivas. Partiremos de las que no lo son, desarrolladas en el medio natural en un ambiente educativo en una actividad extraescolar. El objetivo será el desarrollo personal y motriz a través de las AFMN en un ambiente sin competición basándonos en aspectos de interés formativo para el alumnado.

Estas actividades o simplemente el contacto con la naturaleza son evitables simplemente viviendo, debido a la forma de vida que tenemos en la actualidad. Además, al evitar este contacto nos quedamos en nuestra “zona de confort”, eliminando miedos, pero, esos miedos a los que me refiero, muchas veces son producidos por los adultos en la sobreprotección.

Para ello, la naturaleza ha desarrollado un complejo sistema de detección de señales en el cual la emoción del miedo cumple una importante función adaptativa: nos permite evaluar la necesidad de huir del peligro, si carecemos de recursos para enfrentarlo o, por el contrario, de plantar cara a la situación; ofreciéndonos, en ambos casos, la energía necesaria para hacerlo. (Freire, 2011, p.62)

Según Freire (2011) que nos habla de la naturaleza y su importancia en la educación, nos aporta estudios ya realizados y sus ventajas:

Estudios realizados con personas que pasaron temporadas largas en la naturaleza, encontraron que proporciona una sensación de paz y un seguimiento de confianza en lo que va a venir; los sujetos también referían mejoras en la habilidad para pensar más claramente. (p. 38)

Encontramos muchos beneficios, pero hoy aparecen dos conceptos según Freire (2011): biofobia y biofilia (p. 18). En el que se define como los niños y niñas de hoy en día tienen miedo a la naturaleza y no son capaces de aprovechar todos los beneficios que esta nos aporta. Podemos ver como este autor recoge la definición dentro de su libro “[...], una <<dolencia>> muy corriente entre las personas que han crecido en aglomeraciones urbanas, con la televisión, los juegos de ordenador, los centros comerciales y plantas exclusivamente decorativas.” (p.18)

Por esto queremos crear educación dentro de áreas naturales donde se fomente el respeto y cuidado hacia la misma creando procesos de enseñanza- aprendizaje en espacios desconocidos siempre partiendo de lo conocido. Además queremos que los niños y niñas tengan experiencias en actividades de aventura que, en muchas ocasiones, no están al alcance de todos y hay posibilidades de acción.

Partimos de lo conocido, en ambientes cercanos, ya que el contacto directo con el medio impresiona. Es importante tomar conciencia de la necesidad de cada uno de los participantes y el punto en el que se parte. Se toma de referencia la pedagogía verde con la que Freire (2011) sintetiza su significado: la pedagogía verde utiliza el paisaje como medio para acercarse y

comprender el mundo, y promueve una actitud positiva, no culpabilizadora, de la ecología, que favorece el desarrollo de una auténtica conciencia medioambiental. (p.13) El control de la situación nos permitirá guiarla hacia el objetivo que nos proponemos en una interrelación de todo donde los seres que lo habitan dependen unos de otros.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado es crear una propuesta de actividad extraescolar dentro del ámbito educativo cuyo eje principal son las Actividades Físicas en el Medio Natural trabajando los diferentes contenidos propuestos que nos ofrecen las actividades en relación con la Educación Primaria.

- Diseñar una propuesta para el ámbito extraescolar creando un vínculo con lo escolar, acercando la Educación Física al medio natural.
- Plantear actividades en progresión de dificultad para una correcta adaptación de los participantes a la propuesta.
- Proponer actividades variadas en relación con el entorno natural para su conocimiento y desarrollo en/con el mismo.
- Crear dinámicas para niños/as de Educación Primaria en las ellos sean los protagonistas, haciendo partícipe al cuerpo y al entorno natural.
- Concretar los diferentes aspectos a tener en cuenta antes de realizar una actividad en el medio natural.

# 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## - ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

Es fundamental en este apartado establecer una base que nos ayude a entender la importancia de las actividades físicas y deportes al aire libre, la cooperación y las relaciones sociales en la vida de los niños y niñas a través de un entorno natural para un desarrollo óptimo, siempre desde un punto de vista educativo en actividades extraescolares.

Podemos empezar definiendo que son las actividades físicas en el medio natural (AFMN) y su importancia en el desarrollo de los niños y niñas. Existen muchas definiciones que cambian dependiendo del autor, época, contexto, etc., pero nosotros debemos fijarnos desde un punto de vista educativo- escolar y lo que esto supone, por lo que, para no equivocarnos, concretaremos la definición.

Según Arribas (2008) las AFMN se definen como: “Aquellas actividades de tipo motriz que se llevan a cabo en un terreno no modificado por la acción humana; pero también pudiera entenderse como las actividades físicas que necesitan de ese lugar para llevarse a cabo” (p.79-80). Arribas, para penetrar más en el significado añade: “Pero, para profundizar en la variedad de los significados, debemos analizar por separado lo que implica la “actividad” realizada y el “espacio” donde se lleva a cabo.” (p. 80) Por lo que, teniendo en cuenta esto último, es imprescindible determinar la actividad definiéndola en cuanto a espacio, tiempo, participantes, recursos materiales, recursos humanos,... para no crear imprevistos innecesarios.

En este proyecto se pretende realizar AFMN en una actividad extraescolar pero aprovechando las ventajas y los beneficios de lo escolar dentro de un ambiente educativo. Como docentes y monitores debemos aprovechar los espacios, saber ordenarlos y reemplazar todo aquello que sea necesario, incluso cuando creemos que es imprescindible. Mostraremos algunas posibilidades del medio natural, pudiendo aprovechar otros usos en un ambiente interdisciplinar. En palabras de Santos y Martínez (2011):

El medio natural es el “eje temático” desde donde el maestro organiza los contenidos de aprendizaje de las diferentes áreas del currículum. Para la EF, además de ser un contenido de aprendizaje ante la falta de instalaciones, también se utiliza como el espacio para el desarrollo de la clase. Se conciben diferentes usos y valores del medio como recurso educativo, a consecuencia de esta doble función que adquiere el medio

natural. En ocasiones es un simple espacio, una instalación, mientras que otras veces se convierte en el objetivo educativo. En función del papel que se le otorgue se originan distintos tipos de prácticas motrices: actividades “en el” medio natural y actividades “del” medio natural. Las primeras utilizan el medio natural como espacio ante la necesidad de aprovechar los recursos y suplir las carencias de instalaciones, mientras que las segundas como objetivo educativo ante el desconocimiento del alumnado de las diferentes formas de uso. (p.230)

Al igual que existen muchos tipos de materiales, que nos permiten desarrollar la creatividad a partir de sus posibilidades, existen muchos tipos de espacios, los cuales nos permiten un gran número de posibilidades y oportunidades. En nuestro caso elegimos el medio natural como recurso único, diferente e irremplazable, aprovechando sus beneficios y características. Además la naturaleza nos permite vivenciar, conocer, sentir por lo que debemos expresar estas ventajas, primero haciendo hincapié en las AFMN y aprovechando todo el valor educativo y escolar que se pueda porque como nos dice Santos (2008):

Por señalar algunos de los aspectos educativos más destacados podríamos decir que estas actividades exigen un 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 someten a continuas y diversas situaciones de tomas de decisión en función de nuestras posibilidades, generan un espíritu de colaboración y responsabilidad con los demás. (p.57)

Esta incertidumbre con la que contamos en ambientes desconocidos es la que nos da la curiosidad, las ganas de conocer, aprender a aprender, siempre y cuando el sujeto este cómodo en un contexto natural. Debemos ofrecer experiencias que enriquezcan el desarrollo físico pero también cognitivo y psicológico de todo el alumnado. A pesar de vivir en entornos urbanos los niños y niñas tienen derecho a vivir, sentir, saber lo que es un entorno natural y sus características pudiéndose así aprovechar de sus ventajas, pero para todo esto necesitamos acercar al alumnado sin limitaciones por parte de los adultos. Hoy en día se ha creado dos nuevos términos que acuñan al miedo al medio natural y su contrario. Freire (2011) nos habla de biofobia y biofilia, definiendo la biofobia como una dolencia muy corriente entre las personas que han crecido en grandes aglomeraciones urbanas, con televisión, los juegos de ordenador, los centros comerciales y plantas exclusivamente decorativas. (p.18) Llamando biofóbicos a las

personas que prefieren lo artificial a lo natural y humano. Se define como un cambio de las percepciones y las actitudes en las personas. En el otro lado tenemos la biofilia lo Wilson (1984) define como la necesidad de acercarse a otras formas de vida (p.19) y Fromm (1984) como amor apasionado por la vida y todo lo que está vivo. Ambos están de acuerdo en que se trata de una cualidad innata de nuestra especie, un signo de salud mental y física. (p.19) Son dos términos contrapuestos, por lo que debemos adaptar la situación a las necesidades y características del alumnado para aprovechar la situación al máximo y no llegar a opuestos.

Los colegios no pueden desarrollar actividades concretas, como lo que pretendemos en este proyecto, debido al tiempo, ya que si focalizamos en algunos aspectos, otros se quedarán de lado. De ahí la necesidad de crear actividades extraescolares en las que los niños y niñas puedan desarrollar habilidades específicas dentro de su interés y necesidades. Como ya hemos comentado anteriormente, nos centraremos algunas AFMN y su interés educativo- escolar.

Las actividades propuestas son senderismo, orientación, escalada, rapel, cabuyería, piraguas y bicicleta. Cada una de ellas parte de una idea general que debe ser concretada para el grupo con el que la desarrollemos.

La educación ambiental es un área importante relacionado con todas nuestras AFMN, es una constante a lo largo de cualquier actividad en el medio natural (Miguel Aguado, 2001, p. 81 - 83). Hay que tener en cuenta la normativa de salidas para que la ruta salga de la mejor forma posible: respeto y cuidado al medio natural y a los componentes del grupo, no tirar basura, buenas actitudes, etc. Haciendo consciente de lo que dejamos en la naturaleza y los años que tardan en desaparecer. Podemos introducir la importancia del reciclado como parte del cuidado de la naturaleza, ya que nuestros desperdicios la van modificando poco a poco.

## **- HISTORIA DE LAS AFMN Y LA ESCUELA DE AVENTURA (E. Av.)**

### **Historia de las Actividades Físicas en el Medio Natural**

Las AFMN parten de su propio significado, el contexto histórico y los diferentes puntos de vista que le dan los diversos autores. Hasta la época del Renacimiento no se habla de actividades en la naturaleza como lo entendemos hoy en día, anteriormente no se diferenciaba entre la actividad física y la realizada en la naturaleza ya que era el contexto donde se vivía. Como dice Miguel (2001): “En este contexto los ejercicios físicos se entendían como una adaptación al

medio con fines de supervivencia, mágicos o, incluso, de aprendizajes necesarios para la subsistencia relacionados con el juego motriz.” (p.16)

Miguel (2001) nos muestra la importancia del cuerpo en un ambiente educativo: “Los humanistas incorporan los ejercicios físicos y los juegos al sistema educativo del hombre; Erasmo de Rotterdam, Luis Vives, Montaigne, Rebeláis, Comenius y Locke se convierten en los grandes amigos y defensores del cuerpo” (p.17) También hay que destacar el empirismo de Locke ‘Mens sana in corpore sano’ dando importancia y primacía al cuerpo.

Michel de Montaigne es un pionero en este tema con su obra “De la educación de los hijos” en (1580): “Y curtidle al aire libre, en medio de los peligros”, para pasar directamente con Rousseau con el Naturalismo y su obra “Emilio o de la educación”, este autor afirma que la educación nos viene de tres fuentes; de la naturaleza, de las cosas y de los hombres.

Francisco de Amorós y Ondeano, hombre con un objetivo, que no es la gimnasia en sí, sino la formación del hombre integral a través de la gimnasia. (Miguel, 2001, p. 20): “creo la gimnasia en España y en Francia, elaboró un método racional, basado en la fisiología, (...); formo a un gran número de instructores civiles y militares, y logró que su método fuera incluido en la enseñanza oficial.” (p.309- 310)

Siguiendo con la gimnasia natural austriaca basada en niños y niñas, fue creado por Karl Gaulhofer y Margarete Streicher, surge en contra de la gimnasia militar y las malas condiciones en las que se desarrollaba, buscando el desarrollo técnico gimnástico y técnico pedagógico en los ejercicios.

Paralelamente surge la institución de libre enseñanza a cargo de Francisco Giner de los Ríos, en la que el medio natural es un entorno enriquecedor, surgiendo así las primeras colonias escolares con fines pedagógicos, continuando con las asociaciones excursionistas, basadas en excursionismo y montañismo, actividades concretas tanto deportivas como recreativas, además de la marcha y la acampada, realizadas para todas las edades en un medio natural.

Mientras que en la actualidad se continúa con muchas de estas asociaciones, pero la falta de naturaleza es real, ya que los niños y niñas solo pueden acceder a ello a través de los adultos. Las ciudades están llenas de elementos sin vida que no ayudan en el desarrollo de las personas.

## Historia Escuela de Aventura

La escuela de aventura (E.Av) es un proyecto creado hace años, desarrollada con anterioridad por el Patronato Municipal de Deporte (PMD) como una actividad extraescolar para los niños y niñas en edad escolar de la ciudad de Palencia.

Los objetivos actuales son los mismos basándose en el acercamiento de los escolares al medio natural, el aprendizaje y práctica de diferentes técnicas y actividades relacionadas con el medio natural, desarrollando en ella los aspectos técnicos, lúdicos y socializadores llegando a crear grupos de trabajo autónomos dentro de un ámbito educativo. Estos objetivos nacen de la falta de naturaleza en la vida de los niños y niñas, ya que como dice Freire (2011) “Nuestro vínculo con la naturaleza se construye a lo largo de toda la vida.” (p.42) siempre y cuando se les permita un acercamiento a la misma y un respeto en su relación con ella, además se podría aprovechar las buenas relaciones que ellos crean con los demás seres vivos. “En la primera infancia, deberíamos apoyar la tendencia innata de niños y niñas a la empatía con los demás seres vivos” (p. 45).

Pretendemos crear esa relación con la naturaleza que la sociedad nos está “robando”, o que nosotros estamos “evitando”, pero en la E. Av. pretendemos que se cree la intención contraria en la que juntamos sociedad y naturaleza dando motivación para afrontar todas las dificultades que se puedan aparecer, conectando niños/ niñas con naturaleza. Volviendo a Freire (2011) que nos plantea esta idea: “En lugar de forzar la separación demasiado pronto, podemos cultivar un sentido de la conexión que se convertirá en la base emocional de conceptos ecológicos más abstractos, como la interdependencia de todos los seres que habitan el planeta.” (p.43) Esto les crea valores y conciencia de respeto y cuidado de la misma.

Otra de las razones de la creación de este proyecto es la importancia de la salud física y mental de todos los niños y niñas para un desarrollo completo y óptimo de acuerdo a las posibilidades y necesidades de cada uno, aprovechando el poder del mundo natural para su salud corporal, emocional y familiar, como nos aclara Louv (2011) a partir de su experiencia personal:

Quizás estas experiencias infantiles expliquen por qué, ya de adulto, me veo empujado a creer en el poder tonificante de la naturaleza, en una reunión de la humanidad con la naturaleza. Y que gracias a esta reunión, la vida será mejor. (p.66)

Las siglas de escuela de aventura han ido evolucionando hasta quedarse en E. Av. Inicialmente

estas siglas eran E.A. induciendo al error, ya que en este contexto de naturaleza parece Educación Ambiental.

La práctica ha ido evolucionando de acuerdo a las necesidades e intereses del alumnado ya que necesitamos de atención y concentración por lo que es imprescindible adaptarse a cada situación. Hay objetivos comunes pero las metas se las ponen ellos mismos ya que como podemos ver en Marina y Pellicer (2018): “Los humanos podemos elegir las metas. Es la manera más eficaz que tenemos de movilizar nuestra atención, nuestra motivación, nuestro comportamiento; es el gran motor que nos anima a entrenarnos y ampliar nuestras competencias.” (p.113) Siendo de gran importancia educativa además de transmitir la importancia de la seguridad para una práctica autónoma.

## - LAS AFMN Y LA EDUCACIÓN

La Educación Física ha ido evolucionando, desde las primeras intenciones de hacer deporte creando educación, como hemos mencionado antes, llegando a la actualidad, donde el alumno/a es el protagonista de la sesión, a partir de un ámbito educativo en el que los intereses y necesidades de cada uno de los participantes es el principal aliado. Las experiencias, gustos o motivaciones creados en la infancia, como la práctica de actividades en y con el medio natural, les permitirá poder acceder a este tipo de actividades con más facilidad y conocimiento a lo largo de su vida. Por lo que debemos acercarles el entorno natural como un espacio más en el que desarrollar actividades e interactuar, ya sean de educación física o cualquier otra materia a partir de un intercambio de ideas y recursos entre maestros/as. Como afirma Marimon i Vilalta (2009):

Cambiar la preposición “en” por la preposición “con”: “actividades con el medio natural” denotaría que el medio natural no es simplemente el espacio soporte donde o sobre el que se realiza la ejercitación, sino que es un medio con el que se establece una relación de dependencia. (p.25)

Estas experiencias han empezado a realizarse en el ámbito escolar a partir de salidas o excursiones programadas. Se realizan desde una perspectiva en la que el maestro/a organiza-planifica para que el alumnado ejecute, es decir, antes de llegar al entorno natural ya sabemos las acciones a realizar, por lo que experimentar la programación además de la libertad puede ser increíble.

Conocer el entorno natural de nuestra provincia y comunidad es fundamental para organizar salidas frecuentes y diversas. Viajar de vez en cuando a algún sitio totalmente nuevo, puede ser un aliciente para grandes y pequeños. Deja que los niños participen en la búsqueda de información y las decisiones sobre posible espacios a visitar, el tipo de estancia, su duración...y, una vez en ellos, que colaboren también en la elección de los caminos a seguir, el ritmo, la dirección, las actividades. (Freire, 2011, p.105-106)

Esta responsabilidad y participación les lleva a ser más consciente de las actividades y a estar más involucrados, ya que parten de su propio interés y necesidades. Tienen derecho a esa libertad que les deje conocer el mundo, la experimentación y la propia vivencia, como nos enseña Louv (2011), que no es necesario espacios o elementos determinados si no una experiencia global que nos ayude a entender el mundo natural y diferenciarlo de la urbanización: “La niña de Raytown puede que no tenga derecho específico a disfrutar de un árbol determinado en un bosque de su elección, pero sí que tiene el derecho inalienable a estar con otras formas de vida; a la libertad, que no puede conseguirse bajo arresto domiciliario con finalidad protectora; y buscar la felicidad, que el mundo natural hace plena.” (p.350)

Estas experiencias nos ayudan a valorar qué cosas son realmente importantes, desde el punto de vista materialista o emocional, dependemos de instrumentos electrónicos, de ropa nueva, de espacios acondicionados,... además emocionalmente nos afectan cosas que, en realidad, no tienen transcendencia y en ocasiones son egocéntricas, por lo que experimentar una liberación de todo ello puede producir grandes beneficios en nuestro día a día. También, aprovechar los beneficios materiales del lugar donde estemos nos ayuda a liberarnos de equipamiento emocional y material ayudando a crear una mente creativa y feliz, como recogemos de Freire (2011): “No es necesario un exceso de equipamiento, y se puede contar con las cosas que ofrece el propio lugar donde plantamos nuestra tienda: palos, piedras, hojas... pueden tener un sinfín de utilidades.” (p.106)

Estas salidas escolares pueden aportar beneficios a los niños y niñas, pero como padres, madres o tutores es necesario vivirlo con ellos, las impresiones que se crean y se desarrollan con el diálogo y la experiencia.

Resulta comprensible que se puedan resistir a la idea de añadir cualquier otra cosa que hacer a su larga lista de tareas. Así que aquí va otra forma de ver ese reto: la naturaleza como antídoto. Reducción del estrés, mejor salud física, un sentido más profundo de

espíritu, mayor creatividad, sentido del juego, incluso una vida más segura: estas son las recompensas que aguardan a una familia cuando abre la puerta a que haya más naturaleza en las vidas de sus hijos. (Louv, 2005, p. 209)

Por lo que la naturaleza y sus oportunidades de acción pueden ser parte del proceso educativo, entendiendo estas salidas como una parte que nos ayuda a relajarnos llegando a influir en otros aspectos como puede ser el estrés, además de desarrollar una inteligencia naturalista que nos ayuda a entender el mundo, como la idea que nos da Freire (2011) de que las salidas o excursiones son oportunidades para mejorar nuestra salud, ya seamos niños/as o adultos, a pesar de la necesidad diaria que tenemos de contactar con la naturaleza.

Desde la educación física también trabajamos aspectos de higiene y salud por lo que es importante aprovechar los beneficios cada uno de los espacios, y los aprendizajes que nos puede ofrecer. La naturaleza es rica en cambios, en contenidos, en experiencias, en valores por lo que debería de ser un espacio principal por su papel enriquecedor, y no como nos afirma Freire (2011): “La primavera, el otoño, el verano y el invierno, son para ellos una imagen abstracta, exclusivamente visual, sobre una ficha escolar.” (p.29) por lo que debemos cambiar esta idea y llevarlo a lo que también nos dice Freire (2011): “Disfrutar de la naturaleza en las distintas estaciones y climas es una experiencia saludable y muy educativa para los niños.” (p.105) Aprovechar los beneficios de la naturaleza nos ayudará a tener una clase más rica en la que los niños y niñas aprenden a la vez que disfrutan y están relajados, pero para ello necesitamos enseñarles a disfrutar y aprovechar cada una de las ventajas, como cita Freire (2011) a Warden (2010): “necesitan vivir la naturaleza de una forma distinta a la típica del parque de atracciones; vivirla sin adrenalina”. (p.107).

Uno de los inconvenientes que a veces nos encontramos es la localización del centro escolar en una zona urbana, alejado de parques, zonas verdes, bosques, lo que limita al profesorado a realizar a diario actividades en un entorno natural, por eso nuestro proyecto, para poder acercárselo lo más posible. Como recoge Louv (2005): El núcleo del aprendizaje no está en que la información [...] sea predigerida desde fuera, sino en la interacción entre un niño y el entorno, afirma el Ministro de Asuntos Sociales y Salud en Finlandia. (p.255)

“Para una reforma más efectiva de la educación, los profesores deberían liberar a los niños del aula” Lo recoge Louv (2005) en un mensaje de Gerald A. Lieberman, en el que nos muestra la necesidad de sacar fuera todos los aprendizajes ya sea a las orillas de un río, al pie de una

montaña o un parque urbano cercano. Hoy en día, la Educación Física es el área en el que más posibilidades tenemos de salir al entorno natural ya sea por comodidad, costumbre pero se podría trabajar desde la interdisciplinar aprovechando las ventajas que nos ofrece cada centro educativo.

En este aspecto las áreas rurales tienen ventajas ya que normalmente están más cerca o incluso en entornos naturales. Es importante vencer las dificultades que nos puede crear y aprovechar los aprendizajes, además de los beneficios saludables que nos facilita. “Incluso sin evidencia que lo corrobore y sin ayuda institucional, muchos padres notan cambios significativos en los niveles de estrés e hiperactividad de sus hijos cuando pasan tiempo en el exterior.” (Louv, 2005, p.137)

Es necesario mantener una motivación que les guíe en cualquier materia, por eso desde la educación física, a partir de entornos naturales pretendemos crear actitudes activas donde el proceso de enseñanza- aprendizaje es creado por todos lo que les hará conscientes. “Los deseos, las necesidades, la motivación en general activan las energías, y lo mismo ocurre con las emociones.”(Marina y Pellicer, 2018, p.52)

## - **CONCRECIÓN DE LA PROPUESTA**

Esto nos lleva a afirmar los beneficios de las AFMN en la etapa de educación primaria siendo una propuesta enriquecedora, por lo que al ser una actividad extraescolar animaremos a todo el alumnado a participar, consiguiendo una educación integral ya que es una actividad en la que monitores y maestros están en constante contacto. Además se fomentará la creación de pensamiento crítico y reflexivo como parte del proceso educativo haciendo referencia a la ley vigente.

Hablar de senderismo es hablar de paseos o marchas en ambientes naturales, con la actividad principal que es andar o caminar, la cual debe estar adaptada a todos, teniendo en cuenta los niños y niñas con diversidad funcional. Como entornos y ambientes naturales nos referimos por ejemplo, la orilla de un río, un sendero de montaña, adentrarnos en un bosque,...

El senderismo parece ser una actividad que todos sabemos hacer, ya que simplemente tenemos que saber andar; pero, realmente, influyen muchos otros factores que determinan la actividad.

La agrupación del grupo es fundamental para establecer un orden y unos parámetros que nos ayuden a permanecer unidos, por lo que las recomendaciones dadas por los expertos en la

materia deben ser atendidas, lo que nos ayudará a un mayor control del grupo. Es importante delimitar cada grupo con monitores o profesores a los extremos, como medida de seguridad. Siendo el de la primera posición el que mejor domine el recorrido. Estas agrupaciones tienen que tener en cuenta las características de todos los participantes en relación con el tipo de terreno y las distancias a recorrer, para que el grupo pueda adaptarse a un ritmo común.

Es una actividad que nos permite aprovechar beneficios saludables, ayudando a mejorar las capacidades corporales y el conocimiento de uno mismo. La naturaleza nos ofrece sus posibilidades y bienes. Se adapta a cualquier rango de edad, siempre y cuando adaptemos el recorrido a las características. Las experiencias creadas serán a partir de lo individual y colectivo, tanto personal como escolar.

Las emociones jugarán buenas como malas pasadas, por lo que es de gran importancia tenerlo en cuenta. El conocimiento y la anticipación ayuda a un mayor autocontrol (conocimiento de sí mismo, conocimiento del entorno que le rodea) permitiendo la relación de conocimientos con la realidad. Como maestros/monitores debemos de tener un bagaje de herramientas que nos ayuden a superar imprevistos y conseguir que los participantes realicen la actividad con resultados positivos.

La orientación nos lleva a la realización de un recorrido por un monte, montaña, ciudad, o cualquier terreno cartografiado, normalmente de carácter individual, por el que tienes que encontrar una serie de balizas colocadas en dicho terreno, con un mapa y una brújula. En el ámbito educativo, la característica principal es la capacidad de adaptación de la actividad a cualquier situación o terreno.

En general, la orientación es una actividad individual, pero se adaptará de pequeños grupos a individual. Se crearán tríos o parejas dependiendo del contexto y los participantes, llegando a crear grandes grupos si fuera necesario para la comprensión y correcta puesta en acción.

Las agrupaciones y las herramientas de cada participante para superar los diferentes ejercicios influirán directamente en las emociones, además del tipo de recorrido y los aspectos físicos de cada uno. Por lo que es imprescindible que dominen ciertos aspectos en cuanto a la orientación corporal y del mapa, como puede ser la interpretación del mismo.

A partir de este deporte, se trabajan aspectos de compañerismo y trabajo en equipo, además de

la competición, que en muchas ocasiones, se convierte en problema. La confianza en uno mismo, a partir de la toma de decisiones y la autonomía en la ejecución.

La cabuyería es el arte de hacer nudos. Lo que convierte a este apartado en un complemento de casi todas las actividades propuestas. Cada nudo tiene un uso concreto, pero podemos realizar una sesión específica en la que trabajarlos, pudiendo ver diferentes usos de cada uno tanto en la teoría como en la práctica. Es fundamental ya que el riesgo de estas actividades, en muchas ocasiones, se minimiza con nudos, o materiales de seguridad.

Serán lecciones grupales en las que habrá exposición de los contenidos y posterior puesta en práctica, pudiendo hacer división de grupos para una explicación más individualizada. Esta división debe ser estratégica para reagrupar por niveles sin que afecte emocionalmente, ya que esto les hace descentrarse. Podemos ir cambiando las agrupaciones constantemente para evitar la monotonía, siempre con un fin y por qué de la actividad, a través del cambio de roles, o situación.

A la hora de trabajar con nudos hay que tener en cuenta y hacer conscientes a los participantes de los cambios en las resistencias de las cuerdas, ya que trabajaremos diferentes nudos para que aguanten ciertos pesos. Como dice Caballero (2006): “Cualquier nudo, para que trabaje correctamente y reparta bien la tensión en toda la cuerda, debe estar bien confeccionado y no solo es una cuestión de estética (nudo peinado).” (p. 43) Además, es importante que el alumnado sepa algunos términos que les ayude a entender ciertas partes o formas de la cuerda para unas explicaciones más dinámicas y concretas (cabo, chicote, gaza, seno, coca, firme, cote). Hacer una división de los mismos dependiendo de su utilización resulta imprescindible, ya que algunos tienen las mismas utilidades: nudos de anclaje, nudos de fraccionamiento, nudos de unión de cuerdas, nudos autobloqueantes y nudos especiales; esto les ayudará a ser más concretos en cada actividad, además de saber el por qué de cada una de sus acciones.

Este conocimiento les dará confianza y seguridad en la realización de las actividades, así como en el montaje de las reuniones e instalaciones.

El rapel es fundamental ya que antes de comenzar o aprender a subir necesitamos saber bajar, por lo que antes de proporcionarles experiencias en altura sin conocimientos de bajada, es importante comenzar con actividades y dinámicas de bajada. Nos ayudará en la confianza de las alturas y seguridad de cada uno de los participantes. El rapel es una técnica utilizada en escalada, espeleología, barranquismo,... Los descensos pueden ser desde 3 o 4 m a grandes

alturas como pueden ser 60m, son datos inexactos que dependen del espacio en el que te encuentres.

Las agrupaciones serán desde el trabajo individual a grandes grupos. El objetivo es crear grupos autónomos en los que el conocimiento es común. En grupos grandes, al ser más participantes, es probable que no se olviden de los detalles si realmente están a la actividad pudiendo crear un aprendizaje entre iguales. Las clases suelen ser heterogéneas por lo que es conveniente agrupar de acuerdo a los conocimientos de cada uno y las posibilidades de aprendizaje.

Para poder realizar la actividad, inicialmente tenemos que saber que significa el concepto y que percepciones se tiene de ello. Es importante conocer el material que vamos a utilizar y una serie de ideas que nos ayuda en su uso. Además les proporcionaremos unas fichas comunes que estarán colocadas por el espacio con la información pertinente para realizar la actividad y una posterior revisión y recordatorio de forma autónoma. Todo el material será revisado antes de las actividades por el maestro/a o monitor/a.

La escalada es un deporte el cual se practica a niveles diversos, desde una simple trepa sin materiales, dependiendo del propio cuerpo, hasta la utilización de diferentes utensilios que te ayudan en la progresión por la pared. En este deporte el factor psicológico afecta en gran medida ya que está relacionado con la capacidad y habilidad de cada uno, las posibilidades de acción y el conocimiento y experiencia en la materia.

En cuanto a las agrupaciones son reclamadas por la actividad, parejas, escalador y asegurador. Dependiendo del número de participantes podrá agruparse en tríos combinando los diferentes roles. Se pueden crear parejas fuertes en las que la afinidad juega el papel principal, o, podemos combinar los grupos de trabajo para trabajar la adaptación, el trabajo en equipo y la cooperación entre el grupo por completo. Buscamos la creación de un grupo fuerte en el que todos los miembros son autónomos, ya sea en grupo o de forma individual, creando conocimientos significativos.

Los conceptos a cuanto material y uso del mismo es imprescindible para minimizar cualquier tipo de riesgo. Dado que es imprescindible recordar ciertos conceptos, dispondrán de unas fichas por el espacio con toda la información pertinente. A pesar de crear cierta autonomía, se debe revisar todo el material, por un experto en la materia, que cerciore que la actividad es segura y que el riesgo es mínimo.

Los materiales deben de ser cuidados para evitar accidentes por su mal uso, por lo que se debe crear conciencia del cuidado lo que permitirá una mayor autonomía y confianza en las acciones.

El uso de la bicicleta en edad escolar es muy variable, hay niños/as que disfrutan y salen a menudo; pero muchos otros, simplemente saben andar en bicicleta sin un control de las acciones; o incluso, algunos que no saben andar en ella.

La actividad será grupal, y la acción individual; es decir, circularémos en grupo pero la acción de montar en bici es individual. Por ello, es conveniente que cada uno traiga su material para que sea lo más adecuado posible a cada uno de los participantes. Estos materiales son bici, casco y chaleco reflectante. El conocimiento de todas las partes y manejo nos ayuda a un mayor dinamismo en la actividad, además de un mayor disfrute.

La bicicleta puede convertirse en un medio de transporte ecológico, permitiéndonos hacer actividad física a diario y mostrándonos cómo circular en ambientes urbanos, forestales o carreteras.

Las piraguas se clasifican dentro de las actividades acuáticas, las cuales requieren de conocimientos en natación además de llevar y conocer el material salvavidas, como puede ser un chaleco, que aumente nuestra seguridad. El control del lugar por el que navegamos es fundamental para la toma de decisiones.

Las piraguas son desde 1 a 3 participantes. Se agruparan por preferencia, pudiendo cambiar de acuerdo a una ejecución efectiva.

Es importante un conocimiento mínimo antes de entrar en el agua, ya que si el grupo se descontrolase la actuación del socorrista no puede ser múltiple.

## 4. METODOLOGÍA

Para la realización de este Trabajo Fin de Grado he seguido una serie de pautas, las cuales no siempre han seguido el mismo orden por temas de organización en el trabajo, incluso algunas se han realizado de manera simultánea. La revisión constante del mismo hace que se pase de un punto a otro para ajustar y modificar y conseguir una correcta concordancia.

En primer lugar, la elección del tema a tratar, algo que tenía más o menos claro, pero antes de nada, debía analizar las posibilidades de realización y los contextos en los que realizar las diferentes propuestas.

La revisión de de libros, revistas, artículos, páginas web y documentos que me aportan justificación teórica a mí propuesta, explican y determinan la importancia del siguiente proyecto.

Para buscar la relación de lo extraescolar con lo escolar busqué relación de los objetivos de la legislación vigente para complementar la acción educativa y enriquecer el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Los recursos materiales necesarios son imprescindibles para la realización de la propuesta, ya que algunos son irremplazables, por lo que sin ellos no es posible la actividad.

Una vez que tuve en cuenta todos estos aspectos y vi que era posible su realización pase a la planificación de una propuesta para el ámbito extraescolar.

Una vez hecha la propuesta y antes de plantearla es necesario tener en cuenta las personas que deben trabajar y cuál debe ser su formación.

Determiné las diferentes características de los espacios en los que se desarrollen las actividades, teniendo en cuenta las características de los participantes y la accesibilidad al mismo, además de cumplir los objetivos previstos.

La concreción de los materiales a cada actividad es muy clara, adaptándose a las necesidades de los participantes y a las características del contexto.

## 5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

### - METODOLOGÍA ESCUELA DE AVENTURA- E.Av

La metodología para este proyecto en AFMN parte de unos principios metodológicos que nos ayudarán y guiarán en nuestra puesta en acción de los criterios de realización y éxito.

Para comenzar cualquier sesión o nuevo aprendizaje partiremos de sus conocimientos previos y nivel de desarrollo de cada uno de ellos, les iremos conociendo poco a poco, siendo el primer día principalmente de diálogo sobre las experiencias que ha tenido cada uno con las AFMN, animando a que cuenten tanto lo positivo como lo negativo en un ambiente de superar retos y miedos.

Partiremos de la intención de crear aprendizajes significativos, a partir de la comprensión de los contenidos conceptuales y posterior realización de los mismos. Se repetirá la explicación las veces que sean necesarias, además de crear unas “tarjetas” o “fichas” en las que podrán revisar los diferentes criterios de realización y éxito.

Además dispondrán de un cuaderno de campo en el que después de cada sesión podrán rellenar sus aprendizajes, dificultades y fortalezas que les hayan ido surgiendo a lo largo de la sesión, servirá también para repasar algunos conceptos en los momentos que queremos realizar una actividad que hace tiempo que no practicamos. Al crear ellos sus propias anotaciones es más fácil volver a ellas y entenderlas.

La metodología será activa y motivadora, buscando dinámicas de juego y exploración en la medida de lo posible, lo que fomentará el aprendizaje entre iguales. La metodología tendrá como núcleo central la seguridad, ya que en este tipo de actividades tienen un gran porcentaje de riesgo minimizado con las indicaciones y los materiales pertinentes, por lo que algunas de las indicaciones serán claras y directas.

Como base principal del aprendizaje de los conceptos estará la práctica, en la que ponen en juego los aprendizajes y crean sinapsis creando relación con otras áreas, por eso intentamos fomentar la autonomía e iniciativa propia (aprender a aprender) a través de la toma de decisiones a la hora de desplazarse por entornos desconocidos, a la hora de preparar el material necesario o a la hora de comenzar una actividad. Siempre habrá revisión por parte de los monitores/profesores para evitar cualquier tipo de error, evitando cualquier riesgo.

Se transmitirán unos valores de respeto y cuidado, ya sea a los compañeros, a los materiales, a los espacios y a ellos/as mismos/as, haciendo hincapié en la diversidad en todos estos ámbitos. Se reconocerá el proceso más que los resultados finales, teniendo en cuenta de donde parte cada participante y su nivel de desarrollo, fomentando la autoestima a través del esfuerzo y con valoraciones que les ayuden en su proceso de enseñanza- aprendizaje.

El niño/a será el protagonista en todo momento del proceso de enseñanza- aprendizaje, es decir, es la parte activa. Se intentará que ellos mismos consigan ser conscientes de este proceso por lo que podrán reflexionar su acción y evaluarla pudiendo dar ideas para mejorarla y completar el aprendizaje, incluso ayudar a otros compañeros/as. El maestro/a y los monitores serán los guías que les muestran los contenidos y los procedimientos, además de ayudar en la ejecución.

Se tendrá en cuenta la conexión entre los diferentes contenidos, como puede ser las matemáticas, las ciencias naturales o las ciencias sociales, poniendo énfasis en todos los contenidos para favorecer el desarrollo en otras áreas. Esta interdisciplinariedad es necesaria ya que este tipo de actividades necesita de unos conocimientos previos antes de su realización.

El papel del maestro/a y los monitores dependerá del grupo en el que se desarrolló la actividad. Habrá una comunicación constante para la exposición de los criterios y repetición de los mismos. Queremos transmitir una sensación de libertad a la vez que están siguiendo la norma y ven al maestro como su guía, compañero, ayudante y creador de conocimiento de lo que se está haciendo. Uno de los objetivos principales es que amen todo aquello que hacen. Como recogen Marina y Pellicer (2018) las palabras de Aristóteles: “El fin de la educación es enseñar a desear lo deseable”. (p.75)

En cuanto a las agrupaciones serán variadas dependiendo de la actividad, del número de material o de la intención que se tenga a la hora de ponernos en acción. Principalmente las actividades se harán grupalmente para favorecer un aprendizaje entre iguales, como hemos dicho anteriormente, en grupos heterogéneos en cuanto a características y habilidades, pero también habrá momentos de tarea individual en el que pondrán en juego otras habilidades, actitudes, emociones o sentimientos que en grupo no se trabajan y son de la misma importancia.

La complejidad de las actividades siempre será en progresión con diferentes niveles de dificultad y cambio de escenario. En todas ellas se tendrá una intención de respeto y cuidado a la naturaleza promoviendo su conservación y mejora siendo un espacio educativo más.

Cabe destacar los momentos en los que se divide cada sesión pudiendo variar dependiendo del contexto y la situación. Momento de encuentro en el que vamos llegando y conociendo el material, además del espacio donde se va a realizar. Momento de construcción del aprendizaje, se exponen los criterios de realización y éxito y su puesta en práctica. Momento de despedida, en el que se acaban los últimos ejercicios, recogemos el material, resolvemos dudas y recordamos las actividades del día siguiente por si fuera necesario algún material específico. Este modelo de sesión está basado en Vaca (1993) en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal.

## - OBJETIVOS

### **ESCUELA DE AVENTURA- E.Av.**

La E. Av tiene unos objetivos propuestos los cuales se basan en el progreso de cada uno de los participantes ya sea personal y socialmente, en un ambiente educativo:

- ✚ Llegar a ser autónomos en todas las actividades propuestas para un desenvolvimiento personal y social valorando el progreso y actitud activa.
- ✚ Ser conscientes de todos los aprendizajes, sin importar los resultados finales del ejercicio.
- ✚ Crear una actitud de superación a partir de su conocimiento inicial, basada en el aprendizaje en un contexto natural.
- ✚ Valorar las diferentes actividades y su papel educativo, así como aceptar y respetar su propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

### **EN RELACIÓN CON LA LEY VIGENTE**

Para comenzar con la ley vigente Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, vamos a situarnos en una de las cinco situaciones motrices que nos describe el currículo:

“ 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, por lo que genera incertidumbre. En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimentan cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la

interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. 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. Puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.”(p.19407)

De acuerdo con lo que establece el artículo 18 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación nos situamos en el área de Conocimiento del medio natural, social y cultural.

Como estándares de aprendizaje concretos de la actividad:

1.5. 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.

10.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.

En cuanto a criterio de evaluación a grandes rasgos:

10. 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.

Vamos a relacionar los objetivos de la Educación física con los de la etapa de Primaria, y su relación con las competencias y criterios de evaluación para un análisis más claro de lo que se quiere conseguir.

**Objetivo De Educación Física**

- 1) 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.

**Objetivo De Educación Primaria**

- c) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

**Objetivo De Educación Física**

- 2) Apreciar 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.

**Objetivo De Educación Primaria**

- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

**Objetivo De Educación Física**

- 3) 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.

**Objetivo De Educación Primaria**

- a) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad

en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

**Objetivo De Educación Física**

4) 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.

**Objetivo De Educación Primaria**

g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.

**Objetivo De Educación Física**

5) Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

**Objetivo de Educación Primaria**

a) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

**Objetivo De Educación Física**

7) Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el dialogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

### **Objetivo De Educación Primaria**

- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- b) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan

## **- PROPUESTA**

Se trata, como he ido comentando a lo largo del proyecto, de una propuesta de actividad extraescolar dentro de un contexto escolar donde se unen los dos ámbitos para crear aprendizajes significativos.

Desde el área de E.F., debemos favorecer al movimiento a partir de los objetivos previstos. Es imprescindible que el alumnado pueda explorar los espacios, interactuar con ellos, con los elementos que lo componen, además de los participantes que forman la actividad y los materiales necesarios, con base en el respeto y con intenciones educativas.

Por todo lo previsto en la fundamentación teórica, centraremos el proyecto en la relación con el mundo natural a partir de actividades físicas, juegos, interacciones; ayudándonos en la adquisición de nuevos conocimientos y capacidades que nos ayuden a desarrollar las diferentes actividades propuestas. Nos centraremos en tareas en las que trabajar la integración y socialización a partir del trabajo en equipo, la cooperación y la colaboración.

En cuanto a la contextualización general de la propuesta se realizará para un Colegio Público de Educación Infantil y Primaria ubicado en la ciudad de Palencia, situado en el suroeste del barrio “El Carmen”, CEIP Marqués de Santillana. El centro cuenta con 7 clases de educación primaria, a los que irá dirigida la actividad, es decir de 6 a 12 años.

Se cuenta con grupos heterogéneos, por lo que es imprescindible trabajar valores de integración

e igualdad a pesar de su buena unificación en la comunidad educativa.

Las actividades se propondrán desde espacios conocidos a lo desconocido para asegurar una mayor comodidad y seguridad de los participantes. Empezaremos en el pabellón municipal Eras de Santa Marina, en él contamos con instalaciones como almacén para el material y rocódromo adaptando el espacio para crear situaciones similares a las del medio natural, pasando a los parques de la ciudad “huertas del obispo”, “sotillo”, “dos aguas”, “dos aguas deportivo”, “ribera sur”; también contamos con el monte cercano a la ciudad “Monte el viejo”, el Río “Carrión”, que pasa por la misma ciudad.

El norte de la provincia es de carácter montañoso y dispone de pantanos donde encontramos grandes espacios para realizar AFMN como puede ser Gama o Recuevas (Aguilar de Campoo) para escalar, o Velilla del Río Carrión para experimentar espeleología o senderismo.

Vamos a dar paso a las diferentes actividades teniendo en cuenta las diferentes especificaciones y los aspectos que nos pueden afectar dentro de las sesiones:

SENDERISMO, “El desplazamiento andando por el medio natural” (Miguel, 2001, p.72)

**Emociones** – muchos niños y niñas viven una experiencia excitante y otros la viven con más miedos, todo ello es aceptable y enriquecedor para todos. Puede haber terrenos en los que la dificultad llama a la incertidumbre, por lo que es importante que como maestros no dejemos que ese factor haga fracasar la actividad para cualquiera de los participantes, por lo que tener herramientas para que esto no suceda es fundamental (ayuda del maestro o de otros compañeros, verbalizaciones y apoyos). Para que esto no suceda podemos dotar al alumnado de conocimientos y experiencias que les ayuden a superar la actividad exitosamente.

**Características de los espacios-** aprovecharemos los espacios naturales como principal recurso. Al igual que los espacios, los terrenos serán diversos. Tenemos que tener en cuenta antes de elegir la ruta el tipo de terreno, el lugar en el que está, la distancia a recorrer en relación con las características topográficas, las características del alumnado y su experiencia en este tipo de actividades. Debemos saber bien las características de cada espacio para que la dificultad del terreno vaya en progresión para ir adaptándose.

Se aprovechará La Montaña Palentina, ya que es una zona natural cercana y muy rica en diversidad de fauna y vegetación. Utilizaremos la ruta de las cascadas del Mazobre a los

pies del Espigüete y la Cueva del Cobre, en el nacimiento del río Pisuerga, ambos recorridos en el Parque Natural Fuentes Carrionas.

Las cascadas de Mazobre, situada a los pies del Espigüete, tienen unos 6 km de distancia y 250 metros de desnivel positivo. La altura máxima alcanzada será de unos 1600 metros. Es una ruta de ida y vuelta por el mismo recorrido. En este camino podremos disfrutar de grandes vistas montañosas, veremos el Espigüete, entre otros picos que forman “La Montaña Palentina”. La ruta transcurrirá por camino y senda de montaña, paralelo al arroyo Mazobre, con una dificultad baja. Hay que tener en cuenta la meteorología y las condiciones del terreno, ya que en los meses de invierno es probable que haya nieve, la cual complicará el recorrido. Se llegará a un mirador en el que se podrán disfrutar de las vistas y las cascadas, pudiendo ser un lugar idóneo para programar una parada.

La ruta Cueva del Cobre tiene unos 9 km de distancia con un desnivel de 449 metros positivos. El recorrido comienza en Santa María de Redondo, en el Valle de Redondo. Andaremos paralelos al río y por senderos que transcurren por un bosque atlántico lleno de hayas, robles, acebos, avellanos, abedules y montajos. Es un recorrido de ida y vuelta por el mismo recorrido, el cual está señalizado. Es un camino forestal y una senda que llegan hasta la entrada de la cueva. Tiene una dificultad baja, siempre que la meteorología no cuente con lluvias o nieve. En esta cueva se sitúa el nacimiento del río Pisuerga, siendo restos de una antigua explotación minera a cielo descubierto. Descansaremos en las diferentes campas desde las que podemos disfrutar de una panorámica de los picos que componen la Sierra de Peña Labra.

### **Recursos humanos y materiales y su importancia**

RRHH- Dependiendo del número de participantes se necesitará un número u otro de profesionales. Se atenderá a la ratio 1/12, contando con los profesores de educación física y con posibles expertos en la materia, además los profesionales necesarios en el caso de que hubiera algún participante con diversidad funcional.

RRMM- EL alumnado debe saber qué materiales son necesarios para la actividad antes de la misma ya que algunos son elementos personales.

- ◆ Vestimenta, cómoda adecuada a la actividad y a las características meteorológicas. Es importante aconsejarles sobre las diferentes capas para una mayor comodidad. Varias capas finas mejor que una gruesa, lo que nos permitirá ir quitándonos poco a poco e intentar mantener el mejor estado corporal posible haciendo a la clasificación (Miguel, 2001): La ropa que va pegada al cuerpo (algodón), la que nos protege del frío (lana o forro polar), la que nos aísla del agua y viento (chubasqueros y membranas microporosas) y la que nos protege de los roces (cuero). (p.77)  
También es importante recordarles que lleven ropa de recambio para el final de la actividad completamente seca.
- ◆ Calzado, es uno de los aspectos más importantes en esta actividad, por lo que es importante aconsejarles adecuadamente de acuerdo al terreno, la meteorología, las experiencias vividas. Teniendo en cuenta la posibilidad de rozaduras, por lo que no es aconsejable estrenar el calzado. El calcetín debe ser el adecuado para evitar estos roces además de la sudoración del pie.
- ◆ Mochila, debe estar adaptada al participante en cuanto a tamaño, además de la colocación adecuada de las cintas que disponga para una mayor comodidad. El peso debe estar distribuido adecuadamente para evitar daños: lo más ligero en la parte baja y lo más pesado en la parte media y alta para una mejor sujeción. Además es importante hablarles de lo que tienen que llevar en ella como agua y bebida, crema solar, gafas de sol, gorra,... lo que aumentará su seguridad.
- ◆ Otros materiales posibles: mapa- brújula, estos materiales nos permite crear autonomía en el alumnado, por lo que su uso dependerá del curso y los objetivos previstos. Aunque no se utilice tienen que entender el uso.

**Actividades propuestas en el recorrido-** a lo largo de los diferentes recorridos que hagamos por el medio natural podremos encontrar diversidad en cuanto fauna, flora, elementos humanos. Conocer el lugar y sus características nos ayuda a estar más en él. Por lo que propondremos actividades a lo largo del recorrido, situándonos desde un punto de vista general: comunidad autónoma, provincia y sus límites, los alrededores de nuestro recorrido y características. Colocaremos a lo largo de los recorridos puntos de información en los que mencionaremos la flora más común, hablando del tipo de bosque que desarrolla, en los que los participantes deberán ir averiguando sus características a

lo largo del recorrido. Uno de los puntos estará dedicado al reciclaje en el que hablaremos de la basura y restos que nos encontramos en el camino, la importancia del reciclado y sus beneficios para un desarrollo adecuado de nuestros bosques y montes, además del daño que estamos creando al planeta por no respetarle. La fauna les llama mucho la atención por lo que intentaremos concretar lugares en los que habitan los diferentes animales: su resguardo, su alimento, agua,...

Propondremos juegos en los momentos de descanso en los que no se necesite material, simplemente aprovecharemos los recursos naturales con base en el respeto a la naturaleza.

Crearemos un recuadro gigante de tres en raya y jugaremos haciendo relevos y colocando piedras, hojas, palos o lo que cada equipo decida.

Propondremos un “pañuelito” pero con efectos naturales. La dinámica será la misma que la del pañuelito (dos equipos, cada participante tiene un nombre de árbol y deberá correr al centro cuando lo digan). Al llegar al centro deberán crear una imagen a partir de elementos naturales (cara sonriente- dos piedras los ojos y una rama la boca), por lo que no se tendrá en cuenta tanto la velocidad, si no la creatividad.

A partir de una búsqueda de palos, que estén caídos en el suelo, jugaremos a “coge la pica”. Se colocaran en un círculo todos los participantes y uno de los profesores/as o monitores/as será el que indique la dirección en la que se tienen que desplazar. Cada participante agarrara su palo colocándolo delante en posición vertical y apoyado en el suelo. En el momento que se indique la dirección, los participantes deberán desplazarse una posición agarrando el palo del compañero y soltando el suyo, sin que se caiga al suelo. Se irá eliminando según vayan fallando.

En las cascadas de Mazobre podremos disfrutar de un baño siempre y cuando la meteorología y las condiciones de los participantes nos lo permitan.

En la cueva del cobre podremos entrar unos 200 metros de la misma iniciándonos en la espeleología. Es fundamental que todos llevemos luces que nos permita controlar la situación. Veremos parte del curso del río por dentro, además de las diferentes formaciones que se crean gracias a las condiciones de la cueva (estalactita, estalagmita, columna, bandera, gours, colada,...).

También podremos acercarnos desde la cueva al sumidero del Sel de la Fuente, pudiendo dejar las mochilas y materiales en el lugar de la comida. Disfrutaremos de las vistas y aprendiendo la situación en la que estamos.

Al acabar las actividades podrán recoger en su cuaderno de campo la información pertinente y compartir con los compañeros/as las ideas, emociones y sensaciones. Al final de la ruta podremos hacer una reflexión sobre la acción en la que compartiremos lo vivido con todos.

**ORIENTACIÓN** “Orientarse es conocer dónde estamos y cómo llegar a otros puntos o destinos.” (Miguel, 2001, p. 90)

**Emociones** - dependiendo del contexto de la actividad, esta puede variar mucho, por lo que las emociones puestas en juego también. Estas variaran dependiendo del conocimiento que tengan los participantes de la actividad. Habrá que ir realizando ejercicios de lo conocido a lo desconocido, pudiendo, en las primeras veces, ir acompañado de un profesor/a o adulto. Se intenta que estén concentrados en ella, sin que el factor emocional pueda afectar en gran medida.

**Características de los espacios-** se realizara de espacios conocidos a desconocidos, pudiendo utilizar zonas urbanas, de bosque o combinación de las mismas. Además debemos crear una norma del espacio que les permita estar seguros a ellos al realizar la actividad y al profesorado de que el alumnado puede volver, lo que quiere decir que serán espacios limitados. Los límites han de ser claros, que no lleven a duda, con alguna referencia como: no se puede cruzar carreteras, cuando se acaba el bosque se vuela, la zona urbana está prohibida,... Además como monitores y maestros debemos asegurarnos que son espacios sin riesgos. En cuanto al desplazamiento en el mismo será igualmente de lo conocido a lo desconocido, de terrenos homogéneos con variaciones a espacios naturales cercanos y lejanos. **El nivel de dificultad lo determinan los espacios**

Aprovecharemos los parques de la ciudad Huertas del Obispo, Sotillo, Dos aguas, Dos aguas deportivo, Ribera sur. Serán recorridos en los que las balizas se aprecian con facilidad por lo que se puede aprovechar para actividades complementarias. El desnivel es prácticamente nulo. con una dificultad fácil. Pasaremos al Monte El viejo, y después en Las Tuerces, donde la dificultad aumentará ya que es un terreno desconocido, con

mayor desnivel, elementos nuevos, diversos tipos de terrenos con mayor densidad.

### **Recursos humanos y materiales y su importancia-**

RRHH- Se contará con dos monitores expertos en la materia además del apoyo del profesor de educación física, pudiendo, en su caso venir otros profesores relacionados con la materia. Los profesores podrán proporcionar información a los monitores para poder hacer referencia a otras materias.

En el transcurso de las actividades, dependiendo del espacio, se necesitará profesorado o monitores divididos, además, del que se encargue del centro de competición donde van acudiendo los alumnos y alumnas al acabar.

RRMM- Es imprescindible conocer el material y su modo de uso para una correcta realización de la actividad y cumplimiento de objetivos:

- Mapa- es la representación del terreno en el que vamos a realizar la actividad, además de la información necesaria para facilitar su interpretación. Utilizaremos una escala pequeña para crear mapas más detallados.
- Brújula- es una aguja imantada que nos marca el Norte, con oposición al sur. Nos permite orientar el mapa y poder tomar la dirección deseada (tomar rumbos)
- Balizas- es el elemento que señala cada uno de los controles, es un prisma de tela con forma cuadrada de 30 centímetros de lado, dividido en dos triángulos, blanco y naranja.
- Pinza- elemento con dos lados, con uno de ellos con pinchos colocados para crear formas determinadas. Con ello podemos confirmar que hemos estado en un lugar determinado.
- Tarjetas de control- cartulina rectangular de 10x20 centímetros en la que se recogen las diferentes picadas del recorrido.

**Actividades propuestas-** Para comenzar en la orientación los participantes deben tener una abstracción espacial con la que debemos trabajar. Deben ser actividades en progresión.

Orientación en espacios reducidos- es una actividad idónea para empezar y comprender

la relación mapa- realidad. Ya que el mapa será de un espacio pequeño con elementos claros que les ayude a orientar de acuerdo al espacio. Se dispondrá una serie de conos con una pinza, por los que se harán diferentes recorridos. Las líneas diagonales entre un punto y otro, la superposición de las líneas y la distancia entre un punto y otro aumentan la dificultad de la actividad.

Leyenda- El objetivo es conocer los diferentes símbolos de orientación a través de la creación de su propia leyenda a través de un recorrido de orientación. Se colocaran las balizas por el espacio junto con un símbolo de la leyenda, el cual estará relacionado con la posición de la baliza. Por ejemplo si el símbolo es el de una cota, la baliza estará situada en una cota. Deberán encontrar las balizas y dibujar en su tarjeta de control el símbolo que han encontrado y definir lo que creen que es. Al acabar el recorrido, entre todos, diremos lo que es y las variantes que nos podemos encontrar en los diferentes mapas y tipos de terrenos.

Relevos- Se distribuirán en equipos, dependiendo del número de participantes y balizas a recorrer. Tendrán 5 minutos para ver el mapa y crear una estrategia y el orden en el que van a salir cada uno de ellos. Deberán ir a por una baliza y volver rápidamente para dar el relevo al siguiente compañero. Continuaran hasta acabar el recorrido.

Memoria- se colocaran las balizas por el espacio junto con una relación de números y letras. El mapa dispondrá de las mismas, los corredores deberán encontrarla y memorizar la serie de números y letras para llegar al lugar de encuentro y repetirla correctamente para pasar a la siguiente. Deberán llevar un orden en el recorrido. Cada participante empezará por una baliza diferente para evitar que todo el grupo se encuentre en la misma. Se dispondrá de dos recorridos diferentes, por lo que no todas las balizas son válidas.

Discriminar- se colocaran por el espacio las balizas indicadas en el mapa y, además, otras para despistar, lo que les hará concentrarse en el mapa y su relación con la realidad para encontrar la correcta. No se hará referencia numérica en las balizas.

CABUYERÍA, “Se denomina cabuyería a todo lo relativo al manejo de cuerdas y ahí se incluyen los nudos y las construcciones que hagamos con ellas (pasos de monos, pasarelas, tirolinas). (Miguel, 2001, p.106)

**Emociones-** esta actividad puede tomarse como un taller, pero es imprescindible que los niños y niñas sepan la importancia de tener estos conocimientos y llevarlos a la práctica de forma correcta. La actitud y energía que tenemos que transmitir debe estar relacionado directamente con la importancia de atender en la explicación, ejecución y puesta en acción. En este aspecto puede ayudar mucho el testeado de cada uno de los nudos antes de comenzar a trabajar con ellos, ganando confianza y autonomía en cada una de las actividades en las que los utilizaremos. La confianza y seguridad ayuda en el dinamismo de las actividades, creando sentimientos positivos y energías motivadoras.

**Características de los espacios-** Al ser una actividad “taller” puede realizarse en “cualquier espacio”, pero siempre teniendo en cuenta, qué, cómo, cuándo queremos trabajar cada cosa y la intención. Es posible trabajarlo en un espacio cerrado haciendo simplemente una exposición de los criterios de realización, llevándolo al juego o a espacios abiertos en los que, además de aprender hacer el nudo, van viendo diferentes utilidades, a partir de espacios en los que se divide el grupo y van pasando por ellos. Es importante buscar un lugar tranquilo en el que la descentración sea la menor posible.

### **Recursos humanos y materiales y su importancia**

RRHH- para esta actividad podemos necesitar a partir de 1 persona en adelante, ya que si es solo exposición de los criterios de realización, solo se hace falta una persona con conocimientos de la materia, pero si queremos individualizar o crear postas en las que se aprenden cosas concretas sería conveniente una persona en cada posta para concretar y recordar lo que tienen que hacer facilitando la creación de conocimiento, facilitando la transmisión de conocimiento y su individualización.

RRMM- los materiales utilizados, inicialmente, jugaremos y manipularemos cordinos de diferentes grosores y durezas en los que se probaran los diferentes nudos, pasando a ir añadiendo materiales que se complementan con estos o que son necesarios para la realización de algún montaje como pueden ser mosquetones, cintas.

### **Actividades complementarias**

Adaptaremos juegos que ya conocemos, con el objetivo final de saber hacer los nudos que nos hacen falta. Después de la exposición de los criterios de realización, la práctica de los mismos y la puesta en la práctica de las diferentes utilidades pasaremos a

realizarles con emociones, tensiones y sensaciones de por medio, ya que en muchas ocasiones, en las AFMN, necesitan de tus conocimientos en momentos difíciles, además de determinar la seguridad.

El pañuelito- dividiremos al grupo en dos, se pondrán en fila a una distancia determinada un grupo de otro, el monitor o profesor se colocará en el medio, a cada participante le corresponderá un número. Cuando el profesor diga un número y un nudo la persona indicada deberá salir al centro coger un cordino y realizar correctamente el nudo antes que el compañero.

Círculo de nudos- crearemos en una zona de parque, como puede ser las huertas del Obispo, en la que contamos con árboles en diferentes alturas, para las diversas prácticas. Se crearán tantas postas como nudos se pretenden aprender, se repasará el nudo de forma aislada y su utilidad. Por ejemplo, el nudo de ocho y ocho doble, lo utilizaremos para encordarnos en la escalada y como posible cabecera de un rapel.

**RAPEL-** Consiste en descender por una cuerda fija utilizando los materiales adecuados para su realización.

**Emociones-** las emociones en este tipo de actividades es muy variable. Como hablaremos en la escalada, estas actividades exigen una altura la cual puede o no, ser un problema. No suele ser una actividad que los niños y niñas realicen con frecuencia por lo que es novedad, es incertidumbre, miedo, riesgo. Es importante crear un ambiente en el que todos se encuentren cómodos y la seguridad sea el principal aliado. La progresión de actividades ayudará en la adaptación a la misma. Pasaremos de terrenos llanos a completamente inclinados, en los que a través del conocimiento se creará una autonomía y confianza en la realización de la actividad. Si no tenemos en cuenta las posibilidades y experiencias de cada participante, hay posibilidades de crear experiencias negativas, por eso es importante individualizar y adaptarse a cada uno de ellos.

**Características de los espacios-** El rapel puede realizarse en espacios muy diversos, se necesita un lugar para hacer una reunión segura, y una altura o pendiente por la que descender. Se comenzará por espacios conocidos y poco inclinados, como unas gradas o incluso sin inclinación, donde se aprenderán las técnicas necesarias para después pasar a la vertical en rapel cortos, largos y por último, en espacios totalmente desconocidos, zonas de escalada o cualquier lugar en el que se pueda desarrollar la actividad en un

entorno natural.

Comenzaremos en verjas que nos encontramos en el parque huertas del Obispo en la zona de los patines, donde pueden aprender técnicas desde un terreno llano. Pasaremos a las gradas del pabellón Eras de Santa Marina, aumentando la inclinación pero controlando poco a poco la inclinación del cuerpo. En la caída de estas mismas gradas hay una altura de dos metros y medios, donde comenzaremos a vivir un rapel más real. Se aumentará la altura en este mismo espacio, y por último, realizaremos rapel en zonas naturales, como puede ser Gama, el pantano de Ruesga o el pabellón de deportes de Cervera de Pisuerga.

### **Recursos humanos y materiales y su importancia**

RRHH- para la realización del rapel es imprescindible un experto en la materia, ya que cada participante debe ir asegurado con una cuerda auxiliar la cual ayudará en las primeras prácticas a coger confianza y evitar cualquier accidente. Además de controlar la reunión y las posibles maniobras de rescate si fuera necesario. Es conveniente que otro adulto este situado en la zona baja o final del rapel, ayudando o revisando la retirada del material, además de recordar consignas necesarias al alumnado como puede ser: al soltar la cuerda debemos gritar ¡CUERDA! para que el siguiente pueda ir descendiendo, o consignas de seguridad imprescindibles en el transcurso de la actividad.

RRMM- Nos centraremos en los materiales básicos y simples para la realización de esta actividad. A pesar de la gran variedad de recursos que existen actualmente, crearemos conocimiento y experiencia a partir de unos materiales concretos: casco, arnés, cuerda estática, descensor- ocho y mosquetones de seguridad.

El epi (casco y arnés) es imprescindible a lo largo de toda la sesión en la que trabajemos esta actividad, es conveniente que este bien colocado a partir de unas consignas dadas, y una revisión general de todo aquello que se va a utilizar.

El descensor u ocho, es un instrumento fácil de utilizar, como hemos comentado anteriormente, sirve para descender por una cuerda controladamente, funciona a base de rozamiento y su cuidado es imprescindible.

Las cuerdas utilizadas serán estáticas, siendo más rígidas que las dinámicas pero favoreciendo el ejercicio, elegimos estas por su diseño para ello. Es importante comprobar cuál es el roce de la cuerda en el descensor y el dinamismo que recoge, además del contacto con los demás elementos de la naturaleza o artificiales.

El mosquetón de seguridad será utilizado para unir el arnés con el ocho de cada participante. Se utilizará de seguridad para evitar que se abra en el transcurso de la actividad.

Es importante mostrarles los tipos de mosquetones (asimétricos, simétricos, HMS) y sus funciones, haciendo hincapié en los que normalmente tienen que colocar el alumnado, pero siempre revisado por los maestros o monitores. Al conocer los diferentes tipos y sus diferencias podrán ser conscientes del material que usan y porqué.

ESCALADA “[...], siendo lo mismo trepar que escalar y significando, en ambos casos, el uso de manos y pies para la progresión; [...]”. (Miguel, 2001,p. 105)

**Emociones-** esta actividad nos lleva a emociones lógicas por las que todo el mundo pasamos, como la inseguridad, miedo, incertidumbre. Es un momento para trabajar con todas ellas y no eliminarlas, a partir del conocimiento, crear nuevas ideas y emociones que ayuden a superarlo. Estas situaciones les ayudan a crear un equilibrio emocional para próximas experiencias.

Dado el grado de implicación psicológica que puede tener esta actividad es importante ir en progresión, partiendo de otras actividades que nos ayuden a entrar en la escalada de una forma natural y relajada desde una perspectiva lúdica como paso de monos, slackline, escala, salto al vacío, cajas,... Hacer actividades que requieran los mismos esquemas de movimiento pero en diferentes situaciones.

Con estas actividades se van ganando experiencias personales agradables lo que les permite adaptarse emocionalmente de acuerdo a lo previsto, y siendo un poco más objetivos, no se fían de su miedo, se fían de la realidad que tienen delante.

Como maestros/as y monitores/as tenemos que tener en cuenta, además de la propia actividad, otros elementos que pueden crear incertidumbre, como pueden ser las diferentes superficies en las que situamos al alumnado antes de comenzar la actividad provocando emociones erróneas e ideas falsas. Por lo que cuidar cada detalle puede

marcar la diferencia.

Para que todos estén acomodados al momento es necesario ir situándonos en diferentes alturas a través de otros juegos y actividades que nos permitan experimentar las diferentes sensaciones con los diferentes materiales, al igual que las superficies por las que vamos a desplazarnos, cambiantes y cada vez más inseguras a las cuales nos vamos adaptando.

Además la emoción está directamente relacionado con la sensación de seguridad, si estoy seguro- estoy cómodo- quiero realizar la actividad, o al contrario, no estoy seguro- no estoy cómodo- no quiero realizar la actividad. Por lo que es importante demostrarles los sistemas de seguridad utilizados en sitios seguros, además de los datos de resistencia y durabilidad de los materiales, para pasar a cualquier terreno.

Además preparar el factor psicológico- emocional determina el estado corporal, por lo que al trabajar unos aspectos podremos adaptar mejor otros.

**Características de los espacios-** Estas dinámicas pueden empezar realizándose en espalderas o mástiles, incluso creando situaciones de trepa con material escolar como pueden ser los bancos suecos, el plinto, potro,... pasando a zonas de rocódromo de poca altura y sin material complementario, como puede ser un Boulder, pudiendo utilizar la zona baja de las vías o accediendo a alguno concreto como puede ser “el Sensei” en nuestra ciudad. Se aumentará la altura en vías de escalada deportiva artificiales, rocódromos, en Eras de Santa Mariana, en el que disponemos de diferentes niveles. Progresando a espacios descubiertos en roca artificial, y por último, en roca natural acercando progresivamente la actividad real. Se aprovecharán las salidas de senderismo para realizar trepas sencillas, acomodándonos a la roca. Se utilizaran espacios como “La Roca” en la que podemos hacer diferentes actividades físicas de aventura similares a las AFMN. Se dispone de gran variedad de grados y estilos de escalada para una mejor adaptación al ejercicio. También utilizaremos escuelas de escalada cercanas a la ciudad como puede ser “Gama”, “Recuevas” o “Ligüerzana”, en las que vemos gran variedad de formas rocosas, pudiendo hacer escalada deportiva o Boulder. Los niveles varían desde 4 a niveles inalcanzables en estas edades.

Los espacios contarán con zona cómoda y llana para el descanso, proporcionándoles seguridad antes de la actividad. Y con la posibilidad de realizar otras actividades

paralelas a la escalada.

### **Recursos humanos y materiales y su importancia**

RRHH- es importante concretar el número de vías que se van a colocar en relación con el número de participantes y personas responsables en la actividad. A pesar de la autonomía tenemos que prestar atención en todo momento para que la probabilidad de error sea la mínima.

RRMM- A pesar de la amplia gama de materiales que tenemos para esta actividad, solo nos centraremos en los básicos que nos interesa conocer: casco, arnés, cuerda, descensor (gri-gri, descensor automático) y mosquetones de seguridad.

Para comenzar la colocación del epi (equipo de protección individual), casco y arnés, es necesario darles unas consignas claras además de revisión de todo el material antes de cualquier actividad.

Las cuerdas utilizadas deben ser dinámicas de un grosor adecuado a las posibilidades del descensor, suelen ser de unos 10mm. Es importante comprobar estos datos, ya que si la cuerda y el descensor no son compatibles el riesgo de la actividad aumenta precipitadamente.

El descensor o GRIGRI (comercialmente llamado) es un instrumento fácil de utilizar, con bloqueo automático, pudiendo enseñar su uso a partir de 3 consignas muy sencillas que te llevan a un correcto uso del material, las cuales deben ser especificadas y enseñadas a todos los participantes.

Además de la función del asegurador, el escalador debe atarse a la cuerda a través de un ocho doble, realizado en la cuerda con la que se va a escalar.

Los mosquetones utilizados serán para la colocación de la reunión en la parte alta en la que unimos anillas con la cuerda, y en la unión del descensor al arnés. Es importante mostrarles los tipos de mosquetones (asimétricos, simétricos, HMS) y sus funciones, haciendo hincapié en los que normalmente tienen que colocar el alumnado, pero siempre revisado por los maestros o monitores.

### **Actividades complementarias**

Se realizarán, como hemos comentado anteriormente, actividades en las que se ponga en juego el mismo esquema de movimiento, las cuales servirán de adaptación a la

escalada deportiva y sus posibilidades. Se mejorará el equilibrio, la progresión en diferentes situaciones, la psicología de acuerdo a cada participante, además de ganar experiencias que mejorará el dinamismo de la escalada.

Paso de monos- Se colocaran dos cuerdas estáticas tensas enganchadas a un tronco o mástil fijo por las que deberán pasar el alumnado de un lado a otro, poniendo en juego el equilibrio y la habilidad a engancharse a ellas e ir progresando. Una cuerda estará a unos 45 cm del suelo y la otra a 1m 80 cm.

Paso malayo- a partir de una cuerda estática colocada a una altura de 1,30 metros, enganchadas en troncos o mástil fijo, los participantes deberán engancharse de pies y manos a la misma e ir progresando de un extremo al otro. Dependiendo de la tensión de la misma, la progresión será más o menos dinámica.

Slackline- consiste en colocar una cinta plana entre dos puntos fijos. Es una actividad muy completa en la que, además del cuerpo, exige un trabajo mental de concentración y relajación. El equilibrio es la capacidad física principal.

Se pueden hacer variantes; aumentando la distancia al suelo y colocando colchonetas quitamiedos debajo, utilizando una piscina como zona de caída, o jugando con la tensión y elasticidad de la cinta, lo que aumentará la dificultad y destreza a realizar.

Escala- a partir de un árbol que disponga de ramas resistentes a una altura de al menos 3 metros, ascenderemos por la misma, enganchados a una cuerda de seguridad. El balanceo de la misma obligará al cuerpo a crear compensaciones para progresar con más facilidad. Probar en diferentes posiciones ayudara al cuerpo en la acomodación a diferentes situaciones en la trepa. Se necesita un asegurador, además del participante.

Cajas- consiste en apilar cajas de refresco, cerveza, las cuales encajan unas con otras, donde irán ascendiendo cada uno de los participantes. Se tomará una cuerda arriba del todo con una reunión por donde pasará la cuerda de seguridad, enganchada al participante a partir de un ocho doble a su anillo ventral. Se necesita un asegurador, además del participante. Debido a la altura que exige la actividad podremos realizarla en pabellones de deporte, como Eras de Santa Marina o el Pabellón de Cervera de Pisuerga.

Salto al vacío- a partir de una cuerda colgada a una gran altura como el tejado de un

pabellón, Eras de Santa Marina o el Pabellón de Cervera de Pisuerga. Los participantes se deben disponer en altura inferior, pero con gran distancia al suelo. Consiste en saltar al vacío, mientras un asegurador abajo con un grigri se encarga de frenar la caída. Ayudará en la psicología de las caídas en escalada, ya que es lo que más miedo puede producir.

**BICICLETA-** medio de transporte de dos ruedas, normalmente la tracción depende de la persona que la conduce, requiere habilidades como equilibrio o coordinación.

**Emociones-** las experiencias que tiene cada participante con la bicicleta son diferentes, por lo que podremos encontrarnos con varias opciones. Algunos de ellos tienen un control adecuado ya que usan la bicicleta como medio de transporte, además hacen rutas en diferentes terrenos y controlan las señalizaciones, lo que quiere decir, que esta actividad es una forma de diversión, de estar con los compañeros creando una energía de alegría y bienestar, aceptando retos de superación. En cambio, otros, saben andar en bicicleta pero las experiencias con ella son más limitadas. Apenas controlan diferentes terrenos, por lo que la actividad debe ser progresiva y es importante contarles el plan antes de salir para no crear incertidumbre y saber a lo que se van a afrontar. La adaptación progresiva permitirá la asistencia de todos los participantes, además la diferencia de nivel nos permitirá crear aprendizaje entre iguales.

**Características de los espacios-** Los espacios pueden ser muy variables así como el terreno por el que transcurrimos. Para adecuarnos a las características de todos los participantes y conocer su nivel de habilidad con la bicicleta, empezaremos en terrenos sencillos, como un carril bici o circuitos creados por nosotros. Pasando a parques, en lo que contamos con un suelo de tierra con apenas obstáculos. Después iremos por pistas en las que comienza haber cantos y desnivelaciones en el terreno. Jugaremos también con la amplitud de los caminos, la dificultad y el desnivel de cada uno para progresar.

Inicialmente utilizaremos los carriles bici de la ciudad, por zonas donde el tránsito menor y que transcurre por zonas de parque donde poder utilizar las diferentes calles. Los parques transitables nos ayudarán a mejorar la circulación creando obstáculos y situaciones nuevas. Continuaremos por caminos forestales de gran amplitud, reduciendo el espacio, y aumentando la dificultad del terreno, para llegar a transcurrir por sendas, como las que disponemos en el Monte el Viejo.

## **Recursos humanos y materiales y su importancia**

RRHH- en cabeza de grupo debe ir un responsable que controle el recorrido, al final otro para que nadie se quede rezagado. Además es conveniente que vaya alguien más en el centro para recordarles algunas normas trabajadas anteriormente.

RRMM- los recursos materiales de esta actividad son propios de cada participante. (Bicicleta, casco, chaleco reflectante). Se dispondrá de materiales por si algún participante no dispone de ello, o se ha olvidado.

## **Actividades complementarias**

Las actividades complementarias de la bicicleta servirán para mejorar la dinámica y manejo del instrumento en las rutas. Teniendo un mayor conocimiento de uno mismo y de las posibilidades de acción.

Circuito- a partir de varios parques que podemos enlazar (Huertas del obispo, sotillo y dos aguas) crearemos una situación ficticia en la que tenemos que llegar de un punto a otro, dando las señalizaciones pertinentes, además del uso correcto de la bicicleta. Se pondrán consignas como la zona de parque es una zona de niños/as por lo que hay que tener mayor precaución o respetar las rotondas y la prioridad de paso.

Frenadas- para hacer un uso correcto de la bicicleta debemos conocer sus partes y su uso. Los frenos tienen gran importancia por lo que su uso correcto es imprescindible. A partir de una recta, a distintas velocidades iremos frenando y comprobando la distancia de frenado. Evitaremos derrapes y situaciones en las que se pueda perder el control. El terreno debe variar para comprobar cómo actúa en cada situación, tanto la bici como el participante. La inclinación también es un factor importante a trabajar.

PIRAGUAS- Las piraguas son pequeñas balsas que nos permiten trasladarnos por un medio acuático, dando impulso y dirigiendo con unos instrumentos llamados remos.

**Emociones-** Las actividades de agua ponen en juego muchas emociones y sensaciones. Puede existir miedo o incertidumbre por falta de conocimiento, experiencia o técnica de la actividad. Por lo que antes de hacer piraguas, debemos saber las experiencias de cada uno, informarles de todo lo que se va a hacer y el material que se va a utilizar

permitiéndonos estar seguros y transmitiendo tranquilidad. Es imprescindible que los participantes tengan nociones básicas de nado.

A la hora de comenzar la actividad, los nervios son parte del proceso, ya sea por las ganas de comenzar la actividad o por el miedo que comentábamos antes.

Debemos controlar el lugar para saber que nos podemos esperar, anticipárselo a los niños y niñas sabiendo cuales pueden ser sus reacciones.

Las caídas es algo habitual con la inexperiencia, lo que puede dar paso a alegrías pero también al sentimiento contrario. Esto será algo que anticiparemos pero que en ocasiones, no es esperado. Podrán ser autónomos en su vuelta a la piragua, por lo que al saberlo se sienten seguros de poder solucionar los posibles problemas.

El pánico es una situación posible a tener en cuenta, por lo que la minimización de las reacciones de los demás participantes son fundamentales.

**Características de los espacios-** utilizaremos el rio de la ciudad en las zonas más adecuadas para la actividad, inicialmente en zonas sin corriente donde poder trabajar la técnica tanto de desplazamiento- frenada- recuperación, pasando a pequeñas corrientes, y llegando a bajar pequeños rápidos. También nos desplazaremos a los pantanos cercanos a la ciudad (Ruesga y Aguilar de Campoo), donde la corriente superficial es apenas inexistente, pero se pone en juego los factores meteorológicos, como puede ser el aire, que desplaza la piragua sin apenas darnos cuenta.

### **Recursos humanos y materiales su importancia**

RRHH- Es imprescindible contar con un socorrista experto en la actividad que pueda actuar adecuadamente ante una situación de riesgo, además de los monitores y profesores que deben controlar el agua y la actividad de piragüismo.

RRMM- Los materiales serán los que hemos mencionado anteriormente: piraguas, remos, chalecos.

Es conveniente que los monitores lleven un bote estanco en el que puedan llevar agua, un teléfono móvil, un pequeño botiquín, crema solar, o cualquier cosa que sea necesaria para el desarrollo de la actividad.n

## **Actividades complementarias**

Una vez dentro del agua, crearemos una balsa gigante con todas las piraguas. El objetivo es unirse agarrando la piragua de los compañeros de al lado, creando gran consistencia. Esto nos permitirá que los participantes cambien de balsa de un lugar a otro poniendo en juego su equilibrio, confianza en sí mismo y los compañeros.

Para conseguir estas actividades necesitamos un control mínimo de la balsa que les permita dirigirla donde los participantes deseen.

## **Seguridad**

A la hora de realizar cualquier AFMN es importante analizar los diferentes aspectos que nos pueden afectar e interrumpir nuestra actividad. Estas actividades requieren que los monitores/profesores prevean situaciones y minimicen riesgos. Hay momentos que no se controlan o que no se esperan, por eso hago hincapié en un análisis exhaustivo de la actividad antes de realizarla. Como nos dice Lagunilla (2017) “La seguridad, en cualquier actividad al aire libre debe ser una prioridad absoluta. Las actividades más “lúdicas”, los grupos grandes, el buen tiempo... pueden hacernos bajar la guardia peligrosamente.... a todos... incluso a los más expertos.” Bajar la guardia es un factor de riesgo a la hora de hablar de AFMN. La repetición de las mismas actividades puede llevar a la evasión, por lo que ser consciente de esta situación puede ayudarnos a eliminarla.

Estas actividades parecen implicar gran riesgo para los participantes, pero no es cierto, ya que esta, como muchas otras, tienen elementos y conocimientos que nos ayuda a reducirlo en un gran porcentaje. Como por ejemplo, conocimientos en cabuiería nos ayuda a desarrollar con más facilidad y seguridad alguna de estas actividades: escalada, rapel. E incluso nos ayuda en la iniciación de otras: barranquismo, espeleología. Además de ser más segura la propuesta, más autónoma y más dinámica para todos los participantes.

A pesar de crear conocimiento, la constante revisión es fundamental para eliminar casi por completo el riesgo. Al transmitirles esta idea de seguridad, el alumnado lo da más importancia, además de afectar al factor emocional dándoles seguridad y comodidad al realizar las actividades. Crean confianza en sí mismos, en los materiales y en las personas que les enseñan.

Podemos ver algunos aspectos a tener en cuenta en actividades de cuerdas antes de comenzar la actividad, recogidos por Caballero (2006):

- Verificar que todos los mosquetones están cerrados, y trabajan correctamente (la fuerza la han de soportar en su eje longitudinal y nunca en el transversal).
- Asegurarnos de que los anclajes están montados correctamente, y la fuerza se reparte equitativamente.
- Comprobar que no existen roces de las cuerdas, cordinos o cintas que al moverse puedan provocar el deterioro o rotura de estas.
- [...]
- Si los usuarios son inexpertos, revisar la colocación del arnés, así como todos los elementos de seguridad que utilicen. (p. 92)

Además de una preparación previa, la constante revisión es fundamental para que las instalaciones sean y funcionen de la forma más óptima posible. La verbalización de los aspectos a tener en cuenta se repetirá varias veces a lo largo de la actividad para no descentrarse de lo realmente importante.

Las personas encargadas de esta actividad deben ser expertos en la materia con gran experiencia para prever posibles problemas que nos pueden afectar a lo largo de la actividad ya sean intrínsecos o extrínsecos. La toma de decisiones determina la planificación, puesta en marcha y análisis de cada una de las actividades.

El factor emocional puede afectar en gran medida a la seguridad, siendo necesario un trabajo previo con los participantes y una entrada progresiva en cada una de las actividades, como hemos comentado en los diferentes apartados.

La seguridad no solo depende de los participantes y los monitores, si no que venga dada por el contexto en el que se desarrolla, como pueden ser las distancias a recorrer, el desnivel, tipo de terreno, la meteorología. A la hora de preparar la actividad es imprescindible conocer los diferentes lugares además de una documentación que nos permita ir más allá.

El grupo debe adaptarse al nivel más bajo para no dejar a nadie rezagado e ir unidos creando sistemas de ayudas entre monitores/ profesores y los participantes, pudiéndose ayudar entre ellos. Estas ayudas pueden ser: dar la mano, facilitar el terreno, animarse, compartir lo que tenemos,...

## **Conocimientos culturales y educación medioambiental**

Cuando vamos a un lugar es necesario situarnos sabiendo un poco más de él. Con esta información podemos contextualizarnos antes de llegar al sitio, conocemos la fauna, la flora y aspectos relevantes para nuestra actividad o el terreno en el que estamos. Todos estos aspectos afectan a todas las actividades que queremos desarrollar en el medio natural.

Antes de comenzar cualquier actividad, les contaremos el por qué de ir a ese lugar, a través de la historia, la localización, la puesta en escena y sus beneficios, además de todas las curiosidades que nos vamos a ir encontrando.

Para transmitir esta información podemos hacerlo a través del cuaderno de campo, además de proporcionarles trípticos, mapas, páginas web donde pueden revisar y añadir información.

Los niños necesitan la naturaleza para un desarrollo saludable de los sentidos y, por lo tanto, para aprender y ser creativos. Esta necesidad se revela de dos maneras: por un análisis de lo que les sucede a los sentidos de los niños y jóvenes cuando pierden la conexión con la naturaleza, y asistiendo a la magia sensorial que ocurre cuando la gente joven- incluso aquellos que están más allá de la niñez- se ve expuesta a la experiencia directa más pequeña de un escenario natural. (Louv, 2005, p. 83)

## 6. CONCLUSIONES

Para llevar a cabo un trabajo de estas características es necesario conocer o buscar exhaustivamente información que lo aborde. Por eso cada una de las referencias teóricas han sido fundamentales para justificar este proyecto y darle calidad.

Para comenzar, la amplitud y diversidad del campo de trabajo me ha permitido un análisis de las AFMN en lo escolar, a partir de lo extraescolar, conociendo los autores y referencias que lo corroboran, como la importancia educativa de cada una de ellas. Además de poder descubrir cómo trabajarlo a partir del currículo llegando a los participantes con una energía de tranquilidad y seguridad.

Los niños y niñas son felices realizando estas actividades, pero más felices son cuando son autónomos y crean grupos de trabajo propios en los que se afianza amistades, pero también se crea debate, por realizar las actividades de la mejor forma posible. Esta autonomía les crea una energía de libertad que se transmiten unos a otros, lo que les hace disfrutar en un proceso de enseñanza- aprendizaje.

Estas actividades crean incertidumbres o miedos en muchos de los niños y niñas, por lo que es importante, crear ambientes en los que estén cómodos, a pesar de que alguna actividad saque a la luz algún sentimiento negativo para ellos. Por lo que es necesario trabajarlo poco a poco y exponiéndoles la situación desde diferentes actividades.

Debemos trabajar en progresión y a partir de sus propios conocimientos, lo que les ayuda a entrar en dinámica más fácilmente. Trabajando a la vez conocimiento, emoción, en una interdisciplinariedad a partir de aspectos de la ley vigente.

El nivel inicial de cada uno de los participantes es diferente, por lo que sería conveniente un monitor o profesor por cada uno de ellos, lo que hace imposible la actividad, por lo que es importante conocer a los participantes el nivel de cada uno pudiendo programar las sesiones de acuerdo a ello y no perder el tiempo. El análisis de cada actividad puede ayudarte en la planificación de la siguiente adecuándola más a las necesidades requeridas.

Personalmente, al poner en papel algo que realizo, pero con una propuesta diferente, me he dado cuenta de todo lo que trabajamos realmente y aquello que se podría hacer que no se saca partido, por lo que tener en cuenta el carácter interdisciplinar de cada una de las actividades es

importante para transmitir y dar importancia a cada uno de los contenidos.

El medio natural es un espacio educativo más en el que se pueden desarrollar muchas lecciones aprovechando todas sus posibilidades, por lo que, como maestros/as de educación física, debemos sacar partido a los espacios naturales cercanos al centro o proponer actividades como la E.Av. que permita al alumnado contacto con la naturaleza a pesar de vivir en zonas urbanizadas y hacer consciente a toda la comunidad educativa del valor que tiene en el desarrollo de los niños y niñas así como en la vida cotidiana de los adultos.

Una vez dejamos practicar y vivir la experiencia de la naturaleza siempre se quiere repetir, a no ser que ya se haya creado un sentimiento de “biofobia” (Freire, 2011), el cual es un gran problema y no deja aprovechar las ventajas de esta. Se ven rasgos de esta característica por lo que es importante trabajarlo y hacerse ver en todos los colegios, pudiendo llegar a eliminar dicho concepto en los grupos de trabajo-

En cuanto a la autonomía ganada a lo largo de las sesiones, por lo general, es casi completa ya que se basan en la imitación de los demás, en el aprendizaje entre iguales, y si la actividad lo permite, en el aprendizaje por descubrimiento. Es fácil llegar a este punto siempre y cuando exista interés por parte de los participantes y se cree la motivación necesaria para ello.

El papel de los padres y madres es fundamental para que ellos/as exploren libres, por lo que es imprescindible educar en la naturaleza tanto a padres y madres como a todo el alumnado.

Este proyecto puede ayudar a los colegios a animarse en la participación en actividades de este tipo, aprovechando los beneficios reales que nos aporta la naturaleza y pudiendo así añadir el espacio naturaleza como un lugar más para impartir todas las materias, además es importante, como maestro o maestra, tener una visión abierta para aprovechar todas las ventajas que nos está ofreciendo la naturaleza, ya que cada rincón de esta es un mundo por descubrir, tanto para la infancia como para los adultos.

La participación de los maestros y maestras de educación física es fundamental para crear vínculo entre lo escolar y lo extraescolar. Creando una interdisciplinariedad entre las diferentes áreas y comunicación con los demás maestros/as aprovechando los contenidos. Favoreciendo la creación de aprendizaje significativo.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arribas, H. (2008) El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Caballero, F. (2006). Construcciones Lúdicas con Cuerdas. Una visión lúdica del mundo vertical. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Freire, H. (2011). Educar en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza. Barcelona: Editorial Graó.
- Lagunilla, T. (2017). Accidente en el Barranco del Mascún Superior. Palencia, España: A Ras Del Cielo. Recuperado de <https://www.arasdelcielo.com/accidente-mascun/>
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods. Saving our Children from Nature- Deficit Disorder* [Los últimos niños en el bosque. Salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza.] (Begoña Valle, trad.) Madrid: Capitan Swing.
- Louv, R. (2011). *THE NATURE PRINCIPLE: Human restoration and the end of nature- deficit disorder.* [Volver a la naturaleza. El valor del mundo natural para recuperar la salud individual y comunitaria.] (Antoni Cardona, trad.) Barcelona: RBA.
- Marimon i Vilalta, J. (2009). El lugar incierto, cómo desarrollar los fundamentos de las actividades en la naturaleza en el entorno escolar. Sevilla: Wanceulen.
- Marina, J.A. y Pellicer, C. (2018). La inteligencia que aprende: Teoría de la inteligencia ejecutiva. Madrid: Santillana Educación.
- Miguel, A. (2001). Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. Palencia: Patronato Municipal de deportes.
- Santos Pastor, M.L. y Martínez Muñoz, L.F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. Revista Wanceulen E.F. Digital, 4, 26-53.

Santos Pastor, M.L. y Martínez Muñoz, L.F. (2011). Las actividades en el medio natural en la educación física de la escuela rural. Un estudio de caso. Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado. Volumen 15(2) p.230.

Vaca, M. (1993). Documentos del Seminario. Tratamiento Pedagógico de lo Corporal. Palencia: E.U.F.P. del Profesorado de E.G.B.

#### REFERENCIAS LEGISLATIVAS:

\* Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. \* Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que establece la descripción de las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación en la Educación Primaria.

\* Real decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria.

# 9. ANEXOS

## Senderismo- mapa y perfil topográfico

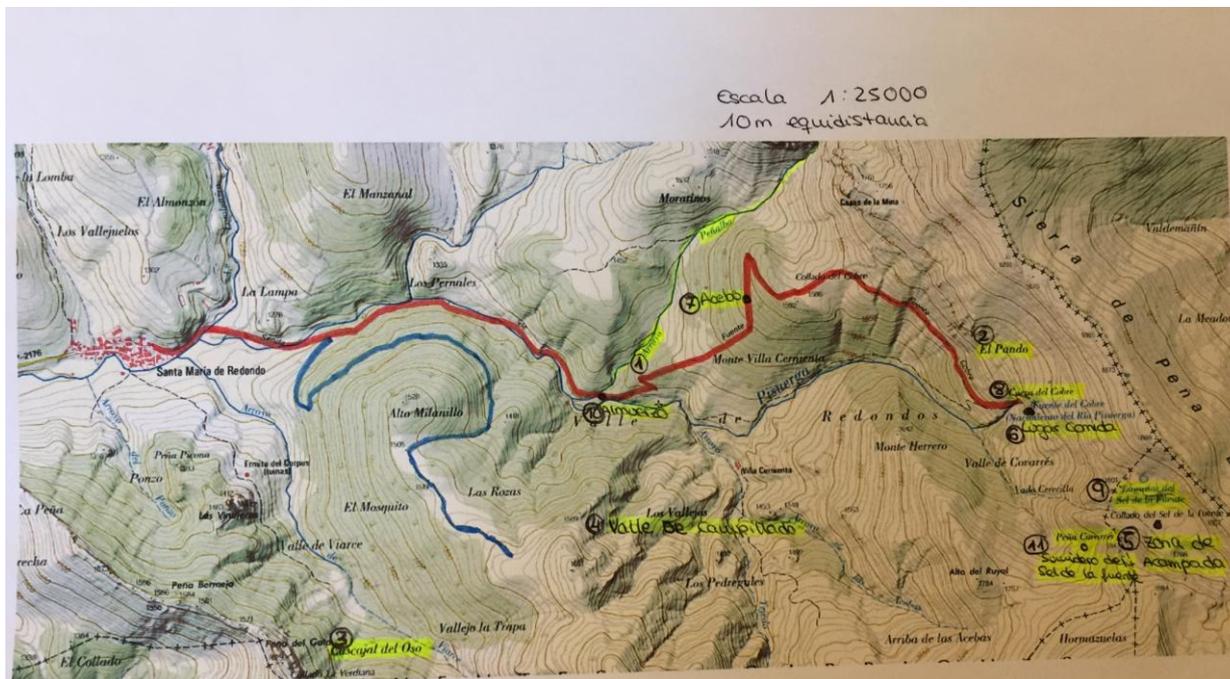


Imagen 1: Mapa ruta Cueva del cobre, señalados los lugares de interés-

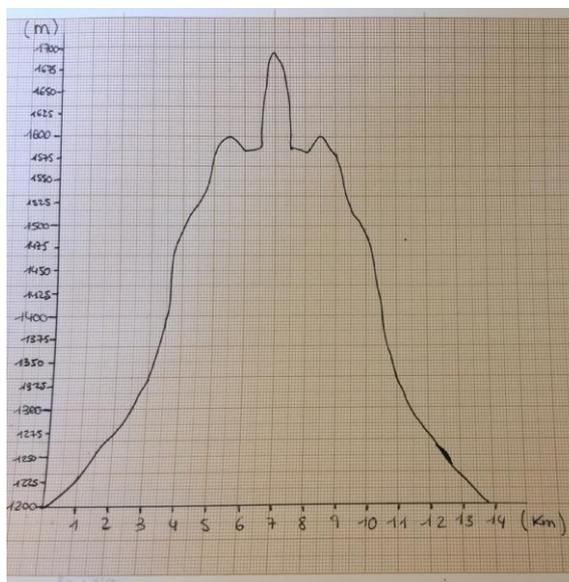


Imagen 2: Perfil topográfico, Cueva del cobre.

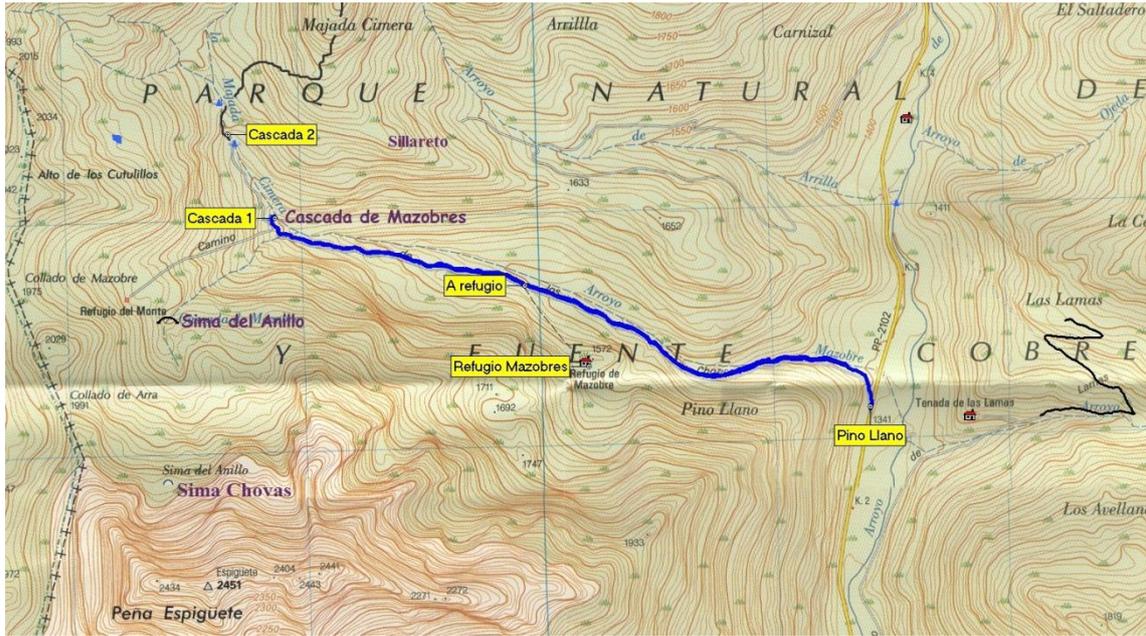


Imagen 3: Mapa ruta Cascadas de Mazobre, señalados los lugares de interés-

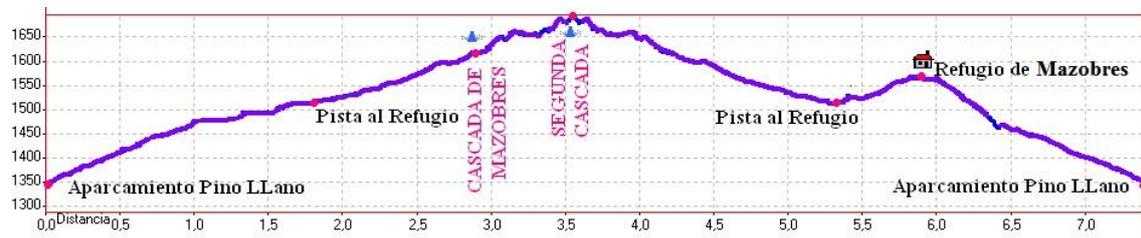


Imagen 4: Perfil topográfico, Cascadas de Mazobre.

## Juegos de orientación

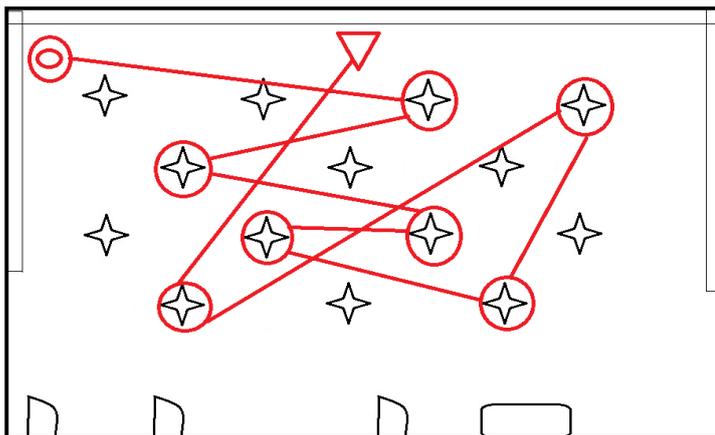
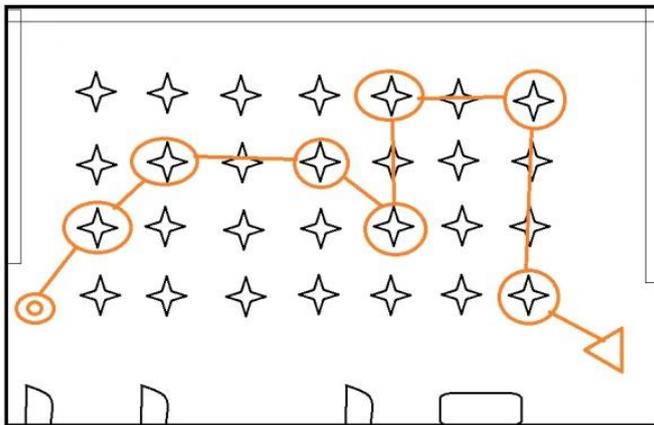
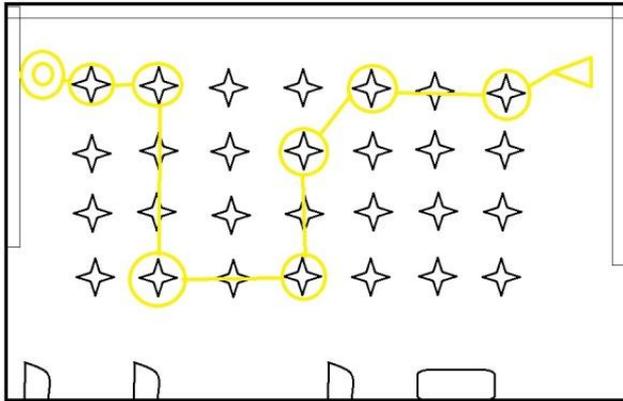


Imagen 5: Orientación en espacios reducidos

## Mapas de los parques

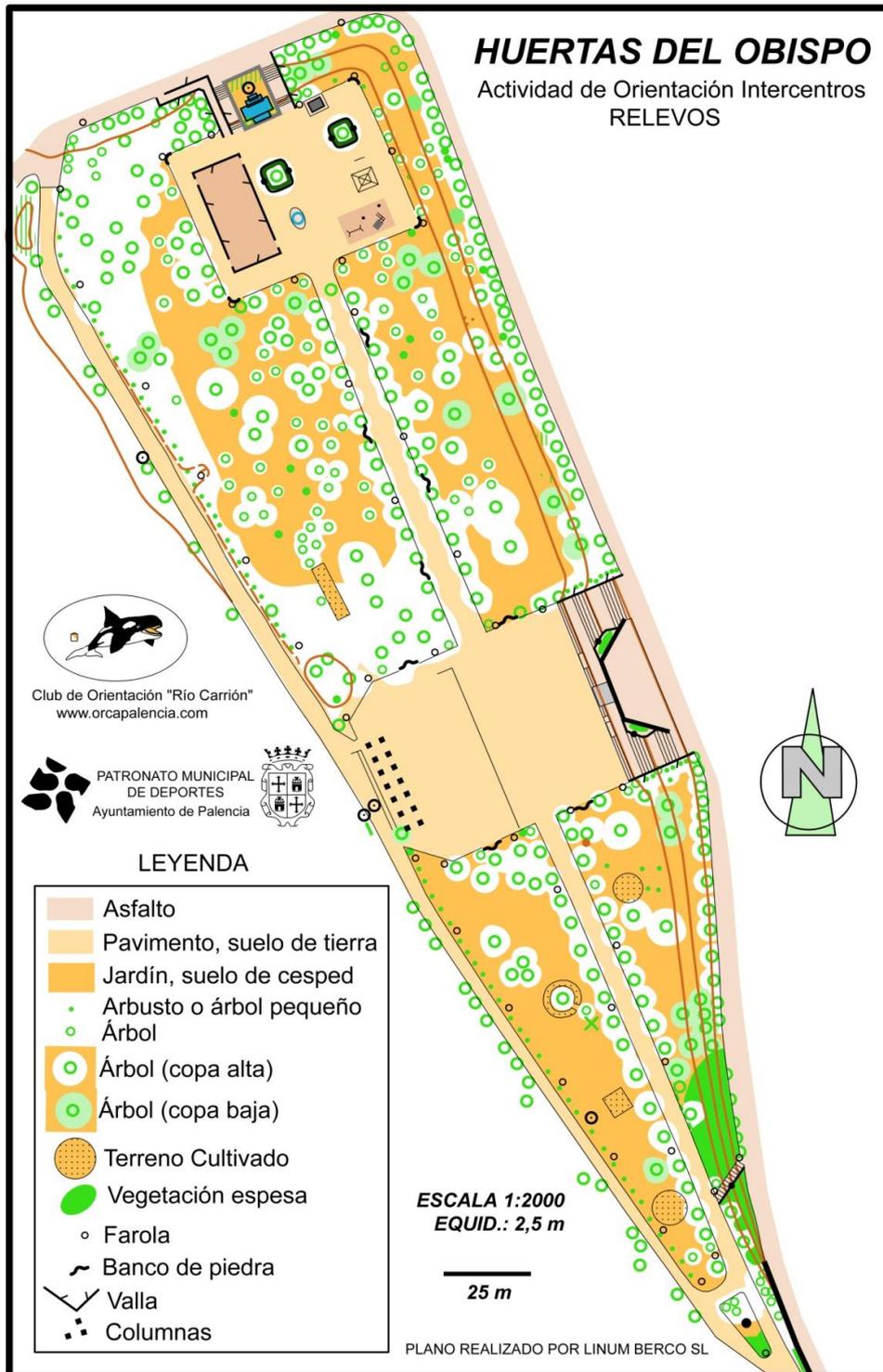


Imagen 6: Mapa Orientación Huertas del Obispo

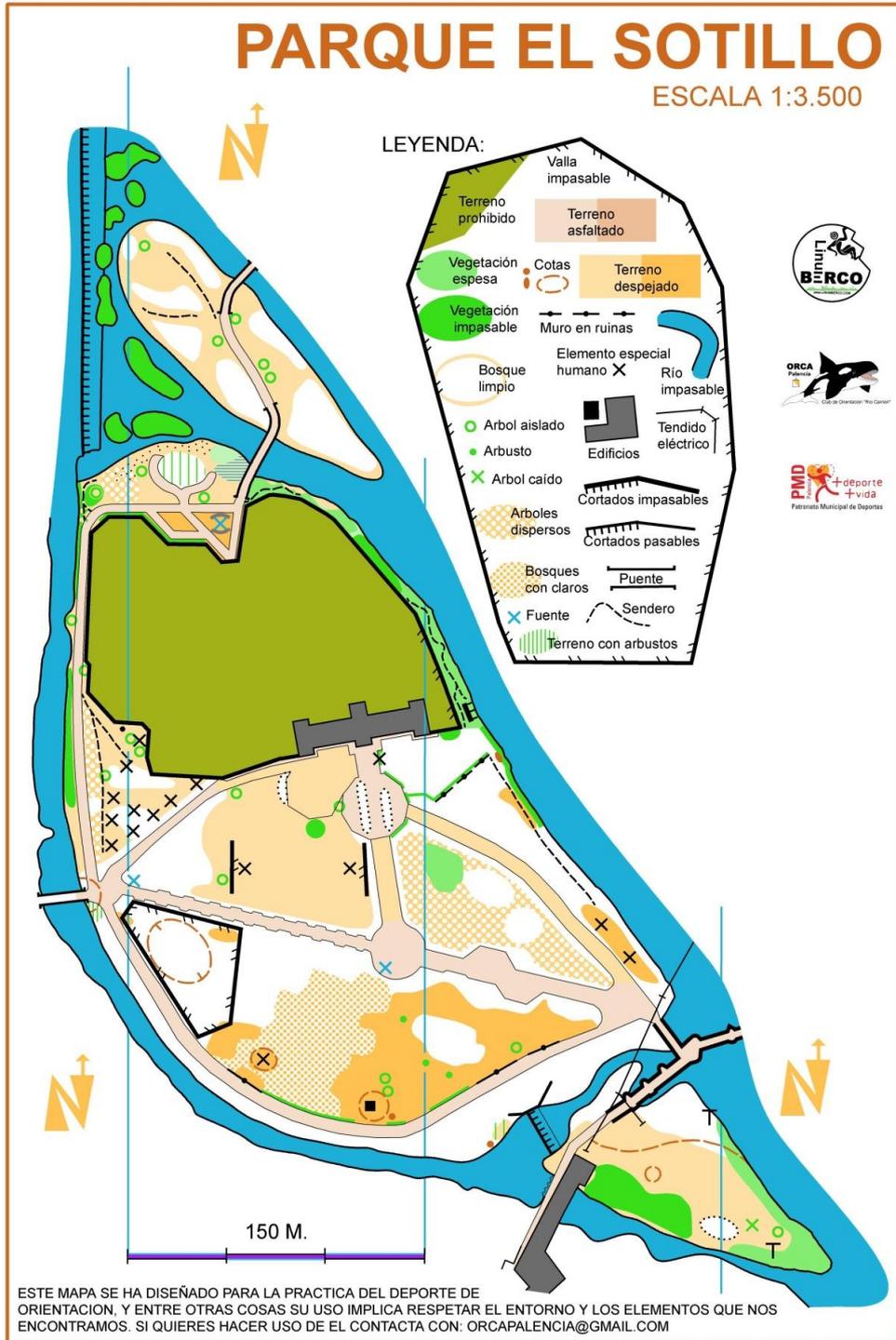


Imagen 7: Mapa de Orientación Parque El Sotillo

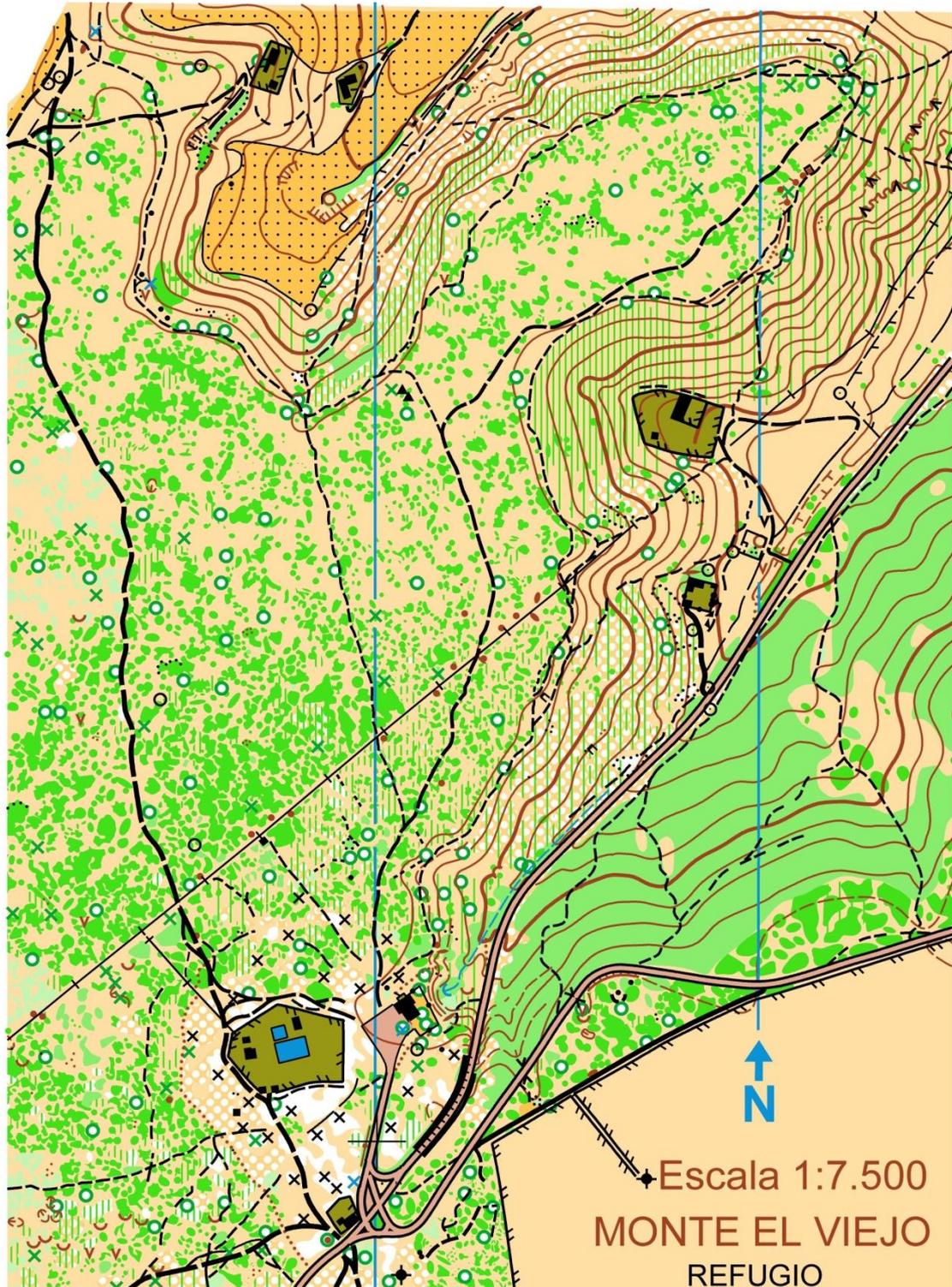


Imagen 8: Mapa de Orientación Monte el Viejo

## Cabuyería ejemplo de ficha para mejorar la autonomía

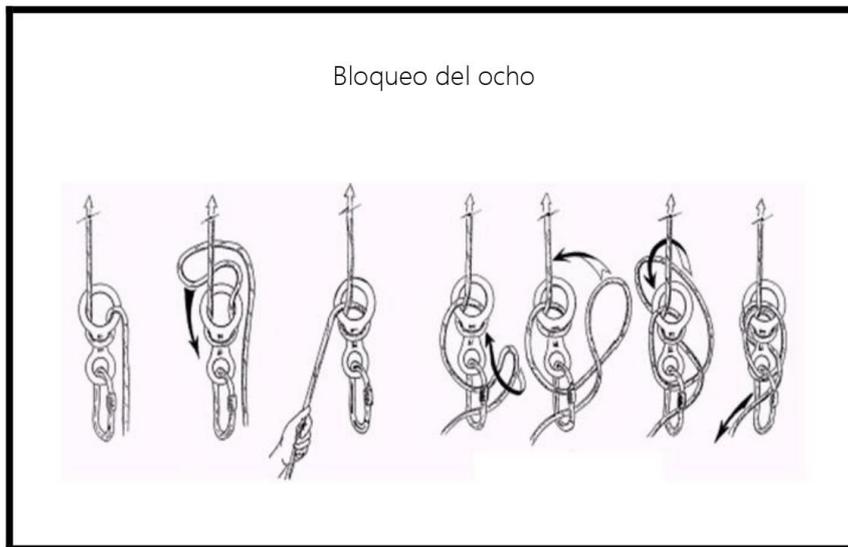


Imagen 9: Ejemplo de fichas para fomentar la autonomía

## Escalada en espacio naturales

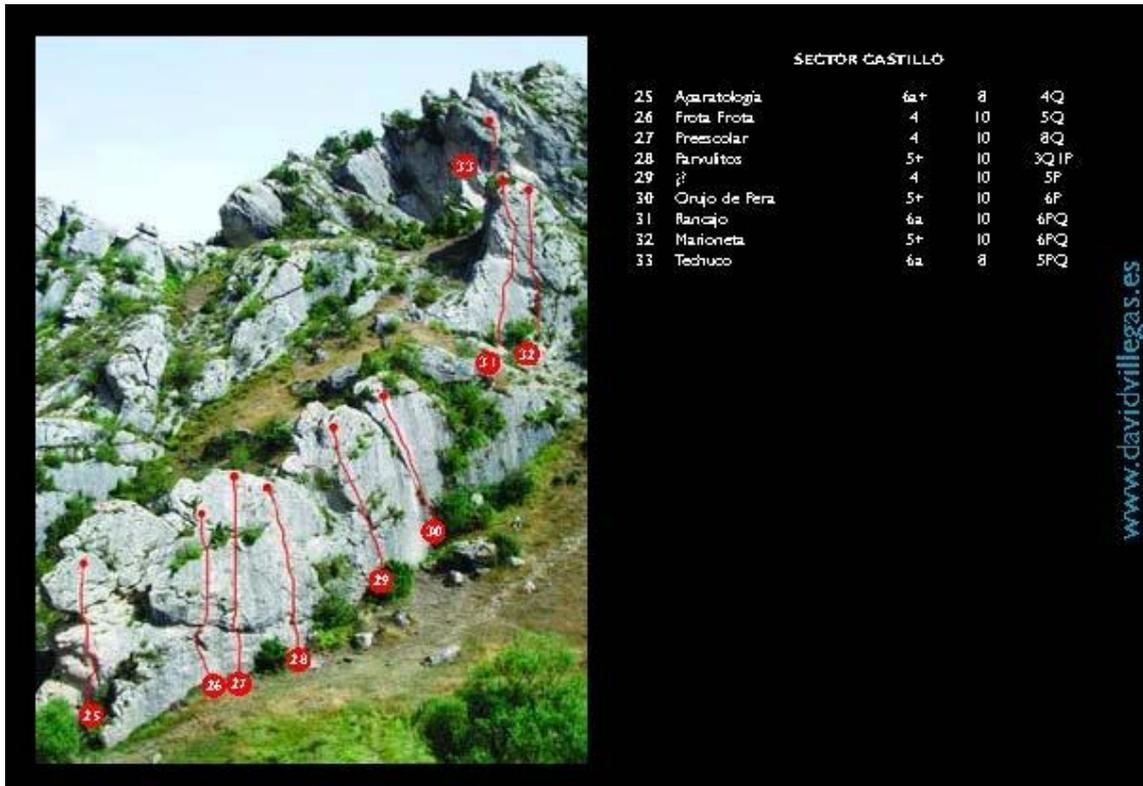


Imagen 10: Posibles opciones de escalada en roca- GAMA

## Posible ruta bicicleta

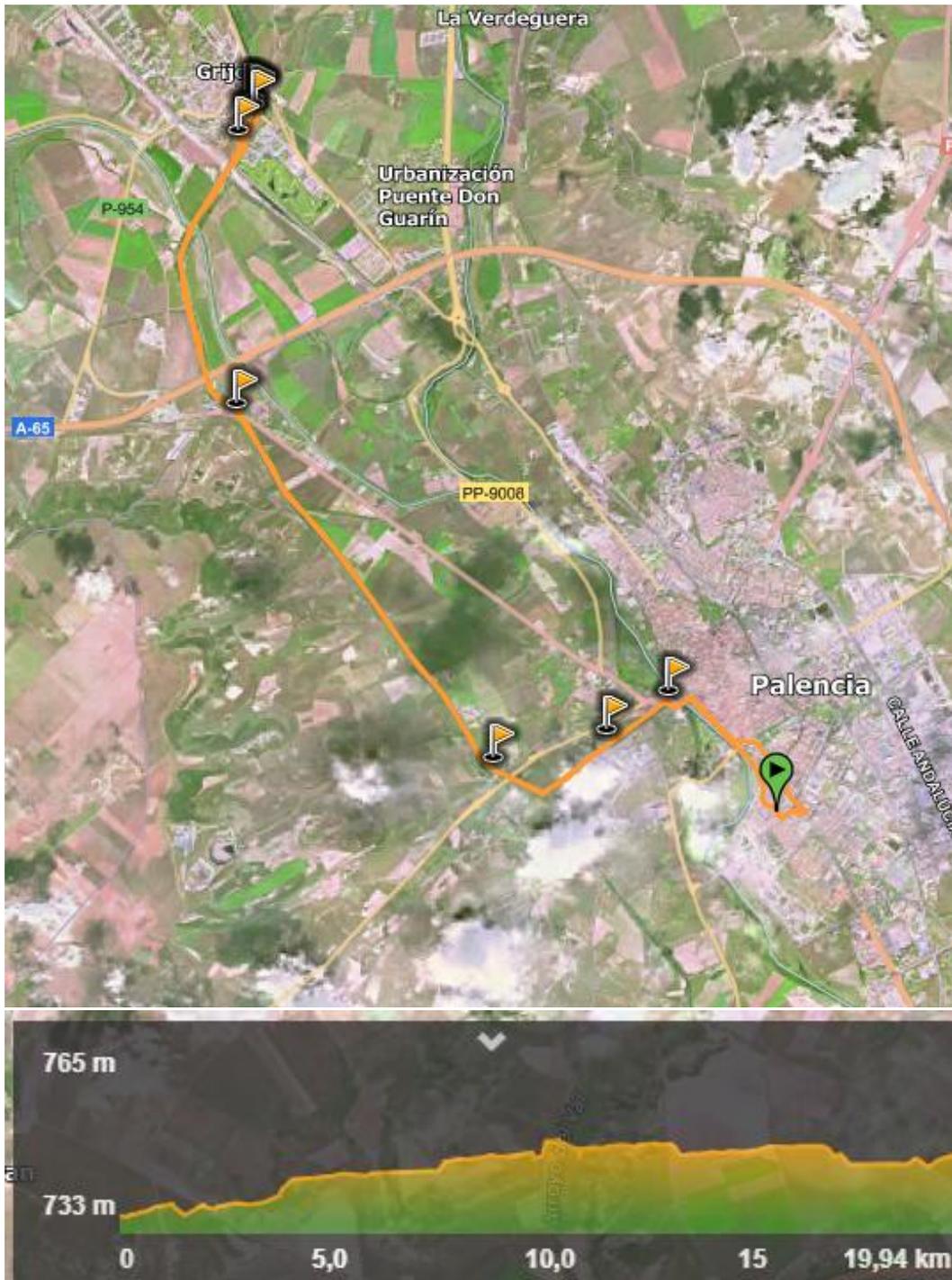


Imagen 11: Posible ruta bicicleta Palencia- Grijota