



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO CURSO 2014-1015

**ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL
MEDIO NATURAL:
EL SENDERISMO A TRAVÉS
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

AUTORA: MARÍA MIGUEL DUEÑAS

TUTOR ACADÉMICO: ALFREDO MIGUEL AGUADO

RESUMEN

Mediante esta propuesta he querido adentrarme en el tema de las Actividades Físicas en el Medio Natural, proponiendo así un acercamiento de la práctica del senderismo en Educación Primaria.

Para ello, y tras una serie de apartados donde encontramos una introducción al tema, una justificación del mismo, así como los objetivos que se pretenden conseguir, enlazamos con el apartado de fundamentación teórica, donde encontramos los diferentes conceptos sobre las Actividades Físicas en el Medio Natural en general, y posteriormente centrándome más detalladamente en el senderismo.

Por último he realizado una propuesta didáctica, basada en la planificación y organización de una ruta de senderismo, enfocada a los alumnos de 6º curso de Educación Primaria, en un colegio público.

ABSTRACT

With this proposal, I have wanted to enter in the topic of Physical Activities in the Natural Environment, launching an approximation to the practice of hiking in Primary Education.

For it, and after series of paragraphs where we find an introduction to the topic, a justification of the same one, as well as the aims that try to be achieve, we linked into the paragraph of theoretical foundation, where we found different concepts of Physical Activities in the Natural Environment in general, and later focusing more detail in hiking.

Finally I have done a didactic offer, based on the planning and organization of hiking trail, focused on the primary 6th grade students, in a public school.

PALABRAS CLAVE

Senderismo, Actividades Físicas en el Medio Natural, Educación Física, Educación Primaria, medio natural.

KEYWORDS

Hiking, Physical Activities in the Natural Environment, Physical Education, Primary Education, natural environment.

INDICE

| | | |
|-------|--|----|
| 1. | INTRODUCCIÓN..... | 6 |
| 2. | JUSTIFICACIÓN..... | 8 |
| 2.1 | JUSTIFICACIÓN PERSONAL | 8 |
| 2.2 | JUSTIFICACIÓN CURRICULAR..... | 10 |
| 3. | OBJETIVOS | 12 |
| 3.1 | OBJETIVOS GENERALES BASADOS EN EL CURRÍCULUM..... | 13 |
| 4. | RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS | 14 |
| 5. | FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 15 |
| 5.1 | ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL. CONCEPTO | 15 |
| 5.2 | CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL | 17 |
| 5.3 | POSIBILIDADES EDUCATIVAS E IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA..... | 20 |
| 5.4 | EL SENDERISMO | 24 |
| 5.4.1 | Concepto | 24 |
| 5.4.2 | Origen..... | 25 |
| 5.4.3 | Tipos de senderos..... | 27 |
| 5.4.4 | Equipo, material y recomendaciones básicas..... | 28 |
| 5.4.5 | El senderismo a través de la educación física | 32 |
| 5.4.6 | Beneficios de la práctica del senderismo | 34 |
| 6. | PROPUESTA DIDÁCTICA: NOS DESENVOLVEMOS EN LA NATURALEZA A TRAVÉS DEL SENDERISMO | 36 |
| 6.1 | JUSTIFICACIÓN..... | 36 |
| 6.2 | LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULUM..... | 37 |
| 6.3 | CONTEXTO | 37 |
| 6.4 | METODOLOGÍA..... | 38 |
| 6.5 | OBJETIVOS | 41 |
| 6.6 | CONTENIDOS | 41 |
| 6.7 | TEMPORALIZACIÓN | 42 |
| 6.8 | DESARROLLO DE LAS SESIONES..... | 43 |
| 6.9 | PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN | 48 |
| 7. | ANÁLISIS Y CONCLUSIONES | 50 |

| | |
|--|----|
| 8. REFLEXIÓN FINAL..... | 52 |
| 9. LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 53 |
| 10. ANEXOS | 56 |

1. INTRODUCCIÓN

En la propuesta del presente proyecto, dentro de todos los posibles temas que la Educación Física en el Medio Natural engloba, he decidido decantarme por el tema del senderismo. Trataremos diferentes conceptos, centrándonos en primer lugar en las Actividades Físicas en el Medio Natural como tal, y posteriormente, y de forma más detallada, en lo que da relevancia al presente proyecto, el senderismo.

Desde el marco educativo, resulta relevante incidir y dar a conocer las AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural), ya que son uno de los elementos clave para la consecución de los objetivos establecidos en el currículo educativo, en este caso haciendo referencia a la Educación Primaria.

Dicha propuesta presenta de forma detallada los diferentes aspectos relacionados con una ruta de senderismo diseñada para los alumnos del 3º ciclo de Educación Primaria, concretamente al 6º curso.

El objetivo de esta propuesta es que los alumnos puedan disfrutar de una experiencia, compartiéndola con sus compañeros al mismo tiempo que van adquiriendo conocimientos y se van enriqueciendo tanto personal, como académicamente.

Para la consecución de estos objetivos se llevarán a cabo diferentes actividades, las cuales están detalladas posteriormente en la propuesta didáctica, y que servirán como medio de aprendizaje en nuestros alumnos.

También inculcar esta actividad ya no sólo como una actividad obligatoria que se proporciona desde el centro escolar, si no que ellos mismos a través de su práctica, vayan viendo la verdadera importancia que tiene sobre cada uno, haciendo así que no vean estas actividades sólo como algo que se realiza en el colegio, sino que también se puede practicar fuera del mismo en nuestros ratos de tiempo libre, de ahí, entre otros muchos aspectos, la elección de una ruta cercana al centro educativo, abriendo así el abanico de posibilidades para su práctica.

El área de Educación Física cada vez más realiza estas actividades de senderismo como una alternativa frente al sedentarismo que predomina en la sociedad actual.

Estas actividades, en mi opinión, también ofrecen un papel fundamental en temas diferentes de la educación actual, y a ello me refiero a temas como son la convivencia, responsabilidad, respeto, esfuerzo individual y colectivo, siendo las actividades en el medio natural un vehículo para poder transmitir todos estos valores, en una escuela actual, donde el cambio es continuo.

Tras la parte inicial teórica encontramos una propuesta didáctica denominada “Nos desenvolvemos en la naturaleza a través del senderismo”, que inicia a los alumnos en la práctica de estas actividades, proporcionándolos así conocimientos y técnicas que permitirán un mejor desarrollo de la ruta de senderismo.

La ruta escogida para llevar a cabo en la propuesta se encuentra en mi pueblo, Melgar de Fernamental, he aprovechado este criterio de elección, puesto que es la localidad que conozco bien, ya que es donde nací y actualmente resido, es denominada “el sendero de los hortelanos”. Me he decantado por ésta ruta de dificultad baja ya que de todas las posibles para realizar cerca del centro escolar, teniendo en cuenta sus condiciones y características, pienso que es la más adecuada para llevar a cabo con los niños que la voy a realizar.

Desde el área de Educación Física se pretende conseguir que los alumnos indaguen y participen realizando una actividad diferente y más llamativa, ya que se realiza fuera del centro escolar, y por consiguiente del entorno cotidiano, al aire libre y en plena naturaleza.

Tras esta introducción nos vamos a centrar en los diferentes apartados, relacionados con las AFMN, y posteriormente de forma más detallada en el senderismo. Por último está detallada la propuesta educativa, donde se mencionan los diferentes apartados para llevar a cabo la ruta escogida.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL

La posibilidad de llevar a cabo un proyecto basado en la realización de una ruta de senderismo me llamó la atención desde el momento en que conocí las diferentes líneas propuestas para los Trabajos de Fin de Grado.

A la hora de escoger mi TFG “Actividades físicas en el medio natural: el senderismo” tuve en cuenta diferentes aspectos. Tuve claro que quería un tema relacionado con las actividades físicas en el medio natural. He tenido la oportunidad de realizar diferentes actividades en contacto con la naturaleza desde pequeña, y es un entorno que nos proporciona muchísimo a nivel personal, enriqueciéndonos de experiencias y aprendizajes que sólo son posibles en ese medio.

Durante mi etapa en la Educación Primaria se realizaban diferentes salidas, promovidas desde el centro escolar, y recuerdo la ilusión con la que realizábamos cada una de ellas. Las recuerdo como experiencias únicas, y hoy en día si soy consciente de todos los valores y capacidades que inconscientemente cada una de ellas nos transmitía. Otro motivo es que debido a la asignatura impartida en el último curso del grado La Educación Física en el Medio Natural, he podido ver más detallada e intensamente las infinitas posibilidades que el medio natural nos proporciona, y en este caso como futura docente, todas las que se pueden llevar a cabo con nuestro alumnado.

Pienso que realizar una salida de senderismo con niños es una actividad gratificante, y que con las consideraciones oportunas es posible llevar a cabo fácilmente. Uno de los puntos que me interesa, es la motivación del alumno en esta práctica. Hoy en día llevar a cabo una ruta de senderismo, así a simple vista no resulta motivador para niños de estas edades, de ahí el hecho de cómo docentes indagar para que sientan esa motivación hacia la actividad.

Las actividades deportivas que hoy en día se pueden realizar con nuestros alumnos fuera o dentro de la escuela son muchas y variadas, pero en este caso quería escoger un tema en el que el contacto con esa actividad fuera diferente, más personal, y que por lo tanto transmitiese más en los diferentes aspectos personales del niño.

También creo que es importante que los alumnos vean que el senderismo es un deporte que todos podemos practicar, y que existen muchísimas rutas, ya que en cualquier lugar que exista naturaleza se puede encontrar algún sendero, y además es un deporte en el que cada uno se puede establecer sus propios límites.

Por todo ello he seleccionado este tema para mi TFG, para poder incidir y profundizar más con este tema llevado al centro escolar.

El senderismo es una actividad que permite evadirse del día a día, de la vida cotidiana que se da en las ciudades o en diferente manera en los pueblos, donde el contacto con la naturaleza hace olvidarnos las prisas, la contaminación, el estrés, y en mayor medida el sedentarismo en el que están sumergidos una gran parte de la población.

Haciendo referencia a las actividades físicas en el medio natural dentro del ámbito escolar, se exige la necesidad de espacios que dejan de lado el ámbito educativo, lo que permite a los alumnos ese contacto con la naturaleza.

Pienso que es importante inculcar desde estas edades tempranas la importancia de practicar senderismo, y no verlo sólo como un deporte para pasar el tiempo, ya que nos proporciona muchas más cosas, como son los beneficios para la salud, tanto físicos como mentales, una vida activa; realizar ejercicio físico de forma continuada es esencial para cada persona, desconexión...de este modo e inculcándolo desde la escuela, puede ser más sencillo que lo practiquen en un futuro, o en el día a día.

Intervienen diferentes factores a la hora de hablar de esta práctica;

Las familias pueden inculcar la práctica del senderismo a sus hijos, realizándolo con ellos e invirtiendo parte de su tiempo libre en realizar una actividad saludable, pero desde la escuela también se debe integrar estas actividades, haciendo partícipes a los niños de todas las posibilidades que nos proporciona la naturaleza, pudiendo compartir experiencias con sus compañeros, por lo que aparte de realizar una actividad saludable, estarán aprendiendo de forma conjunta. Son actividades que requieren una preparación mayor, pero con la colaboración de todos puede ser una experiencia única para ambos, alumnos y profesores.

Por supuesto que al final es cada uno quien decide si practicar o no esta actividad, pero si desde pequeños les vamos enseñando e introduciendo en este mundo les puede beneficiar.

2.2 JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

En cuanto a la justificación curricular, escogí el senderismo, teniendo en cuenta un contexto donde poder llevarlo a cabo, además de las diferentes características que caracterizan este deporte. Es una actividad que no requiere de unas capacidades exigentes, aunque si precisa de una mínima capacidad física, que puede llevarse a cabo en este caso en un lugar cercano al centro educativo, y que puede adaptarse a los diferentes niveles escolares, por lo tanto estamos hablando de una experiencia que se adapta plenamente a una actividad tanto escolar como recreativa ya que la práctica docente se llevará a cabo en un colegio público, y va dirigida a alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria.

El presente proyecto está enfocado para el curso de 6º de Educación Primaria, y en éste no afecta la nueva ley, la Ley Orgánica para la Mejora de la ley Educativa (LOMCE), pero creo conveniente aludir a la misma. Por ello empezaré el apartado centrándome en la ley que rige el 6º curso de Educación Primaria actualmente (LOE), y posteriormente anotar algunas de las modificaciones que encontramos respecto de ésta con la LOMCE, a modo general, y centrándonos después en la que establece el currículo de Educación Primaria en Castilla y León.

Teniendo en cuenta en este apartado el curriculum (Decreto 40/2007 de 3 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León), me centraré concretamente en el área de Educación Física que es en la que se encuentra este proyecto.

Dentro de cada ciclo de Educación Primaria, encontramos cinco bloques, con sus consecuentes directrices, en relación con la Educación Física, por lo que a continuación me centraré en aquellos que me incumben, es decir, los de tercer ciclo de Educación Primaria.

Bloque 4: Actividad física y salud

- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud.

Bloque 5: Juegos y actividades deportivas

- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

Dentro del currículo, Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, dentro del área de Educación Física, encontramos un apartado vinculado a la presente propuesta didáctica, denominado Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico, aludiendo así a los cambiantes contextos naturales, lo que conlleva que nuestros alumnos deban adaptarse y experimentar en el medio natural, así como saber organizarse en cada uno de ellos, proporcionando así diferentes valores siempre teniendo en cuenta las posibilidades de nuestro alumnado.

Durante esta etapa de la Educación Primaria se proponen diversas actividades, permitiendo así que los alumnos vayan progresando en su competencia motriz.

Por lo que con esta propuesta didáctica y como está establecido en el currículo se persigue que los alumnos consigan una serie de habilidades, actitudes y valores a través de una actividad que les hará adaptarse a las diferentes situaciones.

Si bien centrándonos en el Real Decreto, 519/2014, de 17 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en Castilla y León, encontramos grandes diferencias, en cuanto al bloque de juegos y actividades deportivas que es el que nos incunbe. Las referencias a la iniciación deportiva desde la etapa de Educación Primaria son mínimas. En cuanto a los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, vemos una tendencia conceptual y actitudinal.

3. OBJETIVOS

Con la realización de este trabajo, pretendo clarificar e incidir en los diferentes objetivos que citaré a continuación y posteriormente desarrollaré.

Haciendo referencia a los objetivos que pretendo conseguir a través de este trabajo son:

- Comprender el valor de las Actividades Físicas en el Medio Natural.
- Contribuir en el desarrollo personal del alumno a través de las Actividades Físicas en el Medio Natural.
- Promover la práctica de las Actividades Físicas en el Medio Natural desde el centro escolar.
- Conocer un entorno natural cercano.
- Respetar y valorar el medio natural, contribuyendo a él siempre de forma positiva.

En primer lugar que los alumnos sean conscientes de la importancia de las actividades físicas en el medio natural, de practicar un deporte como es el senderismo, viendo las ventajas que nos puede proporcionar y dejando a un lado la vida sedentaria que hoy en día y por lo general es la que llevan muchos niños/as. Es decir, que aprendan a utilizar parte de su tiempo libre de manera favorecedora para ellos y su salud, realizando actividades en el medio natural.

Otro de los objetivos, estrechamente relacionado con el anterior, es que la práctica del senderismo la deben llevar a cabo respetando el medio natural, y favoreciendo su mejora, es decir, contribuir siempre de forma positiva en el medio donde se realice la actividad. Hacerles ver que el medio natural es un espacio que nos proporciona infinitas posibilidades cuando entramos en contacto con él, que es un medio de disfrute, pero que debemos respetar.

En cuanto a los objetivos específicos, los expondremos de forma más detallada en el apartado 5.6, ya que están más relacionados con la propuesta didáctica.

Éstos son los objetivos fundamentales para poder definir y enfocar este trabajo, con la intención de que sean alcanzados por todos, en un periodo de tiempo determinado. Por

lo tanto, son los puntos que se definen antes de empezar el trabajo con la intención de encaminar y dirigir todos los apartados hacia su consecución.

3.1 OBJETIVOS GENERALES BASADOS EN EL CURRÍCULUM

A continuación nos centraremos de forma más detallada, en los objetivos específicos y generales, en relación con el senderismo. Para ello me he basado en el REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. A continuación citaré aquellos objetivos generales relacionados con las actividades físicas en el medio natural, concretamente el senderismo.

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

4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Con este proyecto, se hace referencia a una serie de competencias básicas que encontramos en el curriculum, y que mediante él se favorece a su desarrollo.

Cuando hacemos referencia a competencia, están presentes capacidad, destreza o actitud, y todo ello para solucionar o resolver diferentes situaciones. Son competencias que se consideran esenciales para el desarrollo de cada persona, pudiendo así los alumnos ser capaces de buscar respuestas a cada situación.

Se trabaja la **competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**, ya que en los diferentes contextos se les ofrecen diferentes posibilidades motrices, que ellos mismos van descubriendo y mejorando. Además es un medio donde pueden adquirir hábitos saludables que les proporcionen una mejor calidad de vida.

Es a través de esta competencia donde buscamos el desarrollo del alumnado en lo referido tanto a lo personal, como lo académico. Es la interacción en el medio natural, lo que permite a los alumnos absorber nuevos conocimientos que en otros contextos no se dan.

También es un tema muy relacionado con la **competencia social y ciudadana**, el cambio continuo actual que se produce en los centros escolares afecta en cierta medida a nuestros alumnos, con esta competencia se pretende conseguir la formación integral de nuestros alumnos. De ahí que a través del senderismo, vean la importancia de la cooperación, y de otros muchos aspectos que solo un medio como la naturaleza nos puede ofrecer; compañerismo, seguridad...

Éstas son las competencias más relacionadas con el proyecto, pero éste también engloba aspectos relacionados con otras competencias.

Competencia en comunicación lingüística, ya que el medio natural nos provoca diferentes sensaciones que podemos demostrar a través de la comunicación oral y escrita.

En las diferentes actividades que se llevan a cabo en la propuesta didáctica está presente esta competencia ya que los alumnos harán uso de un cuaderno de campo donde irán anotando los aspectos más significativos sobre una ruta de senderismo.

Competencia cultural y artística, ya que con esta salida los alumnos entrarán en contacto con diferentes elementos culturales del entorno, así como se les hará hincapié en el respeto y apreciación del medio natural.

Competencia para aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal, los niños y niñas van descubriendo ellos mismos sus diferentes posibilidades y limitaciones, siendo capaces de tomar decisiones por su propia cuenta, estando siempre seguros de ellos mismos.

Con esta competencia perseguimos que los alumnos tengan un cierto grado de autonomía, donde sepan tomar las decisiones oportunas a cada situación. Es una competencia que nos acompaña durante toda la vida, haciéndonos ver que es lo que debemos y no debemos aprender, que es lo que nos sirve y lo que no.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

5.1 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL. CONCEPTO

Independientemente del tema escogido para este trabajo, el senderismo, creo que es importante empezar dando una definición de actividad física en el medio natural de forma general.

Mediante éstas actividades, se desarrollan una serie de habilidades y destrezas físicas, que solo pueden darse en contacto con la naturaleza, siempre y cuando se use de forma correcta. Para los niños, el medio natural es un aula de aprendizaje, el contacto con la naturaleza nos aporta valores, autonomía, seguridad, desarrollo de competencias...

Hoy en día muchos alumnos crecen en un entorno completamente urbano, y el único contacto que mantienen con la naturaleza es a través del centro escolar. Aquí surge en concepto del síndrome por déficit de naturaleza, del que posteriormente hablaremos,

pero que en definitiva hace referencia a un factor negativo que afecta a todos aquellos niños que viven alejados de los entornos naturales y de las actividades que en éstos se desarrollan, desbocando así en situaciones de estrés, casos de obesidad o trastornos en el aprendizaje, entre otros síntomas.

Cuando hablamos de actividad física en el medio natural, podemos hacer referencia a diferentes finalidades que ello conlleva, por un lado como práctica referida a la ocupación del tiempo libre, más bien social, lo que se refiere a realizar estas actividades de forma regular como forma benéfica para nuestro cuerpo, contribuyendo así a una buena salud física.

Pero enfocando este trabajo hacia lo educativo, hacemos referencia a las diferentes actividades que se deben promover desde el centro educativo, y aquí entran en juego diferentes conceptos, por un lado el importante papel del medio natural para el alumno, el cual servirá de escenario para su aprendizaje, y por otro lado el desarrollo de las acciones motrices de éstos.

A continuación citaré las definiciones de autores que más me han llamado la atención, después de una extensa lectura, para poder llegar a una mía propia, analizando tanto las actividades físicas en el medio natural en general, como en el ámbito educativo.

Creo que una definición bastante completa es la que dan Santos y González (1995, en Granero, Baena, 2010) ya que definen éstas actividades como:

Aquellas prácticas motrices, sin carácter competitivo, con un componente lúdico y recreativo importante, donde el individuo es capaz de poner en juego su desarrollo personal, al tiempo que favorece su desarrollo físico, psíquico y social, además de ser un medio compensador y liberador y que se realiza en un entorno singular como es el medio natural. (p.21)

Otro autor, Pinos (1997, p.27) hace referencia al concepto de actividades físicas pero dentro del ámbito educativo, en concreto a la Educación Física al aire libre, como “conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas-lúdico-deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella”

Viendo estas definiciones y las de otros autores como Acuña Delgado (1991), dentro del libro *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar* (Miguel Aguado, 2001), puedo decir que las actividades físicas en el medio natural son actividades motrices no sólo con una finalidad educativa, sino también social, física o personal, que nos permite entrar en contacto con el medio natural, y que dejan al niño actuar en un entorno desconocido o menos habitual para ellos, pudiendo vivir nuevas experiencias, y desarrollar habilidades, destrezas y valores que solo se pueden desarrollar dentro de este medio natural.

5.2 CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

La gran variedad de actividades físicas en el medio natural, ha hecho que un número elevado de autores haya realizado diferentes clasificaciones atendiendo a diferentes elementos que intervienen en ellas. Si bien algunas de esas características son compartidas por todas ellas, pero también encontramos aspectos diferentes.

Profundizando en la lectura de diferentes autores como Bouet, Acuña, Martínez de Haro, Olivera y Olivera, Funollet, Canales y Perich, Guillén et al., citados por Granero y Baena (2010), podemos encontrar diferentes propuestas de clasificación atendiendo a diferentes criterios.

Atendiendo a mi trabajo, y la finalidad que persigo, me centraré en las clasificaciones más significativas, así como útiles para conseguir mi objetivo, es decir su aplicación el ámbito educativo.

Una primera y general clasificación que hace referencia al medio en el cual se realizan estas actividades es la que hace Michel Bouet, citado por Granero y Baena (2010) clasificándolas en actividades de agua, de aire y de tierra.

Para Acuña, citado por Granero y Baena (2010) es más importante el valor que se pretende conseguir con la actividad, variando así las sensaciones y la integración del alumno en cada una de ellas clasificándolas en actividades promocionales; libres, programadas y de investigación-formación.

Funollet, citado por Granero y Baena (2010) se centra en los elementos que intervienen en la actividad, haciendo referencia a tres diferentes: el material, el espacio y el practicante, con todo lo que conlleva cada uno de ellos.

Canales y Perich, citados por Granero y Baena (2010), clasifican estas actividades según el nivel de accesibilidad que se tenga a ellas, diferenciando así las de fácil y difícil acceso.

Otra clasificación es la expuesta por Guillén et al. , nombrados por Granero y Baena (2010), que agrupa éstas actividades teniendo en cuenta las personas que las practican. Encontramos así actividades en la naturaleza individuales, actividades en la naturaleza imbricadas, y actividades en la naturaleza colectivas.

He hecho más hincapié en éstas clasificaciones, ya que a la hora de llevar a cabo una salida desde el centro escolar, es importante tener muy presentes todos éstos aspectos; desde el fin que pretendemos conseguir con ellas, hasta el material, los espacios adecuados para llevar a los niños/as atendiendo a su edad, así como la dificultad de dichas actividades, atendiendo a la condición física de nuestros alumnos, y el riesgo que conllevan dichas actividades, si no se planean de la forma adecuada.

Por último una clasificación vinculada estrechamente a la aplicación de estas actividades en contextos educativos, es la que realizan autores como Guillén et al., nombrados en Granero y Baena (2010) los cuales hacen una clasificación teniendo en cuenta los elementos y características para poder organizar y programar una salida desde el centro escolar. Para ello vemos diferentes apartados:

- Características del espacio:
 - Espacios accesibles: cercanos al centro escolar.
 - Espacios no accesibles: lejanos al centro escolar, y por lo tanto necesario el transporte para poder desplazarnos.

- Características del entorno:
 - Artificial: contexto creado para poder llevar a cabo actividades específicas.
 - Acondicionado: es un entorno natural, pero contiene ciertos elementos artificiales que son necesarios para poder llevar a cabo la actividad.

-
- Semi-salvaje: espacio natural, pero con unos límites.
 - Salvaje: espacio natural sin límites.
- Características temporales:
- Actividades que se pueden realizar en un número no muy amplio de sesiones.
 - Actividades que requieren mayor tiempo, y por lo tanto hablamos de una estancia de más de un día.
 - Características teniendo en cuenta la frecuencia con la que se practican:
 - ✓ Actividades habituales: son las que el practicante realiza de forma rutinaria, lo que indica que domina esa actividad.
 - ✓ Actividades ocasionales: el practicante las realiza de forma esporádica.
- Características materiales:
- Actividades que exigen una gran cantidad de material y su precio no es asequible para todos.
 - Actividades que precisan de poco material y es generalmente más asequible.
- Características cognitivo-motrices:
- Actividades de difícil aprendizaje.
 - Actividades de fácil aprendizaje.
- Características atendiendo a los recursos humanos:
- Actividades en las que es necesaria la presencia de varias personas.
 - Actividades en la que la presencia de una sola persona es suficiente.

De las clasificaciones expuestas, la que más se ajusta a mi interés es la expuesta por Guillén et al. (2000), ya que ofrecen diferentes posibilidades de las actividades en la naturaleza como medio para la formación y aprendizaje de nuestro alumnado.

Ésta última clasificación me ha parecido la más importante a la hora de tener en cuenta el uso del medio desde un punto de vista educativo.

Como futura docente es esencial dominar y tener en cuenta todos estos apartados para ajustar y llevar a cabo una salida de forma segura. Esto quiere decir que como docentes debemos adaptar las diferentes propuestas a un contexto que se ajuste a lo que necesitamos. Para ello debemos tener en cuenta el material, las instalaciones, así como las sesiones de las que disponemos. A todo ello y lo más importante adaptar en este caso la salida de senderismo al grupo de Educación Primaria con el que vamos a llevar a cabo la práctica. Teniendo en cuenta todos los apartados desarrollados anteriormente, es como podremos conseguir el objetivo que perseguimos como docentes: brindar la oportunidad a todos los alumnos de poder vivir esta experiencia de una forma acorde a las capacidades de todos ellos.

5.3 POSIBILIDADES EDUCATIVAS E IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

En este apartado trataremos de ver la importancia de incluir en la programación de Educación Física, las actividades físicas en el medio natural (AFMN), siempre teniendo de punto de partida la práctica del senderismo. Como docentes, el llevar a cabo estas actividades no solo tiene el objetivo de que los alumnos adquieran habilidades o aspectos motrices, sino que también, es hacerles ver la importancia de éstas habilidades para nuestra salud, y las posibilidades que nos ofrece el medio natural en nuestro tiempo libre.

Para llevar a cabo estas actividades debemos recurrir al currículo de la etapa de Primaria, para poder conseguir así los objetivos y contenidos establecidos en cada nivel.

Si hacemos vista a los contenidos del currículum relacionados con la AFMN del área de Educación Física, vemos que éstos apenas se desarrollan, y más si tenemos en cuenta la importancia de promover hoy en día éstas actividades ante una sociedad cada vez más cambiante.

El bloque 4, “Actividad física y salud”, es el que puede resultar como mayor referente ante las AFMN. En él se muestran aquellos conocimientos relacionados con la práctica

de actividad física y sus beneficios para nuestra salud, haciendo hincapié sobre todo en la importancia de mantener una vida saludable para nuestro propio bienestar.

Así como tener en cuenta unas medidas de seguridad a la hora de practicar estas actividades, y tener siempre presente la palabra respeto, ya sea por el material como por el espacio.

En cuanto al bloque 5 “Juegos y actividades deportivas” hace referencia al juego, y a todo lo que éste conlleva; respeto de normas, dificultad del mismo... viéndolo también como una opción para el tiempo libre. En este bloque no hace referencia de forma explícita a las AFMN, pero de ahí que el docente entienda este bloque como el juego llevado también al medio natural.

Sin embargo, y haciendo mención de la nueva legislación, también encontramos diferentes estándares de aprendizaje que incluyen estos contenidos de forma más específica y haciendo mayor hincapié en cada uno de ellos, así me centraré en los que están ligados al presente proyecto.

Un primer estándar que hace referencia a la práctica de estas actividades en contextos poco habituales para los alumnos, donde deben adaptarse a la incertidumbre de estos espacios, teniendo siempre presente sus posibilidades.

Otro estándar relacionado es el que habla sobre los efectos beneficiosos de la práctica de éstas actividades, hacer que los alumnos sean conscientes de ello.

Un último contenido al que se hace mención, es la realización de estas actividades siempre desde el respeto del medio natural.

Después de haber analizado brevemente los contenidos relacionados con las AFMN, apuntar que estas actividades, propias del área de Educación Física como todas las demás, se diferencian en que éstas requieren de un contexto diferente al educativo, lo que hace que ese contacto con la naturaleza nos permita transmitir y absorber nuevos conocimientos, aprendiendo a utilizar de forma saludable nuestro tiempo libre, mejorando así nuestra condición física, y respetándolo siempre.

El medio natural es un contexto privilegiado para intervenir pedagógicamente con nuestros alumnos, y por ello como docentes debemos ser conscientes de todos los

valores educativos que nos proporciona, y más si a todo ello sumamos el aumento de estas actividades en el medio natural.

Para poder explicar los diferentes valores en la formación del alumnado haré referencia a distintos niveles y valores según diferentes autores (Granero y Baena, 2010, p.35):

| A NIVEL PERSONAL | VALORES DE SOCIALIZACIÓN | VALORES ECO-AMBIENTALES | A NIVEL EDUCATIVO |
|--|----------------------------------|--|--|
| Aspecto lúdico y diversión. | Trabajo en equipo. | Concienciación y sensibilización | Gran acogida por parte del alumnado |
| Búsqueda de nuevas sensaciones y emociones | Cooperación | Conocimiento del medio | Motivación hacia éstas prácticas |
| Búsqueda del riesgo | Cohesión de grupo | Conservación y defensa | Trabajo interdisciplinar |
| Efectos positivos para la salud física | Principio de pertenencia | Utilización racional de los recursos naturales | Trabajo de temas transversales |
| Efectos positivos de carácter psicológico. | Principio de solidaridad | | Mejora física, intelectual y emocional |
| Principio de libertad. | Educación en actitudes y valores | | |
| Emancipación emocional | | | |
| Independencia, individualización. | | | |
| Conocimiento del entorno. | | | |
| Conocimiento de sí mismo. | | | |

Figura 1. Niveles y valores en la formación del alumnado en la práctica de AFMN.
(Elaboración personal)

A modo de resumen de los cuatro apartados anteriores, Santos (2003, en Granero y Baena, 2010) realiza un apunte que describe a la perfección la relación de la Educación Física y el medio natural:

La dimensión educativa de la naturaleza debe ser aula de aprendizaje, en tanto que se considera el mejor manual escolar, facilitando la conexión con la vida cotidiana y con las necesidades de aprender para la vida desde lo cotidiano; escuela de valores, pues sirve para inculcar unos hábitos de respeto y cuidado de la naturaleza, pero también de bondad que contagia su contacto, posibilita adquirir valores y actitudes más humanizantes (respeto al prójimo, colaboración, ayuda); y recreo saludable, porque su dureza permite respirar aire puro, al tiempo que invita a la práctica de la actividad física, por tanto, a la mejora del bienestar físico y, por extensión, al desarrollo integral.(p.42)

Pienso que es un análisis muy completo e interesante sobre las actividades físicas en el medio natural como punto de partida para conseguir los valores que éstas transmiten, ya que pienso que el centro educativo tiene un papel fundamental en inculcar aspectos tan importantes como son la convivencia, el compañerismo, respeto, esfuerzo...y más teniendo en cuenta la sociedad actual donde en la escuela cada vez más somos conscientes de los cambios que se están produciendo, ya sea a nivel cultural, como social o el incremento de las nuevas tecnologías, y las repercusiones que ello conlleva. De ahí que desde el centro y mediante la realización de estas actividades se pueda llegar a conseguir transmitir la importancia de todos éstos valores.

5.4 EL SENDERISMO

5.4.1 Concepto

En primer lugar, empezaré por dar alguna definición de diferentes autores, y posteriormente lo enlazaré con el senderismo como actividad deportiva en el medio natural, y digo esto porque quizá antes el senderismo se practicaba más como una forma de pasar el tiempo, y hoy en día ha pasado a realizarse, además, como una actividad deportiva, para mantener nuestra salud.

De acuerdo a la Diputación Provincial de Huesca (2003, en Granero y Baena, 2010):

El senderismo es sinónimo de caminar para disfrutar observando, para descubrir, para conocer, para apreciar, para entrar en contacto con el entorno, en definitiva para valorar...es, en esencia, una práctica lúdica que implica una relación pausada con el territorio y con su patrimonio, es decir, con todo aquello “que vale la pena ser mirado”, puede ser entendido como una práctica de turismo cultural en entornos rurales y naturales, mientras que supone un error considerarlo como una mera actividad deportiva. (p.131)

Para Granero y Baena (2010, p.131) se trata de “una modalidad deportiva basada en desplazarse caminando por senderos señalizados, por vías de comunicación no aptas para vehículos de motor. Son largos paseos por la naturaleza y, en ningún caso, llega a ser una actividad competitiva.”

Casterad et al. (2000, en Gómez López, 2008) sostienen la siguiente definición:

El senderismo como la manera más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza y la más accesible para todos, puesto que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta a nuestros participantes. Además dentro de las actividades dentro de la naturaleza, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo. (p.134)

Después de ver las diferentes definiciones sobre el senderismo, he realizado una mía propia, intentando enlazar todos los conceptos que éste conlleva.

Por lo tanto es “una actividad que consiste en una habilidad motriz como es el desplazamiento, caminar un cierto recorrido, el cual está señalizado, con la finalidad de no ser considerada como una única actividad deportiva, sino también aprovechar todo lo que nos puede brindar, como es el contacto con la naturaleza, nuevos conocimientos... Es una actividad sencilla, lo cual quiere decir que puede realizarse por todo aquel que desee practicarla, ya que se puede adaptar a cada uno de los practicantes.”

5.4.2 Origen

Pliego (1993, p.7) hace referencia al senderismo, como la forma básica de desplazamiento, y que por descarte era una necesidad debido al número escaso de

vehículos para poder hacerlo, por lo tanto ha sido y es, el único recurso fijo para poder trasladarse de un lugar a otro, y más cuando era una necesidad para nuestros antepasados, para poder cubrir sus necesidades básicas, como es la alimentación.

Por lo tanto el modo básico de desplazamiento consistía en andar, orientado a la búsqueda de alimentos, o realizar las actividades, como caza y pesca.

Existen diferentes actividades que son las que han ido dando origen al senderismo, y que explican Rico, Rodríguez y Tatay (2009, en Conde, Ceballos, López et al, 2012, p.3) como eran los caminos señalizados para poder llegar a los ríos, u otros que les permitían llegar a otras zonas de hábitat. También tiene su origen de rutas que se establecieron con carácter histórico y religioso, donde encontramos el conocido Camino de Santiago.

Haciendo referencia a otro autor, Merino Mandly (2006, en Conde et al, 2012, p.3), expone que los primeros senderos aparecieron en Francia hace más de 50 años, como actividad enfocada a la mayoría de la población, y vista como una actividad para ocupar el tiempo libre, así como para entrar en contacto con el medio.

Pero no fue hasta el siglo XVIII, cuando la Federación Española de Montañismo decidió desarrollar la actividad de andar pero enfocada como actividad deportiva, dando lugar así al senderismo. El primer sendero, según expone Turmo, Bállega, Goicoetxea et al. (2007, en Conde et al, p.3) se llevó a cabo en la provincia de Tarragona, dando así comienzo esta modalidad deportiva en nuestro país.

Y por último hacer referencia a las diferentes formas de andar que existen relacionadas de alguna manera, pero que cada una persigue diferentes finalidades, así según Domingo Pliego (1993, p.7) encontramos el excursionismo, la marcha, montañismo, turismo a pie, romerías y peregrinaciones, carreras de orientación, actividades de acampada y el senderismo como tal.

Por lo tanto el senderismo fue surgiendo de la necesidad de llevar a cabo diferentes prácticas, que eran imposibles de llevar a cabo de otra manera que no fuera caminando, de ahí que hayan ido surgiendo las diferentes modalidades de caminar que anteriormente hemos visto.

5.4.3 Tipos de senderos

Cuando hablamos de senderos en este caso, hacemos referencia a senderos homologados por las instituciones correspondientes, ya sea la federación territorial y/o autonómica correspondiente.

Para ver este apartado me centraré en Granero y Baena (2010, p.132) los cuales hablan sobre la red de senderos. Según la longitud de éstos encontramos tres tipos: Pequeño Recorrido (PR), Gran Recorrido (Gr), y Sendero Local (SL).

Para la formación de estos senderos se ha precisado del trabajo conjunto de federaciones de montaña, así como la ayuda de ciertas administraciones, siguiendo siempre unos criterios establecidos, que abalan desde su señalización hasta su registro, ya que cada uno de éstos debe tener un número.

- Senderos de Pequeño Recorrido (PR): son aquellos senderos de una distancia máxima de 50 km, y son señalizados con dos marcas, amarilla y blanca.
- Senderos de Gran Recorrido (GR): su distancia es mayor de 50 Km, la señalización en este caso es blanco y rojo.
- Senderos Locales (SL): su recorrido es menor de 10 km, y se señala con unas marcas de color blanco y verde.

Son senderos que se dispersan por todo el territorio español, y los cuales pueden llevarse a cabo en cualquier época, siendo un deporte en el cual no se precisa de ropa o una condición física específica.

Por lo tanto cuando hablamos de senderos GR, hablamos de recorridos que precisan de más de una jornada, no siendo así en lo PR, los cuales se pueden llevar a cabo en una única.

Como síntesis se puede decir que existen diferentes senderos, que se pueden adaptar atendiendo a diferentes aspectos; por un lado a la persona, teniendo en cuenta la edad, así como la exigencia física de los mismos, por otro, la finalidad que se persiga con éstos, y cuyo principal objetivo es siempre facilitar la práctica de este deporte en el medio natural, de ahí la importancia de la homologación; aspecto importante y

destacable, ya que da la seguridad a todo aquel que lo haga, de saber que es un recorrido que cumple una serie de condiciones , como son la seguridad y la calidad.

Tampoco podemos olvidar que otro de los objetivos que se persigue es el conocimiento del medio, y de los diferentes entornos y elementos tradicionales que se pueden percibir en cada uno de estos recorridos.

5.4.4 Equipo, material y recomendaciones básicas.

A la hora de llevar a cabo una salida de senderismo hay que tener cuenta diferentes aspectos, especialmente importantes, que hacen que nos adaptemos a unas condiciones, proporcionándonos comodidad, seguridad y eficacia. Con el paso de los años se han ido fabricando diferentes materiales que pueden facilitar ésta actividad, pero en este caso nos centraremos en lo principal: el equipo personal, lo cual lo forman la vestimenta, el calzado y complementos.

A la hora de realizar una salida desde el centro escolar es importante realizar con los alumnos una lista con el material necesario, y hacerles conscientes de la verdadera importancia de éstos. Para ello veremos de forma más detallada cada uno de ellos:

- Vestimenta: uno de los aspectos que requiere un tiempo de preparación.

Debemos tener en cuenta que contamos con ropa diferente, y hay que saber cual adquirir, dependiendo de la práctica que vayamos a realizar, así como el tiempo (ya que cada estación requiere una ropa), y teniendo siempre como prioridad que sea una ropa cómoda.

Con el paso de los años han ido evolucionando los materiales, lo que permite escoger diferentes prendas, de diferentes tejidos específicos para las condiciones meteorológicas que se presenten.

A continuación veremos las diferentes prendas y materiales que no debemos olvidar en una ruta de senderismo, teniendo en cuenta las estaciones de invierno y verano.

En invierno: pantalón largo, que dependiendo del frío puede complementarse con unas mallas por debajo, debemos tener en cuenta que al llevar el pantalón largo nos protege del contacto con las ramas, lo que evita rasguños o cualquier otra lesión.

En la parte superior del cuerpo, debemos contar con varias capas, ya que eso nos permitirá adaptar el cuerpo a la climatología, deben ser prendas que nos protejan del frío y que a la vez sean impermeables. En este apartado veremos la teoría de las tres capas (sistema multicapas o multiestratos), que nos explican Granero y Baena (2010, p.117)

- ✓ Primera capa: la que está en contacto con nuestra piel. Debe ser una prenda fina y porosa, y que se ajuste a nuestro cuerpo, ya que de esa manera mantendremos la piel seca. Lo ideal es utilizar prendas de fibra sintética.
- ✓ Segunda capa: su función es la del aislamiento térmico, es decir, acumular el calor corporal. En este caso hablamos de forros polares.
- ✓ Tercera capa: denominada escudo protector. Lo que impide el paso del agua al interior, es decir son las prendas impermeables, pero a la vez transpirables. En este caso lo ideal son prendas fabricadas con goretex o sympatex por ejemplo.

Los guantes son otro elemento imprescindible, ya que a las manos el riego sanguíneo llega con más dificultad, por lo que son más propensas al frío, de ahí la elección de unos buenos guantes de lana.

En condiciones meteorológicas de frío extremo seleccionar un gorro y bufanda para proteger la cabeza.

En verano: en este caso si el sendero nos lo permite lo adecuado es llevar un pantalón corto, pero si nos vamos a dirigir por un sendero estrecho y con muchas ramas, debemos ponernos uno largo que proteja nuestras piernas.

En la parte de arriba con una camiseta es suficiente, el algodón es el material más adecuado para estación, ya que absorbe mejor el sudor, y se seca de forma rápida.

No olvidar echar en la mochila alguna prenda de manga larga, así como un chubasquero, como precaución por lo que nos podamos encontrar.

En verano, hay que tomar precauciones respecto al sol, de ahí la importancia de proteger nuestra cabeza con una gorra, sombrero, pañuelo...así como la crema solar, gafas de sol, o protector labial.

-
- Calzado: es uno de los elementos más importantes, ya que debemos llevar el pie bien sujeto, así como estar seguros de que es un calzado adecuado para la marcha que vayamos a realizar. Otro aspecto importante es que nunca debemos llevar calzado nuevo a una ruta de senderismo, ya que nos puede provocar rozaduras.

A todo ello hay que añadir la importancia de escoger un buen calcetín, ya que es el que proporciona el aislamiento requerido a nuestro pie.

Dependiendo de la ruta que vayamos a hacer, debemos escoger un calzado u otro. Encontramos zapatillas deportivas, o multideportiva, zapatillas de senderismo o trekking, zapatillas para carreras de montaña, sandalias de trekkking, botas para la nieve, botas de senderismo, y botas de montaña.(Granero, Baena, 2010, p.119)

Para la ruta que llevaremos a cabo en la propuesta didáctica el calzado adecuado son zapatillas deportivas, ya que el terreno por el que nos moveremos es llano.

- Mochila: cuando hablamos de una ruta de senderismo, una mochila apta es aquella que tiene una capacidad en torno a los 30/60 litros, aunque es evidente que dependiendo de la salida, así como de la estación en que ésta se haga hay que elegir una u otra.

Es muy importante llevar todo el peso repartido por toda la espalda. Para ello debemos saber distribuir todo lo que vayamos a meter dentro: los materiales más ligeros los colocaremos en la parte de la mochila que no toca la espalda, en la base de la mochila, colocaremos el saco de dormir, en caso de que la ruta precise de él y los objetos más pesados en la parte que toca nuestro cuerpo y colocados hacia arriba.

COMO REPARTIR EL PESO EN TU MOCHILA DE TREKKING

- Cosas ligeras y blandas
(ropa, linterna, botiquín...)
- Cosas pesadas y duras
(tienda, comida...)
- Cosas de peso intermedio
(equipo de cocina, calzado extra...)
- Abrigos, calzado o saco de dormir



Figura 2. Repartición de la carga en la mochila (www.campingsport.es)

- Botiquín, y otros accesorios: ante cualquier salida debemos llevar previsiones por si ocurre un incidente. Por eso es importante llevar un botiquín de ruta, que nos permita solucionar los primeros auxilios, pero debemos tener en cuenta que no podemos cargar con todo el material, por lo que debemos seleccionar aquellos más necesarios, teniendo en cuenta las lesiones que más se dan en las rutas, como son las ampollas, tendinitis o insolación.

Ante una salida desde el centro escolar, que luego veremos en la propuesta didáctica, es importante que el docente sepa con certeza si alguno de sus alumnos precisa de algún medicamento especial, para que este vaya incluido en el botiquín.

Otros materiales que debemos incluir, dependiendo de la ruta, y los objetivos que persigamos con ella, son un mapa y la brújula.

Por último, otro de los accesorios que nunca se nos puede olvidar es la cantimplora, el agua es una fuente de energía básica, y que debemos tener a mano en cualquier salida que realicemos. Pliego, (1996, p.29)

Para finalizar, un apartado de recomendaciones para desarrollar actividades de senderismo;

- Recomendaciones básicas: haremos hincapié en el tipo de recomendaciones, teniendo en cuenta que el planteamiento sea desde un carácter docente.

El docente debe de dar importancia a lo verdaderamente esencial, es decir, los alumnos a la hora de realizar una salida tienden a meter en su mochila muchos elementos que posiblemente no sean de gran importancia. Deben ser conscientes de que se trata de una actividad donde ante todo deben disfrutar, pero cumpliendo unas normas de seguridad comodidad y correcta alimentación. Granero, Baena (2010, p.137)

Para que esto se pueda cumplir, es necesario tener en cuenta todos los apartados anteriormente descritos.

5.4.5El senderismo a través de la educación física

En este apartado lo que vamos a tratar, es lo que nosotros como docentes pretendemos conseguir con una marcha de senderismo, y lo que debemos tener en cuenta para poder llevarla a cabo con nuestros alumnos:

Partimos siempre de que el medio natural es un contexto privilegiado para poder intervenir en él con nuestros alumnos, y por ello debemos ser conscientes de todos los valores educativos que este nos proporciona. Cuando un docente decide realizar una salida con sus alumnos debe tener en cuenta todo lo que implica llevarla a cabo. Para ello debemos tener en cuenta dos aspectos esenciales: planificación de la salida, y programación de la actividad.

Cada actividad que se lleve a cabo desde el centro escolar reúne una serie de dificultades, que en muchas ocasiones podemos eliminar, dejando paso a otras que nos faciliten la realización.

En primer lugar debemos centrarnos en lo que esperamos de nuestros alumnos, y lo que debemos tener en cuenta pensando en todos nuestros alumnos, y para ello veremos diferentes aspectos a tener en cuenta;

-
- Nuestros alumnos deben terminar el recorrido, de ahí la dificultad de seleccionar una ruta que se adapte a sus capacidades físicas, teniendo siempre en cuenta que las capacidades tanto físicas como psicológicas de cada uno de ellos son diferentes.
 - Que conozcan la importancia de los diferentes materiales que se precisan para la ruta.
 - Conocimiento del medio natural en el que nos vamos a mover, de ahí la importancia de realizar junto a ellos un estudio de la zona en la que vamos a llevar a cabo la ruta, recopilando datos.
 - Que sean conscientes y partícipes de una actividad en la que perseguimos ante todo el cuidado y respeto de la naturaleza.

Como docentes debemos tener en cuenta una serie de aspectos que no debemos olvidar nunca, para no dejar así hueco al azar o imprevistos, para ello veremos en primer lugar los aspectos a tener en cuenta antes de llevar a cabo la ruta, y por último, aquellos específicos durante la ruta.

- Previo a la salida:
 - ✓ Marcar los objetivos que queremos perseguir con la actividad.
 - ✓ Elegir una ruta, y llevar a cabo la planificación, teniendo en cuenta la dificultad del recorrido, el dominio del material, conocimientos culturales y ambientales.
 - ✓ Revisar las características del recorrido: longitud, tipo de terreno o condiciones climáticas de la zona.
 - ✓ Preparación y estudio del mapa de la zona, haciendo hincapié en aspectos que nos puedan interesar, así como otros que consideremos destacar por cualquiera de las razones, ya sea datos de la zona, o cualquier punto que consideramos importante tener en cuenta.
 - ✓ Realizar una lista del material que debemos llevar a la ruta.
 - ✓ Contar con la posible participación de más de un responsable en la salida.

Antes de llevar a cabo la salida comentaremos con nuestros alumnos, y con los padres la información que consideremos necesaria, dando pautas tanto de los datos de la actividad, así como de aquel material necesario.

- Durante la salida:
 - ✓ Observar a nuestros alumnos, siendo conscientes en todo momento de las dificultades que se pueden plantear.
 - ✓ Realizar las anotaciones correspondientes, ya sea de nuestros alumnos, o detalles que consideramos importantes para comentar con nuestros alumnos.
 - ✓ Apoyo al grupo; y más cuando se trata de alumnos de estas edades, el grupo debe ir siempre junto, en primer lugar irá un docente, y al poder ser posible en último lugar, otro docente, para tener así controlado en todo momento al grupo.
 - ✓ El docente seguirá siempre las señales marcadas durante el recorrido, ya que nos evita cualquier imprevisto.
 - ✓ El docente es el que marcará las pautas de la ruta, paradas que se realicen, búsqueda de lugares, descansos para almorzar, comer, recordar a los alumnos beber agua, o mantenerse hidratados durante el camino...
 - ✓ Hacer partícipes a los alumnos con detalles e información de la ruta a medida que nos vayamos encontrando con elementos significantes, proporcionándoles así datos de interés.
 - ✓ Insistir en el respeto al medio ambiente, concienciándolos de la importancia de no tirar residuos o basura.

A todo esto se añade la elección de una ruta cerca de nuestro entorno al ser posible, así como tener en cuenta el transporte para desplazarnos hasta el lugar.

5.4.6 Beneficios de la práctica del senderismo

Realizar cualquier AFMN, conlleva unos beneficios para nuestro organismo, pero en este caso hablaremos de aquellos que nos proporciona la práctica del senderismo.

Cuando hablamos de senderismo, hacemos referencia a un tipo de movimiento corporal, que se lleva a cabo durante un tiempo determinado, por lo tanto ya hablamos de una

actividad saludable. El senderismo es una actividad recomendada por muchos especialistas, ya que contribuye a la mejora de la calidad de vida de cada persona, previniendo la aparición de enfermedades, llevando una vida sana, refiriéndonos a ello, tanto a nivel físico, mental o social.

Por otro lado mejora la capacidad de resistencia aeróbica general, así como la resistencia muscular de las diferentes extremidades inferiores, lo que hace que mejore la movilidad articular de tobillos, rodillas y caderas. Miguel (2001, p.73) Esto provoca un fortalecimiento de los músculos, importante sobre todo cuando hablamos de personas mayores.

Otro de los beneficios que nos aporta es la disminución del estrés, así como la mejora del estado de ánimo de las personas en diferentes situaciones de la vida diaria, y ello se debe al contacto con la naturaleza, y lo que éste nos transmite.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA: NOS DESENVOLVEMOS EN LA NATURALEZA A TRAVÉS DEL SENDERISMO

6.1 JUSTIFICACIÓN

Con esta unidad didáctica se pretende reflejar la importancia de tratar el tema de las AFMN, en concreto el senderismo, desde el contexto educativo.

Es importante que nuestros alumnos adquieran una serie de conocimientos, así como habilidades, que les permita desenvolverse en la naturaleza, siempre cumpliendo unas normas de seguridad, y respetando el medio natural.

Esta unidad didáctica refleja como el medio natural es un contexto privilegiado para intervenir con nuestros alumnos, ya que este nos proporciona unos valores educativos que sólo en él son posibles.

Con el paso del tiempo han ido aumentando las prácticas en el medio natural, llevadas a cabo desde el centro escolar, y eso es debido a los diferentes aspectos que han influido en que esto se produzca, así son factores como el agobio de las grandes ciudades, la necesidad de entrar en contacto con la naturaleza o la práctica cada vez menor de actividades en el medio natural en el tiempo de ocio.

Desde el centro educativo se deben perseguir unos fines, desarrollando así todas las posibilidades del alumnado, preparándolo así como persona para la vida diaria. A través de la práctica que llevaremos a cabo se pretende desarrollar en el alumno capacidades físicas y motrices, conocimientos y destrezas que le sirvan alumno en lo que a calidad de vida se refiere, facilitarle experiencias que le ayuden a conocerse a sí mismo, siendo ellos los propios partícipes de las vivencias, y compartiéndolas con los demás compañeros, así como insistir en la relación que existe entre la práctica de éstas actividades físicas, con los aspectos de la salud y el bienestar.

Por lo tanto este será el punto de partida para que los alumnos vean, experimenten y reflexionen sobre la importancia que esta actividad tiene.

Todas las actividades planteadas, pretenden conseguir de forma progresiva todos estos conceptos, para ello se desarrollaran tanto actividades teóricas como prácticas que harán posible su consecución.

El entorno escogido para llevar a cabo el desarrollo de la actividad de senderismo, es la localidad de Melgar de Fernamental, ya que es donde resido, y conocer esta ruta es un punto favorable para realizar mi propuesta. La distancia del recorrido no llega a los 10 km, concretamente son 9,7 km, y es considerada una ruta de dificultad baja, por lo que no habrá ningún inconveniente para poder llevarla a cabo con los alumnos, ya que las capacidades físicas que se requieren no serán altas.

6.2 LOCALIZACION EN EL CURRÍCULUM

La actividad que llevaremos a cabo se encuentra dentro del bloque 5 de contenidos según el REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, denominado “Juegos y actividades deportivas” ya que se realizará una actividad deportiva fuera del recinto escolar, donde los alumnos entrarán en contacto con el medio natural, pudiendo disfrutar y conocer un medio tan valioso como es la naturaleza. En esta actividad entran en juego muchos aspectos, por lo que además está relacionada con los bloques 2 “Habilidades motrices” ya que estamos hablando de una habilidad tan básica en estas edades como es el desplazamiento, y el bloque 4 “Actividad física y salud”, con el fin de que sea una actividad que les haga ver la importancia de una práctica deportiva para la mejora de nuestra condición física y con ella los beneficios para nuestra salud.

6.3 CONTEXTO

Esta Unidad Didáctica va dirigida a alumnos y alumnas del 3º ciclo de Educación Primaria, concretamente al 6º curso (11-12 años). El centro escolar donde se llevará a cabo la propuesta didáctica es el C.E.I.P Domingo Viejo, situado en la localidad de Melgar de Fernamental (Burgos).

Es un centro que imparte desde educación infantil hasta 6º de primaria, y que actualmente cuenta con 106 alumnos. Existe una única línea por curso.

El horario del centro escolar es de jornada única de mañana, con un horario de 9; 30 a 14; 30, y donde a partir del mes de octubre, por las tardes se ofertan diferentes talleres gratuitos.

Cuenta con servicio de comedor y de transporte, ya que es un centro donde acuden alumnos de pueblos cercanos a la localidad. En cuanto al comedor, comenzó como un servicio exclusivo para alumnos que se trasladaban de otras localidades, actualmente es un servicio que pueden disfrutar todos los alumnos del centro. En cuanto al servicio de transporte, encontramos diferentes rutas, en cada cual va de acompañante un cuidador.

La clase está formada por 20 alumnos, de los cuales 12 son alumnas. Encontramos dos alumnos extranjeros, pero que no suponen ningún inconveniente a la hora de realizar la actividad, ya que se trasladaron a España al poco de nacer, por lo que están adaptados casi al completo, si bien en ocasiones precisan de atención para el lenguaje y la escritura. Ninguno de ellos necesita apoyo específico, y es un grupo con el que se trabaja sin ninguna dificultad.

La ruta se llevará a cabo en la misma localidad donde se encuentra el centro educativo, por lo que no será necesario ningún tipo de transporte para desplazarnos hasta el punto de salida. La ruta se llama “Sendero de los hortelanos”. El punto de salida y de llegada será el mismo, el albergue.

6.4 METODOLOGÍA

Hablar de los métodos que utilizaremos en la propuesta didáctica equivale a los diferentes procedimientos que utilizaremos para alcanzar los objetivos establecidos.

Estos procedimientos variarán en función de los objetivos, ya que habrá unos más afines que otros dependiendo del tipo de aprendizaje.

Para desarrollar este apartado, me he centrado en Bañuelos , citado por A. Bone (1989)

Este autor propone un esquema a seguir para conseguir un proceso educativo enriquecedor, este es el siguiente:

-
- Enseñanza para el mejor conocimiento de uno mismo: conocerse a uno mismo, descubriendo las posibilidades y limitaciones de cada uno.
 - Enseñanza activa: que el alumno sea un ente activo, que pueda indagar, reflexionar por el mismo, para encontrar así sus propias conclusiones.
 - Enseñanza emancipatoria: existencia siempre de una responsabilidad por parte del alumno en las diferentes situaciones.
 - Adecuación al alumno: enseñanza siempre adaptada a cada alumno, que se adecúe a sus capacidades y a su nivel.

Mediante dicha propuesta se pretende fomentar el interés de cada alumno en lo que aprende, así como que éste se mantenga ya no sólo durante su escolaridad, sino después.

A través de ésta propuesta, se persiguen unos fines acordes al conocimiento de uno mismo, ayuda al alumno a expresarse, descubrir y apreciar, ya no sólo el cuerpo como un elemento que debemos cuidar por su valor, sino aspectos de la vida diaria, se crean ambientes que favorecen el aprendizaje del alumno, donde predomina el respeto, interés, confianza en uno mismo, seguridad, autoestima entre otros.

Durante dicha actividad el alumno será un ente activo, es decir, en todo momento estará involucrado en el proceso de aprendizaje. El alumno es protagonista de su propio aprendizaje. El docente durante la actividad, propondrá diferentes actividades y tareas, para que el alumno participe, reflexione y comparta con sus compañeros, pretendiendo así que el alumno sienta motivación e interés durante toda la propuesta.

Por lo tanto es importante que el propio alumno vaya construyendo el aprendizaje, y esto se consigue con la figura del docente, como implicado principal en este proceso, pero también gracias a la participación activa de los alumnos, de ese modo van viendo por ellos mismos el proceso y resultado de ésta actividad, llegando así a una eficiencia y autonomía esencial.

A continuación y después de una lectura sobre las diferentes opciones metodológicas, así como de los diferentes recursos metodológicos, me centraré en los diferentes estilos de enseñanza, analizando cada uno de ellos, para ver cuál es el que más se adapta a mi propuesta didáctica. En este caso es Mosston (1982), nombrado por A.Bone, quien expone estos estilos, así encontramos:

-
- *Mando directo*
 - *Asignación de tareas*
 - *Enseñanza por grupos de nivel*
 - *Enseñanza recíproca*
 - *Enseñanza por grupos reducidos*
 - *Microenseñanza*
 - *Enseñanza por programa individual*
 - *Enseñanza por descubrimiento guiado*
 - *Enseñanza por resolución de problemas (p.10-12)*

Cada uno de estos estilos tiene unas características fundamentales que le diferencia del resto. Analizando cada uno de ellos en mi propuesta didáctica utilizaré diferentes estilos de enseñanza: estilo de asignación de tareas, que en ocasiones se realizará por grupos, y estilo de enseñanza por descubrimiento guiado.

Estilo de indagación de tareas, ya que el docente es el que planifica y propone diferentes tareas o situaciones, pero es el alumno en mayor medida quien las ejecuta, por lo cual el alumno es un participante activo en todo momento.

Por otro lado trabajaré con el estilo de enseñanza por descubrimiento guiado, lo cual quiere decir que el docente siempre actuará como guía, pero van a ser los alumnos/as, los sujetos activos del aprendizaje, es decir, son los alumnos los que van descubriendo por sí mismos las diferentes soluciones, conclusiones...todo ello dejando que el alumno experimente.

Es decir será una propuesta didáctica donde predominará el aprendizaje significativo, partiendo siempre de la base de cada alumno, añadiendo en cada sesión nueva información, completando así la ya existente. Es importante adaptarse a los niveles de cada uno de ellos, respetando sus necesidades y ritmos de aprendizaje, lo que conlleva un mínimo de autonomía en nuestros alumnos. Lo que así se pretende es que los alumnos se sientan motivados en cada sesión, por aprender nuevos conocimientos, así como participar en todas las propuestas.

Para llevar a cabo esta unidad didáctica, el docente debe tener estructuradas y planificadas todas las posibilidades de trabajo que se pueden dar, ya que debemos tener

en cuenta los conocimientos previos de cada alumno. Trabajaremos con una unidad didáctica fija, pero que se irá adaptando según vaya transcurriendo.

6.5 OBJETIVOS

Una vez ya explicados anteriormente los objetivos generales en relación con el currículum, también se deben tener presentes los objetivos específicos que se pretenden conseguir con la ruta de senderismo.

Objetivos específicos:

- Conocer la importancia de la práctica del senderismo, así como los beneficios que nos aporta.
- Concienciar a los niños y niñas de la importancia de las actividades físicas en el medio natural, en el centro escolar y fuera de él.
- Reconocer el medio natural como un espacio de disfrute, pero que debe respetarse, contribuyendo siempre a su mejora.
- Aprender conocimiento teóricos y prácticos sobre el senderismo, para poder llevar a cabo una salida.
- Incidir en la práctica saludable, así como lo que el senderismo nos aporta de manera individual y grupal.
- Fomentar actitudes de respeto, colaboración y compañerismo.
- Conocer y ampliar aspectos sobre la flora y la fauna que nos acompaña durante el recorrido.
- Conocer y valorar los elementos naturales del entorno.

6.6 CONTENIDOS

Procedimentales:

- Organización y puesta en práctica de una salida de senderismo.
- Reconocimiento de los efectos positivos de ésta práctica sobre nuestra salud.
- Adquisición de hábitos saludables.
- Elaboración de una mochila para una salida de senderismo.

-
- Recogida de datos mediante la observación, de la flora y fauna de la zona.
 - Identificación de estas AFMN, como actividades a realizar no solo en el centro educativo.
 - Observación y descubrimiento del entorno natural.

Conceptuales:

- Iniciación al senderismo: material, vestimenta y organización.
- Senderismo en el medio natural.
- Aspectos normativos sobre una salida de senderismo.
- Medidas a considerar para la seguridad.
- Tipos de senderos.
- Señalización en los recorridos de senderismo.
- Flora y fauna del entorno.

Actitudinales:

- Actitud positiva ante los diferentes retos.
- Participación activa.
- Respeto y conservación hacia el material.
- Interés en las actividades propuestas.
- Respeto y conservación del medio natural.

6.7 TEMPORALIZACIÓN

Para llevar a cabo la propuesta es necesario tener en cuenta el tiempo atmosférico, revisar las previsiones, ya que aunque en el mes en que lo vamos a realizar no tendremos problemas, si que puede haber condiciones que lo dificulten, de ahí que tomemos las medidas oportunas para asegurarnos su puesta en práctica. Es una sesión que se realizará en el medio natural, y cuanto mejor sea el tiempo, más podremos disfrutar de ella.

La propuesta didáctica durará 4 sesiones, siendo la primera el 19 de mayo. Los alumnos de 6º de primaria tienen clase de Educación física martes y viernes, siendo la duración de las mismas de una hora.

La salida se realizará el día 26 de mayo, ocupando toda la jornada escolar, y alargándola hasta las 17:00 horas. Saldremos del centro a las 10 de la mañana.

6.8 DESARROLLO DE LAS SESIONES

Cada sesión estará estructurada de la misma manera, encontrando así tres momentos fundamentales: momento de encuentro, momento de construcción del aprendizaje y momento de despedida.

1ª SESIÓN (19 de mayo)

Momento de encuentro: el profesor siempre irá al aula a buscar a los alumnos. De ahí se dirigirán al gimnasio. Se les va a reunir entorno a una pizarra, donde el docente plasmará el tema que se trabajará durante la sesión.

Momento de construcción del aprendizaje:

Con esta primera sesión se pretende que el alumnado vaya introduciéndose en la lección, por lo tanto, que se familiarice con las técnicas y elementos propios de una ruta de senderismo en el entorno natural. En primer lugar, se partirá de los conocimientos previos de nuestros alumnos, que experimenten, indaguen y reflexionen sobre conceptos que serán esenciales para poder llevar a cabo en la práctica.

En esta primera sesión se realizará una actividad, para la que previamente en la sesión anterior el docente pidió que los alumnos/as buscaran información acerca del senderismo.

Cada alumno dispone de un cuaderno de campo, por lo que la sesión se iniciará empezando nuevo tema “El senderismo”. Se dividirá la clase en 4 grupos de 5 alumnos cada uno de ellos. Deberán poner en común la información recogida por cada uno de ellos, y realizar una lista conjunta con las ideas más relevantes. Se pondrá en común con el resto de la clase, y cada uno realizará las anotaciones convenientes para completar el cuaderno de campo.

Posteriormente divididos en los mismos grupos realizarán una actividad de conceptos e información básica para llevar a cabo una salida:

GRUPO 1: Mochila y botiquín.

GRUPO 2: Ropa y calzado.

GRUPO 3: Normas de seguridad.

GRUPO 4: Elementos culturales / flora y fauna que nos podemos encontrar.

Cada grupo lo anotará individualmente en el cuaderno de campo, ya que nos servirá para la actividad que se desarrollará en la siguiente sesión. El docente les proporcionará posteriormente una ficha con elementos correspondientes a cada grupo, para facilitarles la clasificación y poder así contrastarlo con la lista realizada por ellos. (ANEXO I) Irá enfocado todo con la salida que realizaremos, por lo tanto con el contexto natural por el que partiremos, introduciéndolos así en la flora y fauna, ropa que necesitaremos adecuada al tiempo, elementos que son posibles de ver en este entorno...

Momento de despedida:

Realizaremos una reflexión conjunta de las actividades realizadas durante la sesión, y resolveremos dudas en caso de que las haya, posteriormente acompañaremos a los alumnos al aula de referencia.

2ª SESIÓN (22 de mayo)

Momento de encuentro:

El profesor irá a buscar a los alumnos al aula, y se dirigirán al gimnasio. El profesor les introducirá en el tema a tratar en la sesión de hoy. Se pretende con esta sesión que el alumnado desarrolle las capacidades de búsqueda y observación, para que luego lo puedan llevar a la práctica en la salida.

Para llevar a cabo esta sesión nos dirigiremos al parque, ya que está a escasos metros del centro escolar.

Momento de construcción del aprendizaje

Se llevará a cabo una gymkana de 4 postas. Los grupos serán de 5 y se mantendrán los hasta ahora formados para las anteriores actividades.

Los temas a trabajar en la gymkana son:

- Educación ambiental
- Señalización
- Normas de seguridad
- Equipo y material

En la posta de educación ambiental se llevará a cabo una actividad de búsqueda de elementos. Para ello se repartirá una bolsa de plástico al grupo, y deberán encontrar diferentes elementos naturales: piedras, hojas, palos, flores... para llevar a cabo esta actividad se les proporcionará una hoja con los diferentes elementos a buscar. (ANEXO II).

En la posta de señalización, se realizará una actividad en la que los alumnos deberán seguir un recorrido, planificado anteriormente por el docente guiado por diferentes señales. Para ello se emplearán las básicas señales usadas en senderismo. Se le proporcionará a cada grupo una fotocopia con el significado de dichas señales (ANEXO II).

En la posta referida a las normas de seguridad, realizarán un cuestionario y completarán diferentes actividades, en las que deben elegir entre diferentes opciones. Se tratará el tema de la seguridad, así como cualquier incidente que pueda ocurrir en la salida. (ANEXO II)

Por último en la posta sobre, equipo y material, se les presentará una serie de elementos (ropa, calzado, elementos del botiquín...) que podemos tener en cuenta para realizar la salida, y deberán señalar aquellos que son aptos. (ANEXO II)

Momento de despedida:

Por último para finalizar la sesión realizaremos una serie de preguntas, para poder así valorar lo que han aprendido. Se realizará una reflexión conjunta, donde intercambiaremos opiniones y sensaciones. Después se dirigirán al aula de referencia.

SESIÓN 3 (26 de mayo)

Momento de encuentro

Como en sesiones anteriores, el docente irá al aula a buscar a los alumnos. Esta es la sesión en la que se llevará a cabo la salida, por lo que el profesor dará las indicaciones oportunas, y saldrán del centro educativo para dirigirse al punto de partida de la ruta.

Momento de construcción del aprendizaje

La ruta que vamos a realizar se encuentra en la localidad de Melgar de Fernamental, situado al noroeste de Burgos. Es una ruta que transcurre por la zona de huertas, y paralela al río Pisuega. Es un terreno llano, por lo que no exige gran dificultad. El recorrido hace prácticamente un giro de 180°, por lo que el punto de llegada será el mismo que el de salida.

La distancia del recorrido es 9,7 km, y para llegar al punto de salida nos desplazaremos andando, ya que desde el centro escolar hay aproximadamente diez minutos. Para la salida contamos con la presencia de dos docentes.

Una vez llegados allí, el docente les hará las recomendaciones e indicaciones oportunas, así como un repaso de todo lo anterior visto en clase acerca de las normas.

Posteriormente se iniciará la ruta, siguiendo siempre la señalización que nos guiará durante todo el trayecto. Uno de los docentes abrirá camino, yendo en primer lugar, y el otro irá al final del grupo, de manera que el grupo siempre esté bajo control, El itinerario a seguir, así como el perfil de la ruta lo encontramos en el ANEXO III.

La duración estimada de la ruta es de dos horas, pero precisaremos de más tiempo, ya que realizaremos las paradas oportunas en los sitios que el docente tenga establecidos, así como cualquier otra situación que pueda ser interesante de observar o comentar. También se realizarán paradas tanto para almorzar, como para comer, realizando alguna actividad lúdica, y siguiendo después con el trayecto.

Los alumnos llevarán consigo el cuaderno de campo, para realizar las anotaciones que crean convenientes, así como aquellas que establezca el profesor. Se les realizarán preguntas de lo visto en clase, como el tipo de vegetación o fauna, el sendero por el que nos dirigimos...

Momento de despedida

Una vez lleguemos al punto de llegada, aproximadamente a las 16:30 de la tarde, se comentará de forma general la salida, y nos dirigiremos al centro escolar, donde estarán los padres de los alumnos esperándolos.

SESIÓN 4 (29 de mayo)

Momento de encuentro

El profesor seguirá la rutina de las anteriores sesiones, se dirige al aula de referencia a por los alumnos y se dirigen al gimnasio del centro donde explicará las actividades que se llevarán a cabo durante la sesión.

Momento de construcción del aprendizaje

La clase empezará comentando la salida que se realizó en la sesión anterior, compartiendo así opiniones. Posteriormente el docente repartirá una hoja de evaluación de dicha actividad ANEXO IV, que deberán pegar en su cuaderno y rellenar de modo individual.

Por último y para dar por finalizada la sesión, se dividirá a la clase por grupos de 5, y deberán realizar un mural sin un formato establecido, donde pueden aprovechar para utilizar los elementos encontrados en la gymkana que se realizó, se les dejará plena libertad para que cada uno utilice los temas y conceptos que crean convenientes y hayan sido adquiridos durante la propuesta. De esta manera estimularemos su creatividad y aprendizaje.

Momento de despedida

Tras la sesión los alumnos recogerán todo el material utilizado en la sesión, y se dirigirán a su aula de referencia.

6.9 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es un apartado esencial en la programación didáctica, ya que es lo que nos permite controlar de forma global tanto al alumno, como a nosotros mismos como docentes, y si estamos o no consiguiendo los objetivos que nos hemos propuesto.

El docente tiene que ir viendo el progreso del alumno, del grupo como tal, pero para ello existen diferentes métodos, dependiendo de cuál sea el propósito.

Para Pérez en el libro Bases para una nueva Educación Física (1984, tema 47) existen dos formas básicas de evaluación: la continua, y la final. Entendiendo así evaluación final como “la que se utiliza para valorar los resultados obtenidos al final del proceso” y evaluación continua como “la que se integra en el proceso educativo como un elemento de control constante”.

Por lo tanto es importante tener en cuenta ambas, ya que nos irán permitiendo controlar todo el proceso, (alumnos, objetivos, tarea del docente) así como reconducir éste en todo momento cuando seamos conscientes de que nuestra tarea no va encaminada a los objetivos establecidos.

Pérez (1984, en Bases para una nueva Educación Física tema 47), nos explica las tres fases que podemos encontrar en el proceso de evaluación.

Para ello haré un breve esquema de las mismas:

- 1ª fase: Preparar el proceso de evaluación.

En esta fase el docente en primer lugar debe seleccionar la información que le puede servir de ayuda en este proceso.

Posteriormente deberá determinar cuáles son los objetivos que quiere evaluar, y establecer cuál serán los instrumentos que utilizará para recoger los datos.

- 2ª fase: Recogida de datos.

Esta fase consiste en ir recogiendo la información y los datos necesarios, para posteriormente ir analizándolos, e ir comprobándolos en las diferentes sesiones.

- 3ª fase: Evaluación

En esta última fase el docente debe tomar decisiones, una vez compruebe y analice todos los datos anotados, para posteriormente ver los resultados.

Para esta propuesta didáctica utilizaremos diferentes instrumentos de recogida de datos, para poder así evaluar todos los objetivos anteriormente planteados. Será una evaluación en la que serán participes tanto los alumnos como el docente. En primer lugar, mediante pruebas cognitivas, donde realizaremos actividades que precisan de elaboración de respuestas (actividades que realizaremos en la sesión 1 y 2), en este caso el docente hará anotaciones a modo individual y grupal en un cuaderno.

También actividades orales, donde el docente verá el dominio de cada alumno, así como la participación de los mismos.

Durante toda la impartición de la propuesta didáctica el alumnado irá completando el cuaderno de campo, tanto con anotaciones hechas por ellos, como actividades o cuestiones que el docente mandará realizar. En la última sesión realizarán una ficha (ANEXO IV) en la que deberán reflexionar y evaluar la actividad realizada. Será al final de la última sesión cuando el docente recoja los cuadernos de los alumnos, para evaluar el contenido.

Por último, será una evaluación mediante observación, donde el docente irá recogiendo datos utilizando diferentes instrumentos, en este caso mediante hojas de control(ANEXO V) en las que se establecerá el objetivo, o el aprendizaje que el docente quiere evaluar.

El comportamiento, la actitud, así como la participación serán aspectos a tener en cuenta en cada una de las sesiones.

7. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

Con el presente proyecto, he querido investigar, así como corroborar diferentes aspectos sobre la práctica de las AFMN, en concreto desde el área de Educación Física.

Realizar una actividad deportiva en el medio natural, como es el senderismo, no necesita de una gran preparación y exigencia, lo que responde a las características necesarias para poder llevarla a cabo en un centro escolar.

Me llamó la atención ver que existía el término “Trastorno por déficit de naturaleza”, definido por el autor Richard Louv, a través del blog de la autora Heike Freire. Pienso que es un tema serio, sobre el que los docentes deberían reflexionar.

Realizando este trabajo me vienen los recuerdos de las excursiones que hacía cuando estaba en el colegio, recuerdo la ilusión y la sensación de libertad que solo podía transmitirme el medio natural, yo disfrutaba de esas excursiones, sin embargo pienso que los alumnos de hoy en día, no lo sienten así, y no lo sienten porque están acostumbrados a otra realidad completamente diferente, y a ello me refiero con las nuevas tecnologías. Muchos de los niños practican el senderismo sin ser conscientes de todo lo que nos proporciona, sin darse cuenta que el contacto con el medio natural es una necesidad para cada uno de nosotros, que así como dormir o comer es obligatorio, también lo es la necesidad de mantener una relación con la naturaleza.

Lo que este trastorno viene a decir de forma general, es que los niños de hoy en día tienen una falta de contacto con la naturaleza, y que posiblemente muchos de los problemas que sufren los niños y niñas de la sociedad actual se deban a ese déficit.

Es decir, que en nuestra realidad más cercana, los niños crecen alejados de la naturaleza, y eso equivale a una pérdida de infinitas oportunidades que solo el medio natural nos puede ofrecer, la naturaleza es un entorno en el que los niños desarrollan capacidades cognitivas, sociales, motrices...

Por lo tanto con este trabajo he reflexionado sobre un tema tan cierto como real, y de ahí que sea consciente de que, desde los centros educativos se deben presentar alternativas educativas que permitan a los niños desenvolverse en la naturaleza, y que así vayan

descubriendo tanto los beneficios que ésta nos aporta, como lo reconfortante que resulta poder interactuar en un medio que nos ofrece tanto, ya sea a nivel personal, como académico.

Realizar este trabajo me ha llevado, como decía anteriormente, a dar con la realidad, una realidad en la que no se tiene tanto en cuenta la naturaleza como se debiera, siempre teniendo en cuenta el contexto en el que está enfocado el presente trabajo.

8. REFLEXIÓN FINAL

El senderismo es una actividad que siempre he admirado, pero quizá no he practicado tanto como me hubiera gustado. De ahí que mi trabajo haya ido enfocado a esta actividad. Realizar en mi último año de carrera diferentes salidas, hizo que mi interés acerca de este tema aumentara, y de ahí mi elección.

Solo me queda decir, que después de cuatro años de carrera, de formación, este es el proyecto que pone punto y final a este Grado de Educación Primaria, en la mención de Educación Física, donde he querido plasmar una propuesta educativa a desarrollar en el medio natural, y donde por supuesto he aprendido, y descubierto muchas cosas, que estoy segura me vendrán muy bien como futura docente.

A modo personal, pienso que la realización de este Trabajo de Fin de Grado me ha permitido ver de forma más cercana la importancia de llevar a cabo estas AFMN en el centro educativo, de realizar actividades que se realicen en entornos no habituales para el niño, de manera que les haga desconectar de la rutina. Pero para ello los docentes deben estar dispuestos a llevar todo esto a la práctica

Pienso que es una propuesta interesante, y que ojalá en un futuro no muy lejano pueda ponerla en práctica con mis alumnos.

9. LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- LISTA BIBLIOGRÁFICA

Bone, A. (1989) *Los métodos de enseñanza en Educación Física. Principios básicos, tendencias y clasificación.* En AA.VV. (Ed.), Bases para una nueva Educación Física. Zaragoza: Editorial Gymnos

Conde, L., Ceballos, D., López, F. (2009) *El senderismo. Una actividad física saludable para las personas mayores.* EmásF Revista digital de Educación Física, Número 19. 1-10

Gómez, A. (2008) *El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural.* Wanceulen E.F. Digital, Número 4. 131-141

Granero, A., Baena, A. (2010) *Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y práctica para la Educación Física actual.* Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

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

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

Pliego, D. (1993) *Manual de senderismo*. Madrid: Ediciones la Librería.

- RECURSOS ELECTRÓNICOS

Guía de red de senderos de pequeño recorrido (4 Villas de Amaya)

<http://www.cuatrovillas.es/sites/default/files/section-header-body-file/guiasenderismo4villas.pdf> (consultado el 11 de marzo)

Forma de organizar una mochila para una ruta de senderismo.

<http://www.campingsport.es/blog/comprar-cargar-mochila-trekking-camping/>
(consultado el 14 de abril)

Blog Educar en Verde. “Término Trastorno por déficit de naturaleza”

<http://educarenverde.blogspot.com.es/p/el-deficit-de-naturaleza.html> (consultado el 24 de marzo)

Señalización de senderos de pequeño recorrido, imagen

<http://senderos.hoyadehuesca.es/informacion.php> (consultado el 14 de abril)

IBERPIX. Cartografía, Mapas, Imágenes y Ortofotos de España. IGN

<http://www2.ign.es/iberpix/visoriberpix/visorign.html> (Consultado el 6 de abril)

Rutas y puntos de interés GPS del mundo. Perfil de la ruta

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/home.do>

- DISPOSICIONES LEGALES

DECRETO 40/2007 del 3 de mayo, que establece el Currículo de Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León.

DECRETO 1513/2006 de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

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

DECRETO 519/2014 de 17 de junio, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en Castilla y León.

10. ANEXOS

ANEXO I: Lista de posibles elementos que encontraremos en nuestra salida.

ANEXO II: Gymkana

ANEXO III: Itinerario y perfil de la ruta

ANEXO IV: Ficha evaluación final

ANEXO V: Hoja de registro

**ANEXO I: LISTA DE POSIBLES ELEMENTOS QUE PODEMOS
ENCONTRAR EN NUESTRA SALIDA.**

| MOCHILA Y BOTIQUÍN | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| CHUBASQUERO | D.N.I y CARTILLA DE LA SEG.SOCIAL |
| ROPA DE RECAMBIO | BOLSA PARA LA BASURA |
| CREMA SOLAR | TIRITAS |
| AGUA | GORRA |
| CUADERNO | COMIDA |

| ROPA Y CALZADO |
|--|
| ZAPATILLAS DEPORTIVAS |
| ROPA CÓMODA Y ACORDE AL TIEMPO METEOROLÓGICO |
| ROPA DE ALGODÓN |
| CALZADO NUNCA A ESTRENAR |

| NORMAS DE SEGURIDAD |
|---|
| APOYO AL GRUPO |
| RESPECTO AL MEDIO NATURAL |
| SEGUIR SIEMPRE LA SEÑALIZACION |
| SEGUIR LAS PAUTAS DEL DOCENTE EN TODO MOMENTO |
| ANTE CUALQUIER PROBLEMA, AVISAR AL DOCENTE |

| ELEMENTOS CULTURALES/FLORA Y FAUNA | |
|---|-------------------|
| RÍO PISUERGA | MOLINO DEL PISÓN |
| CHOPOS | NOGAL |
| SAUCES | HUERTAS |
| BALSA DE AGUA | FINCAS DE CULTIVO |

ANEXO II: GYMKANA

ESTACIÓN 1: EDUCACIÓN AMBIENTAL (Deberéis anotar con una X el material encontrado, e incluirlo en la bolsa de plástico con los demás elementos encontrados)

| | |
|-------------------------------|--|
| PIEDRA | |
| PALO | |
| UNA HOJA EN FORMA OVALADA | |
| UNA HOJA QUE TERMINE EN PUNTA | |
| ALGO BLANDO | |
| UNA PIÑA | |
| ALGO QUE HUELA BIEN | |
| ALGO DE COLOR AMARILLO | |
| AGUA | |

¿Conocéis todos los elementos encontrados?

.....

¿Cuál es el que más os ha costado encontrar y por qué creéis?

.....

¿Creéis que es importante el agua en una ruta de senderismo? ¿qué es más importante el agua o la comida? ¿Podemos beber toda el agua que encontramos en la naturaleza? ¿por qué?

.....

.....

ESTACIÓN 2: SEÑALIZACIÓN



Figura 1: señalización de senderos de pequeño recorrido.

(<http://senderos.hoyadehuesca.es/informacion.php>)

ESTACIÓN 3: NORMAS DE SEGURIDAD

Ante una situación de insolación:

- Mover al compañero hacia un lugar donde haya sombra.
- No mover al compañero del sitio.
- Quitarle ropa para provocar el exceso de calor.
- No quitarle ninguna prenda.
- Dar de beber al compañero.
- No darlo de beber.

Seleccionar las opciones más adecuadas y razonarlas.

.....
.....

¿Es importante tener en cuenta el tiempo climático antes de planificar una ruta?

Justificad vuestras razones

.....
.....

¿Es importante tener siempre en cuenta a todo el grupo? ¿Qué formas se os ocurren para que todo el grupo vaya unido en todo momento?

.....
.....

ESTACIÓN 4: EQUIPO Y MATERIAL

| | | |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| Zapatillas nuevas | Ropa cómoda | Elementos pesados |
| Documentación personal | Elementos pesados | Botella de agua |
| Comida | Mochila grande | Crema |
| Zapatillas cómodas | Comida excesiva | Móvil |
| Cuaderno de notas | Chubasquero | Juegos |
| Tiritas | Cualquier ropa | Gorra |

Seleccionad aquello que vosotros llevaríais, realizando una lista con todo lo que vosotros meteríais en vuestra mochila.



Figura 4: perfil de la ruta (es.wikiloc.com)

ITINERARIO DE LA RUTA

Partiremos desde el albergue de la localidad. El sendero que iniciamos nos llevará a un bonito puente de madera, sobre el río Cuérnago. Una vez allí giraremos a la derecha y avanzaremos por una pequeña senda, rodeada de abundante vegetación, que nos conducirá hasta el puente sobre el río Pisuerga.

Aquí cruzaremos la carretera nacional, y ya vemos un ancho camino. A nuestra izquierda dejaremos un conjunto de naves agrícolas, y más adelante un grande y bonito edificio de ladrillo de una antigua industria. Desde el inicio de nuestra ruta, podemos observar las innumerables huertas de lechugas, coliflores, tomates, entre otros alimentos.

A nuestra derecha podremos ver durante casi todo el recorrido el río Pisuerga, donde observaremos chopos, sauces y carrizos. También amplios campos de cereal, grandes choperas y baldíos, donde el ganado ovino encuentra el alimento. Es fácil encontrar entre otras especies, pollas de agua, o garzas reales.

Deberemos estar muy atentos a la señalización, ya que encontraremos diversos caminos que se bifurcan a lo largo del recorrido. Siguiendo el ancho camino llegaremos hasta

una balsa, la cual fue construida unos años atrás para modernizar el sistema de regadío en las zonas de cultivo de las localidades de Melgar de Fernamental y San Llorente de la Vega.

Desde ahí el trayecto transcurrirá por su momento más bonito, donde encontraremos una especie de pasadizo, con abundante vegetación, en la que encontraremos varias choperas. En algunos de esos chopos veremos marcas de colores, en forma de rayas, lo que señala que delimitan la propiedad de la chopera.

Nuestro camino irá girando hacia la izquierda, donde llegaremos a las ruinas del antiguo molino del Pisón, donde veremos un pequeño canal. En esta parte del recorrido, es donde iniciamos la vuelta del recorrido, acompañándonos ahora abundantes tierras de cultivo, y dejando a nuestra izquierda una canalización de agua, ya en desuso desde años, el Cuérnago. Siguiendo nuestro camino llegaremos hasta un puente de reciente construcción, que hace que sigamos nuestro camino hacia la izquierda, cruzando así el canal.

En este trayecto encontramos viejos nogales, así como huertas, y en alguna finca veremos un árbol denominado acacia de tres púas, el cual da unas flores de color amarillo, y cuyo fruto es una larga vaina retorcida que contiene semillas.

Cruzaremos de nuevo el río Cuérnago, lo cual nos llevará a una pequeña ladera, y tomaremos el camino de la izquierda. Nos acompañará una alineación de chopos en este último tramo del camino, donde también dejaremos a la derecha un conjunto de naves industriales. El final del trayecto nos lo indica el final del camino, donde ya encontramos una zona de casas. Desde aquí nos dirigiremos al mismo punto de salida de la ruta.

ANEXO IV: FICHA EVALUACIÓN FINAL

Nombre.....

Realiza un resumen sobre la practica realiza de senderismo “Sendero de los hortelanos”



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Realiza una lista con todo lo aprendido durante las 4 sesiones del tema El senderismo.

-
-
-
-

¿Por qué crees ahora qué es importante realizar actividades en el medio natural?

¿Pensabas eso antes de realizar la práctica?

.....
.....

Por último realiza una breve evaluación sobre la participación e interés del grupo en la actividad, así como el comportamiento demostrado hacia el medio natural.

.....

ANEXO V: HOJA DE REGISTRO

| CAPACIDADES | COGNITIVAS | | ESPECÍFICAS | | | AFECTIVO-SOCIALES | | |
|----------------|--|---|------------------------|--|--|------------------------------|---|--|
| ALUMNOS | Conoce las normas básicas de una salida de senderismo. | Distingue los diferentes apartados a tener en cuenta antes de realizar una salida . | Se desplaza ágilmente. | Muestra interés por aspectos sobre cultura, flora y fauna o señalización de la zona. | Toma conciencia de la importancia de realizar estas actividades. | Respeto las normas marcadas. | Colabora en las actividades planteadas. | Acepta sus posibilidades y limitaciones. |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | |

S → Si

N → No

AV → A vece