

TRABAJO DE FIN DE GRADO

MARCHA SENDERISTA POR EL PARQUE DEL AGUA (ZARAGOZA)

Alumno: Raúl Latorre Muñoz

Tutor académico: Juan Manuel Gea Fernández

Universidad de Valladolid

MARCHA SENDERISTA POR EL PARQUE DEL AGUA (ZARAGOZA)

Resumen

El siguiente trabajo trata sobre las AFMN y en concreto sobre el senderismo. Un contenido habitualmente asociado a la asignatura de E. Física pero en el que se puede trabajar de manera interdisciplinar los contenidos muchas de las asignaturas del currículo.

La actividad de senderismo desarrollada en el Parque del Agua (Zaragoza) y posterior análisis de la misma, busca potenciar los valores y virtudes de este tipo de actividades, así como acabar con las ideas negativas y a menudo preconcebidas de que todas actividades en el medio natural realizadas con los escolares son peligrosas, difíciles de organizar o están avocadas al fracaso.

Palabras clave: Actividad física. Medio natural. Senderismo. Education Primaria

Abstract

The present work treats of AFMN, but it mainly focuses on hiking. These activities are usually an area associated with Physical Education. However, during them you can work contents of all subjects included in the educational program.

The aim of organizing and afterwards analyze a hiking activity at Parque del Agua (Zaragoza), is to highlight the values and virtues of these kind of activities. As well as it, to try to remove some preconceived ideas about activities done in natural environments with children, like they are dangerous, difficult to organize or condemn to failure.

Keywords: Physical activity, natural environment, hiking, primary school.

ÍNDICE

| | |
|--|---------|
| 1. JUSTIFICACIÓN | Pág. 1 |
| 2. OBJETIVOS DEL TRABAJO | Pág. 5 |
| 3. MARCO TEÓRICO | |
| 3.1 Concepto de AFMN | Pág. 4 |
| 3.2 Relación de las AFMN con la E. Física | Pág. 7 |
| 3.3 AFMN y educación en valores | Pág. 8 |
| 3.4 Contenidos para desarrollar las AFMN en la escuela | Pág. 10 |
| 3.5 Contenidos de “marcha senderista por el parque del agua” | Pág. 11 |
| 4. EVALUACIÓN | Pág. 17 |
| 4.1 Momentos de evaluación | Pág. 17 |
| 4.2 Materiales evaluativos | Pág. 18 |
| 5. PROPUESTA DE “MARCHA SENDERISTA POR EL PARQUE DEL AGUA” | |
| 5.1 Diseño de la propuesta | Pág. 19 |
| 5.2 Análisis de la propuesta | Pág. 26 |
| 5.3 Aplicación didáctica de la propuesta en diversos contextos | Pág. 30 |
| 6. LISTA DE REFERENCIAS | Pág. 32 |
| 7. ANEXOS | Pág. 33 |

1. JUSTIFICACIÓN

El ser humano vive y ha vivido siempre en el medio natural. Conforme las organizaciones sociales se hicieron más complejas, se empezó a depender menos del medio natural y poco a poco olvidando todo lo que nos aporta.

La influencia de Rousseau produjo grandes cambio en todos los ámbitos sociales, “Rousseau desarrollo la idea de que el ejercicio en contacto con la naturaleza debía ser uno de los pilares básicos de todo proceso formativo integral” (Granero, 2008, p. 11)

Actualmente en el sistema educativo, y según los mismos autores anteriormente citados, la Educación Física está buscando recuperar los valores de la corriente Naturalista que se puso en práctica en el sur de Europa y más concretamente en Francia donde su mayor exponente fue George Hebert. La escuela Naturalista mediante su pedagogía intenta reconstruir las actividades físicas del hombre primitivo en la naturaleza. Su objetivo es el desarrollo físico integral y el trabajo educativo continuo.

En España estas ideas pedagógicas son recogidas por la Institución Libre de Enseñanza (ILE). La ILE Propone un modelo pedagógico basado en las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN). Los contenidos principales de la ILE eran excursiones, paseos y gimnasia al aire libre.

La visión que tenemos sobre la educación física y tomando como referencia las experiencias personales previas, tanto desde el punto de vista del alumno, como desde el punto de vista de futuro docente, considero a la AFMN un recurso de gran valor pedagógico para la etapa de educación Primaria. Como alumno de la asignatura “Actividad Física en el Medio Natural” hemos descubierto el gran abanico de posibilidades que este tipo de actividades ofrece al docente para influir en la educación de sus alumnos.

Toda mi etapa escolar excepto la fase universitaria la he llevado a cabo en una comunidad autónoma en la que este tipo de actividades tienen un gran peso en la sociedad. En Aragón las AFMN producen un gran impacto tanto social como económico. Las razones de la importancia de las AFMN en la comunidad radican en las características del medio físico, ya que tiene gran diversidad de espacios naturales que van desde picos de más de 3000 metros, pasando por grandes ríos hasta grandes extensiones desérticas, donde las posibilidades de practicar actividades en la naturaleza son muy amplias.

Considerando todo lo anterior y teniendo en cuenta todas las influencias sociales y educativas sobre mi persona, hemos visto conveniente elegir “Actividades en el Medio Natural” y más concretamente “Marcha senderista por el parque del agua (Zaragoza)” como tema para llevarlo a practica durante mi estancia en el C.E.I.P. Jerónimo Zurita y Castro (Zaragoza).

Desde el área de la educación física, no son pocos los profesionales que han analizado este tipo de actividades. Todos ellos coinciden en el potencial educativo que poseen las AFMN que ya ha sido destacado en otras épocas.

Desde hace siglos la naturaleza ha sido referente y fuente de inspiración en los procesos educativos como un contenido de gran valor tanto desde el punto de vista educativo, como para desarrollar las habilidades y destrezas motrices del alumnado. Estas actividades también promueven el desarrollo de otras capacidades de la persona como son la sociabilidad y el ámbito cultural.

Según sostienen Granero y Baena. (2007):

El aire libre constituye un marco privilegiado para la intervención pedagógica con niños y jóvenes y todo docente debe ser consciente de los valores educativos potenciales del medio natural. Se puede considerar la naturaleza como la mayor aula de educación física del mundo pues presenta un abanico de posibilidades educativas y de aprendizaje tan amplio que desbancan a cualquier área curricular y escenario educativo. (p. 10)

A continuación vamos a realizar una breve exposición de los beneficios que este tipo de actividades aportan al alumnado. Debemos destacar:

- Educación integral.

Gracias a la naturaleza de este tipo de actividades, se producen un gran número de estímulos físicos, sociales, culturales, éticos y estéticos. Este hecho permite educar a la persona de manera global, haciendo que la implicación en la actividad, produzca una vivencia de la misma que refuerce las experiencias personales, sociales y permitan que los aprendizajes sean más significativos de los que se producirían en un contexto conocido y controlado.

- Relaciones sociales.

La AFMN contiene una gran carga socializadora. Estas fomentan la relación entre iguales debido a su carácter cooperativo, aunque no esté implícito en la propia actividad.

Además de todo esto, este tipo de actividades ayuda a mejorar la relación no solo entre compañeros sino que también fomenta la relación entre alumno y profesor ya que el

cambio de escenario en el que normalmente se relacionan ambos es diferente y ello permite conocer al alumnado en su estado natural, sin alienar.

- Desarrollo de la imagen personal

La incertidumbre que el medio nos aporta, hace que la constante toma de decisiones que requieren estas actividades produzca un crecimiento personal y social más natural que si se produjeran en un contexto artificial. Este hecho produce un cambio en la percepción personal, superar todos estos obstáculos tiene como consecuencia el refuerzo de la seguridad y la autoestima del alumno.

- Mejora de las capacidades físicas.

Consideramos que las AFMN son un medio propicio para buscar el desarrollo de las capacidades del alumnado. Estas son trabajadas y se ven notablemente mejoradas por la permanente exigencia del ejercicio en la naturaleza. Estas actividades requieren que el organismo trabaje de manera global ya que en las AFMN solicitan un funcionamiento general del organismo.

- Incremento de las habilidades y destrezas físicas, en las AFMN se trabaja desde la globalidad motriz lo que conlleva que el nivel cualitativo y cuantitativo de dicha competencia mejore a consecuencia de la constante adaptación del cuerpo al medio cambiante.

- Desarrollo de actividades interdisciplinarias.

Estas actividades nos facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje no solo de los contenidos referidos a la asignatura de educación física sino que también se trabajan otras materias y contenidos transversales como la educación medio ambiental.

Pese a todo ello estas actividades tienen un carácter utópico, debido a que los docentes son sabedores de las posibilidades pedagógicas y los beneficios que estas actividades reportan al alumnado, pero no las llevan a práctica de una manera más cotidiana utilizando cualquier medio natural a su alcance debido a otras cuestiones fuera del ámbito educativo como pueden ser riesgos de diferente índole, organización extra-escolar o falta de preparación del profesorado.

Desde la LOGSE estas actividades se han reflejado en las leyes de educación como parte importante de las mismas. En el actual marco legislativo (LOE) las AFMN tienen relación en mayor o menor medida con la mayoría de objetivos generales, competencias y contenidos del área de la educación física. Aumentando la concreción curricular, en la Comunidad Autónoma de Castilla León el decreto 40/2007 contribuye esencialmente al desarrollo de la *competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico*.

Hace referencia de manera directa a estas actividades mediante el objetivo número 9.

“Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora”. (DECRETO 40/2007, Pág. 9869).

Además también se hace visible en el bloque de contenidos número 5: “Juegos y actividades deportivas”, de los dos últimos ciclos de primaria.

2º Ciclo:” Preparación y realización de alguna actividad fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural”. (DECRETO 40/2007, Pág. 9871).

3º Ciclo: “Valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural”. (DECRETO 40/2007, Pág. 9872).

Dado que la propuesta se va a poner en práctica en la Comunidad Autónoma de Aragón y más concretamente en Zaragoza, creemos que es conveniente realizar una justificación haciendo referencia al Currículo Aragonés. Está por medio de la orden de 9 de mayo de 2007 contribuye *la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.*

En relación con los objetivos de la asignatura de Educación física, hace referencia de forma directa por medio del objetivo número 8.

“Conocer y realizar actividades físicas y juegos en el medio natural valorando las posibilidades de acción y cuidado del mismo, respetando las normas de seguridad y adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno”. (ORDEN 9 de mayo de 2007, Pág. 8819)

La relación se demuestra en el bloque de contenidos número 5: “Juegos y deportes”, de los dos últimos ciclos de primaria.

2º Ciclo:” Práctica y disfrute de actividades motrices lúdicas relacionadas con la naturaleza (juegos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...). *Conocimiento y cuidado del entorno natural”.* (ORDEN 9 de mayo de 2007, Pág. 8822)

3º Ciclo: “Práctica responsable de actividades físicas lúdicas y deportivas en las salidas al entorno natural de la Comunidad autónoma. Conocimiento, disfrute, cuidado y valoración de la naturaleza.”.(ORDEN 9 de mayo de 2007, Pág. 8824)

Por todo lo comentado anteriormente, el trabajo “Marcha senderista por el parque del agua (Zaragoza)” se encuadra dentro de la modalidad de programación educativa centrada en aspectos relevantes de la mención de educación física.

Para el diseño, planificación y puesta en práctica de dicho trabajo y dado su carácter interdisciplinar, el profesor debe conocer y controlar todos los contenidos básicos de las diferentes áreas curriculares de la Educación Primaria que aparezcan durante la marcha, estando en continua relación de colaboración con otros docentes. También debe conocer los criterios de evaluación y las diferentes metodologías de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, el profesor debe ser consciente de la heterogeneidad del alumnado, de este modo ser capaz de conseguir un aprendizaje individualizado basado en los valores de igualdad, equidad y el respeto a la naturaleza y a los derechos humanos, contribuyéndose a la resolución pacífica de los conflictos y estimulando y valorando el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal del alumnado.

Durante la puesta su puesta en práctica el profesor podrá ayudarse de todos los medios que el colegio tenga a su disposición y que le permitan transmitir mejor el mensaje a sus alumnos.

Tras la puesta en práctica del trabajo el profesor debe ser consciente de realizar una autoevaluación de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje para mejorar la consecución de los objetivos programados, además de tener en cuenta las modificaciones que han podido surgir a lo largo de todo el proceso.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

Entre los objetivos que se pretenden lograr en este trabajo estarían aquellos que hacen referencia a aspectos sociales, culturales y deportivos así como aquellos de contacto y respeto al entorno social y natural.

1. Disfrutar del contacto y la relación con el medio ambiente a través del deporte.
2. Practicar deporte en el medio natural de forma sana y responsable.
3. Conocer y valorar el medio natural y la importancia de protegerlo y cuidarlo, así como el potenciar las relaciones sociales y culturales que pueden tener lugar en el medio natural.
4. Fomentar la relación entre compañeros así como la colaboración a través de vivencias y experiencias reales.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 CONCEPTO DE AFMN

Las Actividades Físicas desarrolladas en el Medio Natural (AFMN) han sido designadas con nombres muy diversos a lo largo de los años, algunas de estas denominaciones hacen mención a naturaleza, medio natural, aire libre... o actividad, educación física, deportes....

Estas han sido estudiadas y definidas por gran variedad de autores que dependiendo del nombre que hayan tomado tendrán unas connotaciones y características diferentes a las definiciones de otros autores.

Consideramos que la definición de las actividades en el medio natural más relacionada con el ámbito educativo, es la citada por Tierra (1996) en la que dice que las AFMN son “el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio”. (p. 133)

Además de todas las finalidades expuestas por Tierra (1996), en el ámbito educativo estas actividades fomentan dos aspectos tan importantes como los anteriormente citados. Estos son la educación medioambiental y la necesidad de realizarlas en grupos de un modo cooperativo.

Uno de estos dos aspectos se ve claramente reflejado en la definición de Parra (2001), en la que denomina las AFMN como “Prácticas motrices, con un componente ecofísico-educativo (relación entre educación ambiental y actividad física), lúdico, recreativo, donde el individuo actúa de forma global e integral, desarrollándose en el medio natural y con una necesidad de conciencia ecológica”. (p. 82)

Las AFMN son actividades que sensibilizan a los alumnos sobre el medio natural, fomentando su conocimiento, respeto y favoreciendo su disfrute, y las actitudes de participación, creatividad, socialización, autonomía y responsabilidad en la organización de actividades en grupo (Junta de Andalucía, 1995)

Clasificación

Dentro de las AFMN podemos diferenciar entre dos grandes grupos:

- Actividades básicas o fundamentales: Su dominio afirma la seguridad del desarrollo de las demás: marcha o acampada.

- Actividades físico-deportivas y recreativas: Actividades más complejas que requieren el dominio de técnicas específicas y el uso de materiales especializados.
Se dividen en actividades de tierra como la escalada o el esquí, actividades de aire como el ala delta o el paracaidismo, y actividades de agua como el piragüismo o el rafting.

3.2 RELACIÓN DE LAS AFMN CON LAS EF

Para relacionar las AFMN con la E. Física es necesario tener en cuenta el marco legislativo (LOE). En el cual existe una relación directa con los distintos apartados referidos a la E. Física.

Los docentes, a través de la E. Física trabajan y forman a los alumnos por medio del movimiento del cuerpo y su relación con el cerebro, psicomotricidad. Haciéndose valer de esa capacidad, pretende orientar la acción educativa en el medio natural para conseguir los objetivos marcados.

Haciendo referencia al concepto de competencia básica, aquellos saberes que un joven debe desarrollar a lo largo de toda la enseñanza obligatoria para poder realizarse personalmente y ejercer la ciudadanía activa e incorporar a la vida adulta de manera satisfactoria, pudiendo desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. (rd1513/2006)

En referencia a los aspectos relacionados con las competencias básicas, podemos observar como la competencia *conocimiento y la interacción con el mundo físico*, consideramos que desde la E. Física se puede contribuir a formar personas competentes y capaces de construir relaciones equilibradas con el entorno para respetarlo y cuidarlo. Para ello, el medio natural es una fuente inagotable de recursos tanto para la E. Física como para el resto de materias.

En relación directa con la E. Física, la actividad física necesaria para realizar cualquier actividad en el medio natural, aporta una continua exploración del entorno, al mismo tiempo que permite al alumno conocer su cuerpo, sus posibilidades, así como enriquecerse de las vivencias y adaptarse a la situación cambiante. Esto es cierto si tomamos como referencia la praxiología motriz (Parlebas, 2001), ya que en ocasiones, las características del medio natural son el único medio para trabajar algunas de las destrezas motrices.

Pero en las AFMN la importancia no recae solo en el tratamiento de destrezas motrices o en el desarrollo motriz integral y global, sino que por medio de ese trabajo motriz se trabajan otras muchas situaciones como la experimentación con el medio y multitud de valores o relaciones entre iguales.

3.3 AFMN Y EDUCACIÓN EN VALORES

A lo largo de los últimos años, diferentes autores como Parra, Caballero, Domínguez, han hablado de los beneficios educativos de las actividades en la naturaleza, estos se refieren a toda una serie de virtudes o atributos educativos que se consiguen gracias a su tratamiento en las aulas escolares y fuera de ellas. Por lo que las AFMN son una fuente inagotable para el trabajo en valores.

La mayor parte de los valores y fines pedagógicos de las AFMN son innatos a las mismas. El docente es quien debe potenciar dichos valores pedagógicos mediante un diseño adecuado de las actividades así como una metodología para trabajarlas como un recurso educativo en sí mismas.

Las AFMN llevan consigo una motivación natural para el niño ya que la mayoría tienen un carácter de aventura, de incertidumbre ante lo desconocido, de vivenciar nuevas sensaciones así como el reto que para cualquier persona supone realizar actividad física en la naturaleza.

El carácter de incertidumbre señalado anteriormente lleva consigo que todos los participantes, tanto profesores como alumnos, deban flexibilizar sus comportamientos y forma de pensar, así como adaptar su motricidad al medio natural, un medio irregular.

Para la realización de dichas actividades es necesaria una participación activa, esfuerzo personal así como la implicación de la persona en todas sus dimensiones. El alumnado consigue desconectar de su día a día (contexto escolar), produciendo de este modo un efecto catártico, de relajación y de valoración personal.

La experiencia personal en las AFMN lleva consigo una autoafirmación personal dada la superación de obstáculos, dificultades y pequeños riesgos. Como consecuencia de dicha autoafirmación el participante conoce su propio cuerpo y los límites de este, hecho que deriva en el fomento de la seguridad en la práctica, tanto personal como grupal. Todo ello puede ser denominado bajo el concepto de autocontrol personal y autogestión de los movimientos de su cuerpo en situaciones con incertidumbre

La autoafirmación personal que proporcionan las AFMN, fomenta un cierto nivel de autonomía e independencia en el alumnado. Este tipo de actividades ayudan a cimentar de manera individual hábitos y actitudes personales de comportamiento, de higiene, de interrelación con el medio.

Genérela y Guillen (1994) sostienen lo siguiente:

La separación momentánea de los padres representa la exploración de un nuevo territorio, establecer relaciones y aprender de forma diferente. El hecho de que el niño dependa de sí mismo, de que sea más autónomo, contribuye a que valore su autoestima y a que aprenda a ser más independiente. También servirá para desarrollar hábitos de respeto a su persona y a la naturaleza. (p. 26)

Al mismo tiempo, y sin entrar en contradicción con el valor de independencia, la práctica de actividad física en el medio natural conlleva un gran carácter de socialización y convivencia ya que estas se suelen realizar en grupo, al mismo tiempo y debido a la misma razón estas actividades tienen un sentido cooperativo que consideramos de gran valor educativo el cual puede potenciarse por medio de la acción docente ya que aun cuando la cooperación no sea necesaria para la práctica de cierta actividad el profesor podrá introducirla como estrategia para conseguir conjuntamente el objetivo marcado.

Como conclusión, es incuestionable el valor psicopedagógico de este tipo de actividades y su aportación al desarrollo integral de las capacidades del alumnado.

3.4 CONTENIDOS PARA DESARROLLAR LAS AFMN EN LA ESCUELA

Las AFMN tienen un gran valor educativo, siendo, el medio natural un marco idóneo para elaborar planteamientos didáctico-pedagógicos de carácter interdisciplinar, formados por aprendizajes muy ricos y variados, y todo ello contextualizado bajo la educación en valores.

Queremos estructurar los diferentes contenidos que se trabajan en las AFMN en diferentes niveles:

- Nivel cognitivo: Las AFMN, gracias a su carácter interdisciplinar, favorecen el aprendizaje de conocimientos muy variados, entre los más comunes podemos encontrar los relacionados con las asignaturas de *Conocimiento del medio natural, social y cultural*, Matemáticas, E. Artística, *Lengua castellana y literatura* y E. Física.

| | ÁREAS | CONTENIDOS |
|------|----------------------------------|--|
| AFMN | C. M. Natural, social y cultural | Flora, fauna, geografía, geología, topografía... Para mayor información consultar anexo 1. |
| | Matemáticas | Magnitudes y su medida, operaciones simples... |
| | E. Artística | Patrimonio artístico, descripción gráfica... |
| | Lengua castellana y literatura | Expresión y comprensión oral y escrita... |
| | E. Física | Condición física, juegos... |

Figura 1: Áreas y contenidos trabajados en las AFMN.

- Nivel afectivo/social: Este tipo de actividades siempre llevan implícitos una serie de valores como la colaboración, el respeto, la socialización y la integración
- Nivel motriz: Las actividades físicas en el medio natural nos permiten poner en práctica de una manera global todo lo aprendido en relación al cuerpo. También nos permiten poner en práctica aspectos y mecanismos de tipo perceptivo y de toma de decisiones, ya que suponen una gestión de la motricidad de la persona en su relación con el medio.

Por último, es necesario destacar la contribución de las AFMN al desarrollo y tratamiento de los temas transversales como la educación ambiental o la educación moral y cívica.

3.5 CONTENIDOS DE “MARCHA SENDERISTA POR EL PARQUE DEL AGUA”

Concepto

Dentro de la gran variedad de contenidos que nos ofrecen las AFMN, y dadas las características del entorno así como de las posibilidades del colegio en el que hemos realizado las practicas, hemos elegido como contenido a trabajar el senderismo.

El senderismo o marcha es una modalidad deportiva que consiste en andar por caminos, sendas o senderos en la naturaleza. Dentro de la clasificación de las AFMN se encuentra en el apartado de *Actividades básicas o fundamentales*.

Puede tener diversas manifestaciones o formas de realizarlo; desde una simple caminata por un bosque o camino, hasta una excursión con un inicio y final marcado.

Alonso, Blanco, Laiz, Navarro y Valín (2012), en *Educación Física*, denominan la marcha en función de la altitud en la que se realice el recorrido de tres maneras diferentes:

- Alpinismo: La marcha se desarrolla en altitudes superiores a 2.500 metros.
- Montañismo: La marcha se desarrolla en altitudes entre los 1.000 y los 2.5000 metros.
- Senderismo: La marcha se desarrolla en altitudes entre el nivel del mar y los 1.000 metros.

Los caminos o senderos por los que discurre la marcha también están clasificados en función de su longitud:

- Senderos de largo recorrido o GR: Recorren los entornos naturales de norte a sur, están señalizados por una línea blanca y otra roja.
- Senderos de pequeño recorrido o PR: Son trayectos cortos, marchas que suelen comenzar y terminar en algún núcleo de población y tienen una duración inferior a un día. Están señalizados por una línea blanca y otra amarilla.

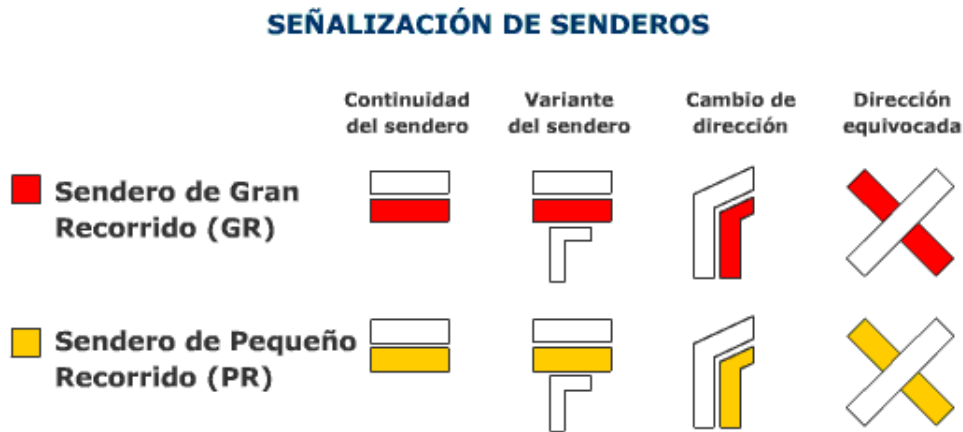


Figura 2: Señalización de senderos.

Otra forma de marcar los senderos es mediante hitos o mojones, son pequeños montones de piedras que se colocan cuando debido a las características del terreno no es posible pintar marcas.

Técnica

Como dijo Antonio Machado, “el camino se hace al andar”. Somos conscientes que cualquier persona que no tenga problemas físicos sabe andar, pero para la práctica de senderismo es necesario andar bien, durante un largo periodo de tiempo y en la mayor parte de las ocasiones, en grupo.

Para ello vamos a considerar tres aspectos de gran importancia para realizar una marcha segura y cómoda:

- **Ritmo de la marcha:** El ritmo de la marcha tiene que ser natural, sin forzar la velocidad pero siempre adaptándonos al ritmo del grupo. Un ritmo natural y constante nos permitirá mantener una conversación sin dificultad y no elevar nuestra temperatura corporal en exceso a causa de la sobrecarga física.

El carácter tranquilo y de disfrute del senderismo hace que las personas con mejor condición física se adapten a las personas con peor condición física. Esto puede ser adaptando el ritmo al de los compañeros menos rápidos o realizando paradas cada cierto tiempo que ayuden a reagrupar el grupo.

- **Marcha en grupo:** Como en toda actividad en grupo, las personas deben adaptarse unas a las otras, ya sea en cuanto al ritmo u organización. Para que la marcha tenga una cierta organización el responsable, debe establecer dos posiciones fundamentales, la cabeza

que se encargara de ir el primero para guiar al grupo, y la cola que se encargara de ir en el último puesto para evitar que nadie se quede rezagado.

- Hora del día: Por motivos climatológicos y dado que la actividad se realiza en la naturaleza debemos elegir muy bien la franja horaria en la que realizar la marcha para que esta se realice con las mejores condiciones posibles.

Por ejemplo, durante el verano, las temperaturas son más altas al mediodía y por la tarde por lo que debemos aprovechar las primeras horas del día para caminar ya que la temperatura es inferior y la marcha se hace más agradable.

Material

Para cualquier actividad física en el medio natural es necesario que los participantes vayan equipados con el material adecuado que les permita realizar la actividad de un modo cómodo y seguro.

En las prácticas de senderismo no es necesario llevar materiales o utensilios fuera de lo normal pero para asegurarnos que la práctica se realiza de una forma segura y agradable es necesario equiparse correctamente:

- Mochila: Complemento necesario para las marchas en las que las personas necesiten llevar otros accesorios consigo.

Esta debe tener las dimensiones necesarias, así como correas con las que ajustarla al cuerpo. Otro de los aspectos de mayor importancia es que esta sea impermeable para evitar que en caso de lluvia se moje el interior.

- Calzado: El calzado para la práctica del senderismo debe ser aquel con el que el participante se encuentre cómodo pero existen algunas características que hacen que un calzado sea más adecuado para andar por la naturaleza que otro. El calzado para andar por la naturaleza debe ser impermeable, con una suela gruesa y que agarre al terreno y que nos permita llevar bien sujeto el tobillo. En el aspecto del calzado, también intervienen los calcetines. Estos deberán ser ajustados y altos para evitar rozaduras.
- Ropa: La ropa debe estar en concordancia a la climatología del momento, siendo diferente está en función de las estaciones del año en la que se realice la marcha.

En general, la ropa debe ser ligera y lo más ajustada al cuerpo posible para evitar que la acción del viento nos dificulte el progreso. Otra de las cosas necesarias es el hecho de llevar siempre ropa impermeable, así como gorra o gorro para cubrir la cabeza.

En las estaciones más frías, hay que ir lo necesariamente abrigados pero sin perder la capacidad de movimiento. También es necesario llevar varias prendas con un grosor medio para encima llevar un forro polar que recoja nuestro calor corporal, además de guantes y unos calcetines de repuesto.

En las estaciones más cálidas, es conveniente llevar una camiseta para que empape el sudor y otra ligera encima que nos impida quedarnos fríos.

El factor de localización visual nos dice que es importante llevar alguna prenda con colores visibles desde lejos, llamativos.

- Cantimplora: Imprescindible para marchas de larga duración en las que no existen puntos de agua potable ya que la hidratación es algo fundamental en las AFMN.
- Comida: Necesaria para reponer las energías gastadas durante la práctica de actividad física. La comida puede ser desde piezas de fruta, pequeños bocadillos hasta suplementos energéticos en forma de “barritas”.
- Otros complementos para la práctica de senderismo son:
 - Bastones: Ayudan a llevar un ritmo uniforme durante la marcha y a mantener el equilibrio en las zonas con pendiente.
No suelen ser necesarios en las marchas escolares.
 - Mapa y brújula: Accesorios indispensables para orientarse en la naturaleza. No siempre se utilizan por estar el camino bien señalizado o conocerse bien pero siempre se deben llevar. En el caso de las marchas escolares, al menos el profesor las llevara.
Los alumnos de tercer ciclo deberán comenzar con su manejo y comprensión.
 - Botiquín elemental: Este nos permitirá curar las pequeñas heridas que se puedan producir durante la práctica. Será portado por el profesor.

- Teléfono móvil: Necesario en caso de perdernos o tengamos que avisar a las autoridades por otros motivos como accidentes etc. Es conveniente que solo el profesor lleve teléfono y que solo sea utilizado en caso de necesidad urgente.
- Es necesario decir que en las marchas escolares no se puede pedir a los alumnos unos materiales específicos dado el coste económico de dichos materiales. Así pues pensamos que cualquier salida debe ser ideada en función tanto de las características físicas como económicas de nuestro grupo.

Tipos de marchas

Dentro de la práctica del senderismo y de acuerdo con Pinos (1997) en “*Guía práctica de la iniciación a los deportes en la naturaleza*” (p. 112), existen diferentes modalidades de marcha en función de la trayectoria de nuestro camino, por lo que dependiendo de cuál sea nuestro objetivo, elegiremos entre los diferentes tipos de marchas:

- Marchas por etapas: Su duración puede variar entre uno o varios días. En el caso del senderismo escolar su duración no superaría el día. La marcha esta planificada para que el grupo realice paradas (etapas) para ver algo o realizar alguna actividad, ya sea un juego, un juego de orientación, recibir una información sobre la flora o la fauna... La última etapa o parada correspondería al punto acordado o al centro escolar.
- Marchas radiales: Marcha la cual parte de un punto (campamento), desde el cual se realizan marchas a puntos cercanos para después regresar al punto de inicio o campamento.
- Marchas de aproximación: Marcha la cual es planificada como un camino para llegar hasta un punto en el que pasar un periodo corto de tiempo.
- Marchas de rastreo: Marcha en la que se educa la capacidad de los alumnos para observar y seguir rastros ya que el camino está oculto y ellos son quienes lo tienen que descubrir.
- Marchas de exploración o investigación: Marcha en la que el objetivo final es indagar o buscar información sobre aspectos del entorno. Este tipo de marchas tiene un alto grado de interdisciplinariedad con los contenidos de Conocimiento del medio natural, social y cultural.

- Marchas de acondicionamiento físico: Aspecto general a todas las marchas pero que en el caso de algunas supone el principal objetivo dado que las marchas están caracterizadas por un largo y duro recorrido realizado a un ritmo elevado. Están desaconsejadas para realizarlas con escolares.
- Marchas de placer: Marchas en las que se camina por el mero placer de caminar, al mismo tiempo que se disfruta y se conoce el paisaje natural. Están recomendadas para el tiempo libre de los alumnos pero no como practica a realizar en la asignatura de E. Física dado que carece de un objetivo.

Relación de edad - distancia - peso soportado

A la hora de diseñar una actividad de senderismo con escolares debemos atender a tres factores básicos (Edad, distancia, peso soportado) para que esta sea adecuada y adaptada a la edad de los escolares, por ello vamos a reflejar la relación entre estos tres factores realizada por Pinos (1997) en su libro “*Guía práctica de la iniciación a los deportes en la naturaleza*” y sirviéndonos de la relación realizada.

| CICLO (Años) | DISTANCIA MAXIMA RECOMENDABLE | PESO SOPORTADO |
|--------------------|-------------------------------|--|
| 1º Ciclo (6 - 8) | No recomendable | |
| 2º Ciclo (8 - 10) | Recorridos de hasta 6 km | Mochila ligera (bocadillo, impermeable y agua) |
| 3º Ciclo (10 - 12) | Recorridos de hasta 8 km | Mochilas de entre 3 y 4 kg |

Figura 3: Tabla de relación de edad – distancia- peso soportado.

Esta relación es orientativa ya que solo un profesor conoce a sus alumnos, su condición física, su ritmo y de lo que van a ser capaces.

4. EVALUACIÓN

La evaluación debe ser entendida como una ayuda para la mejora del proceso de enseñanza - aprendizaje. Los criterios de evaluación son consecuencia y parte importante de los objetivos que deben ser alcanzados con la actividad. Así pues, dentro de esta actividad de senderismo, consideramos los siguientes criterios de evaluación:

1. Apreciar y valorar la riqueza y posibilidades lúdicas de nuestro entorno natural.
2. Mejorar de forma global la condición física mediante la realización de caminatas en el medio natural.
3. Respetar el medio natural, el material, así como a sus compañeros y profesores.
4. Ser capaz de trabajar en equipo en la realización de proyectos comunes.

4.1 MOMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación se realiza en diferentes fases del proceso de enseñanza-aprendizaje. Dicha evaluación se realiza en tres momentos, antes del proceso, durante y después del proceso de e-a. A continuación vamos a desarrollar los términos referidos a los momentos de evaluación:

- Evaluación inicial (diagnostica): El objetivo que se quiere conseguir con este momento de la evaluación es conocer los conocimientos teórico-prácticos que tiene el grupo de alumnos con el que vamos a realizar la actividad. Esta se llevó a cabo semanas antes de realizar la actividad. Gracias a la información recogida se modificó lo diseñado hasta el momento para que la actividad estuviera adaptada a nuestro grupo de alumnos.
- Evaluación formativa: El objetivo es conseguir información de primera mano mediante la observación directa del proceso de E-A. El profesor tomará datos sobre el comportamiento y aprendizaje de los alumnos durante la práctica mediante una escala de observación.
- Evaluación final: Tiene como objetivo conocer el grado de aprendizaje de nuestros alumnos, esta se lleva a cabo tras recoger la totalidad de los documentos realizados como motivo de la actividad. Otra de las utilidades de esta es servir al profesor para mejorar la actividad de cara a futuras prácticas.

4.2 MATERIALES EVALUATIVOS

Todo el proceso evaluativo está basado en la observación por parte del profesor así como en los documentos completados por los alumnos.

Un tiempo antes de la puesta en práctica de la actividad, el profesor pasará un test para medir que mida los conocimientos que tienen los alumnos sobre las actividades de senderismo así como de su entorno. Para mayor información consultar anexo 2.

En la evaluación formativa el profesor rellenará una tabla de ítems en la que se reflejaran algunas de las aptitudes más destacables del alumnado. Para mayor información consultar anexo 3.

La evaluación final se realizará para contrastar las conclusiones que el profesor había ido sacando mediante la observación. En ella, el profesor anotará observaciones a cerca del aprendizaje de cada alumno en concreto.

5. PROPUESTA DE “MARCHA SENDERISTA POR EL PARQUE DEL AGUA”

5.1 DISEÑO DE LA PROPUESTA

Temporalización

La actividad está planteada para ser realizada con ambas vías de los cursos 5º y 6º de educación primaria. Se va a llevar a cabo a mediados del mes de Mayo, siendo el día elegido el martes 14. La fecha ha sido escogida en función de dos aspectos que escapan al control del ser humano:

- La meteorología: Poco estable hasta dicha fecha ya que el clima en Zaragoza puede variar bruscamente en cuestión de días.
- Proximidad del río Ebro (Meandro de Ranillas): El deshielo del pirineo hace que el río Ebro sufra grandes crecidas y puesto que la marcha se va a realizar a escasos metros de este es importante elegir la fecha para evitar que haya zonas anegadas por el agua.

La actividad va a tener una duración de unas dos o tres horas, pudiendo variar en función del ritmo de los alumnos.

Descripción de la marcha

La actividad de senderismo está enmarcada dentro de la modalidad de marcha por etapas. El recorrido de esta, transcurre tanto por terrenos artificiales de cemento y madera, como por senderos naturales de tierra como por ejemplo el GR 99 Ebro (Meandro de Ranillas), el cual es una mezcla de medio ambiente natural-artificial y medio ambiente natural puro ya que se atraviesan tanto senderos a orillas del río Ebro los cuales no han sido modificados por el hombre como el Parque del Agua el cual es un medio natural realizado por obra del ser humano.



Figura 4: Mapa de la marcha.

Durante la marcha se realizarán explicaciones breves para no abrumar al alumnado. Los alumnos conseguirán mayor cantidad de información por medio de los carteles informativos de la zona así como por medio de un dossier facilitado por los profesores. Dicho dossier también servirá como cuaderno de campo en el que apuntar y completar informaciones. Para mayor información consultar anexo 4.

La marcha tiene una extensión total cercana a los ocho kilómetros, a lo largo de los cuales se realizarán cinco paradas o estaciones:

0. Parada cero: Situada en el patio del colegio C.E.I.P. Jerónimo Zurita. En ella se explicarán aspectos básicos de la actividad como son:
 - En qué consiste la actividad.
 - Zona por la que se va a realizar.
 - Normas básicas.
 - Dossier.



Figura 5: Imagen parada 0.

1. Parada explicativa: La parada se producirá a una distancia de 1'2 Km del punto de salida, en el parque existente entre el Puente del Tercer Milenio y el Pabellón Puente. En ella se explicará el pasado de la zona en la que se encuentran los alumnos (arboleda), así como la transformación que sufrió para llegar a ser una zona de gran importancia para la Exposición internacional del agua (2008). También se explicará la importancia de los dos puentes que se ven desde el lugar.



Figura 6: Imagen parada 1.

2. Parada Jardín Botánico: Explicación de las plantaciones artificiales existentes en la zona, así como de los diferentes tipos de jardines botánicos. Distancia de 2'30 Km del punto de salida.



Figura 7: Imagen parada 2.

3. Parada Flora y fauna del Meando de Ranillas. Explicación de la clasificación de los diferentes senderos: En ella se explicará mediante carteles informativos, la gran variedad de aves y plantas que se pueden encontrar en la zona, también se podrá observar alguno de estos seres vivos desde un mirador.

En este punto comienza el sendero natural del Ebro GR 99, se hará una breve explicación de los diferentes senderos y la función que tienen.

Distancia de 3'20 Km del punto de salida.



Figura 8: Imagen parada 3.

4. Parada Flora y fauna del Meando de Ranillas. Orientación: Explicación de la clasificación de los diferentes senderos: En ella se explicará mediante carteles informativos, la gran variedad de aves y plantas que se pueden encontrar en la zona, también se podrá observar alguno de estos seres vivos desde un mirador.

Distancia de 4 Km del punto de salida.



Figura 9: Imagen parada 4.

Parada Juegos y descanso. Explanada de Aguas bravas: En esta estación, los alumnos pondrán en práctica los conocimientos sobre orientación y mapa que se le han enseñado en sesiones previas a la marcha teniendo como referencia la “Torre del agua”. Además, los alumnos tendrán tiempo para descansar y para el avituallamiento. Realización de juegos cooperativos. Distancia de 5 Km del punto de salida.

- Juegos de paracaídas.
- El naufrago.

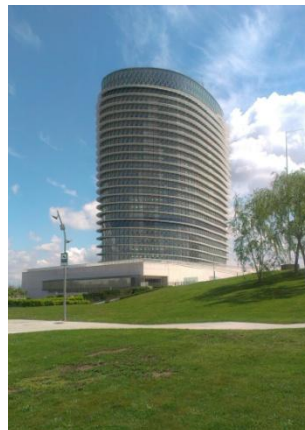


Figura 10: Imagen parada 5.

Tras la quinta estación, se retoma el camino hasta el colegio o punto de inicio de la marcha. Aproximadamente 3 Km.

El número total de alumnos que realizará la actividad es de treinta y cinco, dieciocho de 6º A y diecisiete de 6º B. Serán necesarios cuatro docentes, estos tendrán la función de explicar, controlar y dirigir al grupo durante la actividad. Los docentes se repartirán por el grupo, ocupando la zona delantera, media y posterior de la marcha.

Recursos materiales

Los recursos materiales necesarios para realizar esta actividad no son excesivamente exigentes debido a que estos son básicos y poco especializados, por lo que, cualquier alumno dispone de ellos. Estos son los siguientes:

- Mochila: Su tamaño será pequeño/mediano ya que para esta marcha los alumnos no necesitan llevar encima muchos complementos. Deberá ir ajustada a la espalda para evitar molestias a la hora de caminar.
- Calzado: Dadas las características del terreno por el que se va a realizar la marcha, los alumnos podrán llevar zapatillas de deporte como las que habitualmente utilizan para hacer E. Física. En el aspecto del calzado, tienen gran importancia los calcetines. Estos deberán ser ajustados y altos para evitar rozaduras.
- Ropa adecuada: La ropa deberá ser elegida por los propios alumnos ya que ellos son los que tienen que ir cómodos con ella. Debido a la previsión meteorológica esta será fresca y nunca de colores oscuros para no pasar demasiado calor.
- Será necesario llevar gorra o gorro para evitar que el sol nos incida directamente en la cabeza.
- Cantimplora o botella de agua: A pesar de que durante la marcha podremos encontrar diferentes fuentes, es necesario que cada alumno lleve su propio recipiente, de este modo evitaremos parones prolongados y tendrán la oportunidad de hidratarse siempre que quieran.
- Comida: Los alumnos llevarán el alimento necesario para almorzar. Como motivo del fomento de valores de esta actividad, será necesario que la comida sea sana, esto es, fruta, bocadillo, zumo, frutos secos...
- Dossier de la actividad / Bolígrafo: Cada alumno llevara un dossier en el que aparecerá el mapa de la zona, así como diferentes preguntas ordenadas por paradas. Para responderlas, deberán sacar la información de su experiencia durante la marcha. Este material les servirá de guía y les exigirá de una atención constante.
- Protector solar: Es conveniente enseñar a los alumnos que siempre que vayamos a estar expuestos al sol de manera prolongada nos protejamos la piel.

- Prismáticos: De manera opcional, los alumnos podrían llevar prismáticos para poder ver los paisajes más lejanos.

Para la actividad de senderismo, el colegio aportara otros recursos materiales diferentes de los de los alumnos, estos serán portados por el profesorado y entre ellos se encuentran:

- Mapa de la zona y brújula: Indispensables para orientarse y guiar al alumnado.
- Botiquín elemental: Necesario en caso de pequeños accidentes.
- Teléfono móvil: Necesario en caso de urgencia.

Para cualquier actividad realizada fuera de los límites del colegio es necesario tener otros documentos a modo de autorización, que nos permitan salir con los alumnos del centro así como informar de la actividad a los padres o tutores. Para ello el colegio dispone de una autorización general que es facilitada a los padres o tutores a principio de curso. Para mayor información consultar anexo 5.

Días antes de cualquier actividad fuera del colegio el colegio también informa a los padres por medio de una notificación de las características de dicha actividad. Para mayor información consultar anexo 6.

Atención a la diversidad

La actividad está diseñada para los alumnos de 6º A y 6º B, entre los cuales no hay ningún alumno que necesite atención especial puesto que ninguno de ellos tiene una problemática física o psíquica.

En el caso de que existiera algún alumno con problemas psíquicos o físicos, esta actividad está diseñada para que este tipo de alumnado no tenga ninguna complicación en realizar la marcha. El motivo de esto es que el terreno es continuamente llano, habiendo una escalinata de unas 20 escaleras la cual se puede sortear por una rampa. Si hubiera algún alumno con estas características recibiría ayuda tanto de sus propios compañeros como de los profesores.

Respecto a los alumnos con algún problema de comprensión ya sea por el motivo que sea (Problema auditivos, no conozca ni habla la lengua castellana, etc...) se les adaptaría el dossier a sus necesidades para que de este modo se pudieran enterar de la información de cada una de las paradas.

5.2 ANÁLISIS DE LA PROPUESTA

Análisis del proceso de diseño y elaboración

El diseño y elaboración de la actividad ha sido un proceso largo el cual se ha dividido en fases. En este proceso una simple idea evolucionó hasta una actividad de senderismo en la que se pueden encontrar contenidos de otras asignaturas:

1. Nacimiento de la idea: Una vez que teníamos claro el tema sobre el que realizar el TFG nos pusimos a pensar en las posibilidades que nos ofrecía nuestro entorno natural más cercano. El C.E.I.P Jerónimo Zurita, colegio en el que ha transcurrido nuestro periodo de prácticas, está situado en el barrio zaragozano de La Almozara. Esta zona goza de una inmejorable influencia natural, la cual viene dada por la proximidad del río Ebro así como por un entorno natural-artificial como es el Parque del Agua, creado como motivo de la Exposición Internacional de Zaragoza, 2008.

De este modo, enlazamos el tema de nuestro TFG, Marcha senderista por el parque del agua (Zaragoza), con las posibilidades que el medio natural nos ofrecía.

2. Comunicación al tutor de prácticas: En los primeros días del periodo de prácticas le comenté a mi tutor la idea de poner en práctica una actividad de senderismo en el medio ambiente que quería realizar para enriquecer mi TFG. Este se mostró en todo momento dispuesto y me dijo que la diseñará para 6º curso y así él después analizarla y comentarme aspectos positivos y aspectos a mejorar.

3. Diseño de posibles rutas: Tras el sí del tutor, comenzamos a diseñar la actividad. Primero trabajamos sobre el plano, señalando posibles rutas y puntos de interés desde el punto de vista didáctico, así como midiendo distancias para realizar una marcha acorde con las características de nuestros alumnos.

Después realizamos las diferentes rutas que habíamos señalado sobre el plano para comprobar las características de las mismas, tipo de terreno, longitud (km), posibles peligros, puntos de agua potable, zonas de interés didáctico etc....

4. Reunión con el tutor de prácticas y los tutores de 6º A y 6º B: Después de recoger toda la información y pensar las principales opciones, tuve una reunión para presentar y explicar las diferentes opciones. En ella nos decantamos por una de ellas teniendo en cuenta las principales diferencias con las demás, estas eran la longitud del recorrido (8 Km) y los contenidos didácticos que se podían ver.

Tras la reunión, realizamos la ruta de forma física con el tutor de prácticas para que nos diera su opinión la cual fue que no se modificase nada del diseño original.

5. Evaluación inicial: Se pasó un test a los alumnos para saber que conocimientos tenían en relación con la actividad.
6. Diseño final: Fase en la que se ordenó toda la información, adaptó se adaptaron los contenidos y se elaboraron todos los documentos relacionados con la actividad, dossier, permisos y autorizaciones, materiales de apoyo, etc....
7. Confirmación: La fecha de la actividad había sido pensada para el mes de Mayo, mes en el que no hay problemas de crecidas del río Ebro y en el que el clima es favorable. Después de diseñarla se fijó como fecha de realización el 14/05/2013.
8. Realización.
9. Evaluación de la actividad: Tras realizar la marcha, y una vez habían sido recogidos todos los datos y los dossiers de los alumnos, se comenzó a evaluar a los alumnos, a los profesores así como a la propia actividad.

Análisis de la puesta en práctica

Una vez realizada la actividad, fueron muchos los aspectos que debían de analizarse. Para ello, fue de gran ayuda la observación directa, los consejos de los profesores que nos acompañaron durante la marcha, así como el aprendizaje y opinión de los alumnos la cual fue plasmada en los dossiers.

Toda esta información ha sido organizada en aspectos positivos y aspectos negativos.

Aspectos positivos

Horario.

- La actividad cumplió con el horario establecido, comenzando a las 09:10 y terminando a las 12:30.

Características de la ruta.

- La ruta se ajustó a las características del alumnado. Esta tenía una longitud de unos ocho kilómetros, el terreno por el que discurrió la marcha fue llano a excepción de unas

veinte escaleras y el pavimento de cemento o arena compacta lo cual facilitó mucho la marcha.

Otro aspecto muy positivo de la ruta es que esta no tuvo que cruzar en ninguno de sus puntos ninguna carretera.

Medidas de seguridad.

- Dado el carácter sencillo de la marcha, las únicas normas de seguridad que se propusieron fueron las de respeto al medio ambiente y la de caminar en un grupo compacto. Los profesores se dividieron por el grupo para que este permaneciese unido y se colocaron dos en la cabeza del grupo, uno en el medio y otro en la parte final.

Los alumnos respetaron todas las medidas de seguridad de la marcha y no hubo ningún problema.

Ratio de alumnos-profesores.

- El ratio fue bajo, de unos ocho alumnos por profesor lo que ayudó mucho al mantenimiento del orden y el contacto cercano con el alumnado.

Material de apoyo.

- Durante la marcha los alumnos tenían un material que servía como material de apoyo para guiar a los alumnos en su aprendizaje. Este cumplió con el objetivo y facilitó que los alumnos prestaran más atención a las informaciones.

Información y documentos previos a la actividad.

- Días antes de la actividad se entregaron a los alumnos documentos en los que se daba información general a cerca de la misma. En esos documentos también se pedía a los alumnos que trajeran ciertas prendas de vestir como zapatillas deportivas, gorra, chubasquero, etc. Estos documentos cumplieron con el objetivo ya que todos los alumnos fueron bien equipados y preparados para la actividad.

Los tutores de ambos sextos también prepararon la actividad con contenidos de flora y fauna para que los alumnos conocieran lo que iban a ver.

Contenidos de la actividad.

- El aspecto de mayor importancia de esta actividad son sus contenidos. La visión general es que es una actividad física en el medio natural relacionada con la asignatura de E. Física. La actividad física sirve como vehículo para los contenidos de mayor

importancia, tales contenidos son los trabajados en otras asignaturas como Conocimiento del medio natural, social y cultural (flora y fauna, relieve), Lengua y literatura (expresión escrita).

Inclemencias meteorológicas.

- Una repentina lluvia durante la última parada impidió que en esta se llevaran a cabo los juegos que se habían preparado. Gracias a la nota informativa en la que se decía que todos alumnos debían llevar chubasquero, los alumnos iban bien equipados y no se mojaron.

Aspectos negativos

Explicaciones.

- En algunos momentos de explicación los alumnos estaban demasiado dispersos y la explicación solo era escuchada por parte del grupo.

El profesor encargado de dar las explicaciones debería haber invertido más tiempo en llamar la atención de todo el grupo para que de este modo todos los alumnos escuchasen todas explicaciones.

Cambios en el paisaje.

- En la segunda parada de la marcha “Jardines Botánicos” el día de la marcha estaban replantando muchas de las plantas del jardín. Este hecho inesperado y el cual no puede ser controlado dio como resultado que los alumnos solo pudiesen observar una parte de estos jardines.

Evaluación de los alumnos y de la propia actividad

La evaluación se produjo en tres momentos diferentes de la actividad.

La evaluación inicial nos dio información sobre el nivel de conocimientos de los alumnos sobre la zona así como sobre la actividad de senderismo. Con ella fuimos conscientes de que los alumnos tenían una pequeña idea sobre la zona pero desconocían la práctica del senderismo.

Durante la actividad se tomaron algunas anotaciones sobre las conductas de los alumnos, no produciéndose ninguna negativa ya que todos realizaron la marcha con mucho interés y respetando en todo momento las normas de conducta.

En la evaluación final se pudo comprobar el grado de aprendizaje y de atención prestada durante la marcha por parte de los alumnos. En este apartado hubo algunos casos en los que no

se entregó el dossier o se entregó sin completar la parte la cual los alumnos tenían que trabajar para casa.

Como conclusión, la evaluación de ambos grupos de alumnos de 6º, fue positiva.

La opinión del alumnado con respecto de a la actividad fue recogida en una de las preguntas del dossier. Esta fue de gran aceptación, tan solo encontrándole algunos aspectos negativos como fueron que algunas preguntas del dossier eran demasiado extensas de escribir durante la marcha o la lluvia en la parte final de la actividad.

El aspecto de las preguntas de mayor extensión del dossier nos lleva a pensar que hubo un problema de entendimiento, ya que durante la explicación previa a la actividad se comentó que preguntas había que responder durante la marcha y cuales después de ella.

Otro aspecto destacable, es necesario mencionar nuestra intención de que los alumnos completarán la última pregunta del dossier “¿Qué te ha parecido la actividad? ¿Cambiarías algo? Cuenta como la has vivido, tu experiencia...” con una pequeña redacción en la que contarán su experiencia. La explicación no fue comprendida durante la marcha por lo que al día siguiente se pidió una redacción que contestará a dicha cuestión. Para mayor información consultar anexo 7.

El proceso de evaluación se cerró con la evaluación de la propia actividad. Esta resultó ser perfectamente aplicable tanto por las características de la marcha como los contenidos trabajados en ella.

Esta evaluación positiva nos anima y nos lleva a pensar que las AFMN son perfectamente aplicables en cualquier lugar, tan solo es necesario un buen diseño, tener todo muy bien organizado y controlado, así como un aspecto de gran importancia como es confiar en el alumnado y en uno mismo para atreverse de una forma segura a llevarlas a cabo.

5.3 APLICACIÓN DIDÁCTICA DE LA PROPUESTA EN DIVERSOS CONTEXTOS

Aplicación didáctica de la propuesta en diversos contextos

A lo largo de los años y debido a la necesidad del hombre para adaptar el medio ambiente a sus necesidades, este ha ido modificando la naturaleza llegando a realizar una transformación total, parcial o inexistente del espacio en el que vivimos.

Por ello, en el planeta Tierra podemos encontrar tres tipos diferentes de medio ambiente:

- Medio ambiente artificial: Es el resultado de la transformación total de la naturaleza, variando su aspecto original. Un claro ejemplo son las grandes ciudades.
- Medio ambiente natural-artificial: Es el resultado de una modificación del terreno natural en la que se pretende darle un nuevo aspecto pero conservando gran parte de la flora y la fauna. Un ejemplo son los parques.
- Medio ambiente natural puro: Es aquel que no ha sufrido ningún cambio en su aspecto original como consecuencia de la acción del ser humano. En él los únicos cambios son los producidos por la erosión, así como por animales y plantas.

La actividad de senderismo tiene su sentido original en un contexto natural puro, pero en educación hay que ser flexibles y adaptarnos a las posibilidades de nuestro entorno, por ello debemos ser capaces de diseñar y adaptar actividades para que puedan ser realizadas en los espacios que disponemos o en los que tenemos más cerca ya que no todos los colegios se pueden permitir el lujo de trasladarse a un entorno natural puro para realizar las AFMN.

Nuestra actividad de senderismo se realiza casi en su totalidad en un medio ambiente natural-artificial. Descartando su realización en entornos artificiales ya que perdería la esencia de AFMN, podemos decir que esta actividad se podría llevar a cabo tanto en entornos naturales puros, siendo esto lo ideal, como en otros entornos naturales-artificiales.

Para ello el docente debería diseñar la ruta por el entorno elegido y seleccionar las zonas o puntos de interés en las que realizar las paradas o estaciones para que los alumnos trabajen tanto contenidos físicos como de otras materias.

6. LISTA DE REFERENCIAS

| |
|--|
| Alonso Abad, J. Blanco Peña, A. Laiz Blanco, R. Navarro Sainz de la Maza. R. y Valín López. A. (2012). <i>Educación Física</i> . Bruño (Madrid). |
| Arribas Cubero, H. (2008). Tesis doctoral, El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos. Valladolid 2008 (formato digital). |
| Baena Extremadura, A. y Granero Gallegos, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. <i>Habilidad Motriz</i> , 29, 5-14. |
| Baena Extremera, A. y Granero Gallegos, A. (2008). Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. <i>Las actividades físicas en la naturaleza en el currículum actual: contribución a la educación para la ciudadanía y los derechos humanos</i> . 14, 48-53. |
| Fernandez-Quevedo Rubio, C. Del Campo Vecino, J. y Mínguez Viñambres, A. (2008). Las actividades físicas en el medio natural en el currículum LOGSE y LOE. <i>Revista española de educación física y deportes</i> . 8, 41-54. |
| Gómez López, A. (2008). El senderismo. Actividad física organizada en el medio Natural. <i>Wanceulen E.F.</i> 4, 132-136 |
| Granero Gallegos, A. (2008). Caminar para sentir... Conocer para valorar. <i>Tándem Didáctica de la Educación Física</i> . 27, 7-16. |
| López Pastor, V. (2009). La Educación Física en España: Revisión de dos décadas de innovación educativa. Segovia, 1-15 marzo (formato digital). |
| Monjas Aguado, R. (2003). Las actividades físicas en el medio natural. Reflexiones desde la práctica. III Jornadas Pastopas, Segovia, 11 enero (en papel). |
| Pinos Quilez, M. (1997). <i>Guía práctica de la iniciación a los deportes en la naturaleza</i> . Editorial Gymnos (Madrid). |
| Seminario de E. F. de la Escuela Universitaria del Profesorado de E.G.B. de Huesca. (1996). <i>La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Actividades en la naturaleza</i> . Huesca: Ministerio de Educación y Ciencia. |
| Venero Valenzuela, J. (2007). Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. <i>La clase de Educación Física como motor de cambio social. Reflexionando sobre actividades en la naturaleza, currículum oculto y valores</i> . 11, 51-53. |

7. ANEXOS

ANEXO 1. Aves del Parque del Agua.

ANEXO 2. Test evaluación inicial.

ANEXO 3. Tabla evaluación formativa.

ANEXO 4. Dossier.

ANEXO 5. Autorización de la actividad.

ANEXO 6. Nota informativa de la actividad.

ANEXO 7. Redacción.