

Universidad de Valladolid

# Las AFMN como recurso educativo

2013

**Autora: Nuria Cuesta Cossío**

**Tutor Académico: Alfredo Miguel Aguado**

## **RESUMEN / ABSTRACT**

En este trabajo se pone de manifiesto el valor educativo que tienen las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) como materia integrada dentro del área de Educación Física, favoreciendo al desarrollo físico e intelectual de los alumnos. La planificación y desarrollo de las AFMN debe abordarse desde una perspectiva globalizadora donde se favorezca al desarrollo integral del alumnado. Además, su tratamiento interdisciplinar va a potenciar la integración de contenidos de otras áreas, fomentando así el trabajo en grupo con otras materias e inclusión de valores educativos y contribuyendo al desarrollo de un proyecto colectivo. Debemos entender la motricidad como medio para lograr ese desarrollo integral, sin dejar de lado los contenidos específicos de la Educación Física.

This document highlights the educational value of physical activities in the natural environment as a subject integrated into the physical education area, promoting physical and intellectual development of students. The planning and development of Physical Activity in the Natural Environment should be approached from a global perspective which promotes the integrated development of the student. Further interdisciplinary treatment will enhance the integration of content from other areas, thus promoting teamwork with other subjects and the inclusion of educational values contributing to the development of a collective project. We must understand the motricity as a means to achieve comprehensive development, without neglecting the specific content of Physical Education.

## **PALABRAS CLAVE / KEYWORDS**

Actividades Físicas en el Medio Natural, aire libre, interdisciplinaridad, globalidad, campamento, senderismo.

Physical Activity in the Natural Environment, open air, interdisciplinary, globality, campsite, trekking.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS .....	3
JUSTIFICACIÓN .....	4
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES .....	5
CONCEPTO DE AFMN.....	5
DESARROLLO Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA .....	6
AFMN EN EL SISTEMA EDUCATIVO ACTUAL.....	9
FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS .....	11
METODOLOGÍA .....	15
DESARROLLO DEL PROYECTO.....	18
CONCEPTO DE SENDERISMO Y CLASIFICACIÓN.....	18
CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LOS DESPLAZAMIENTOS A PIE POR EL MEDIO NATURAL .....	20
DISEÑO Y DESARROLLO DE UNA EXCURSIÓN DE SENDERISMO .....	32
ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO .....	46
CONCLUSIONES .....	47
EN RELACIÓN A LA TRAYECTORIA HISTÓRICA DE LAS AFMN .....	47
LISTA DE REFERENCIAS .....	50
ANEXOS.....	52

# INTRODUCCIÓN

La sociedad actual se encuentra prácticamente urbanizada, lejos del medio natural. El contacto directo con la naturaleza ha ido disminuyendo a medida que transcurren los años, pasando de tener un papel utilitario para los seres humanos a convertirse en un área de visitas ocasionales con un fin recreativo y de ocio.

A pesar de esta lejanía con el medio natural, el ser humano no puede desvincularse por completo de él. Es por eso que cada vez se hacen más habituales las salidas y prácticas deportivas en la naturaleza. Cada vez son más frecuentes las salidas a la montaña, la playa o, simplemente, los paseos por el parque.

La vida en las ciudades y su escasez de espacios naturales ha contribuido a que los ciudadanos necesiten de ese contacto con la naturaleza, contacto que se ve satisfecho con los deportes al aire libre.

Las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) están cada vez más en auge y cada vez son más las empresas turísticas que las ofertan, como alternativa o salida de las grandes ciudades. Pero este auge por la naturaleza se puede convertir en un verdadero problema, contribuyendo a reforzar la degradación del medio ambiente. Es por eso que se debe concienciar a la sociedad sobre la necesidad de cuidar y proteger el medio. Es aquí donde entra en juego el papel de la educación y, más concretamente, de la Educación Física. Dentro de esta área se pueden agrupar las tareas y actividades vinculadas al Medio Natural bajo la noción de *“Actividades Físicas en el Medio Natural”*

Por lo general, las AFMN poseen por sí mismas valores educativos. Su papel socializador las convierte en un complemento a nivel educacional y a nivel específico de la Educación Física.

Las AFMN, dentro del ámbito educativo, deben estar justificadas por las premisas que establece el Currículum Oficial de Primaria, tratándose de actividades con una clara intención educativa, donde su principal objetivo es el desarrollo integral del niño. Este desarrollo integral se consigue a través de una acción globalizada y la interdisciplinaridad entre áreas, fomentando una serie de valores educativos y contenidos transversales. Todo ello a partir de la motricidad y de la actividad física.

Digamos, por tanto, que es aquí donde se fundamenta la elaboración de este trabajo. Pretende ofrecer una visión global sobre la inclusión de las AFMN dentro del área de Educación Física, dando a conocer el importante valor educativo que poseen estas actividades. Además, llevo a cabo la planificación de una excursión de senderismo, mostrando los requisitos necesarios para

su correcto desarrollo. Esta excursión no se desarrolla exclusivamente desde el área de Educación Física, sino que está englobada dentro de un proyecto de campamento escolar en el que participa alumnado de 2º y 3º ciclo de Educación Primaria.

Este Campamento está englobado dentro de un Proyecto genérico de Centro y tiene lugar durante la Semana de Educación Ambiental. Se trata de un proyecto que cuenta con una experiencia de más de 12 años de continuidad, en el que participa prácticamente todo el centro.

Es por ello que requiere de un trabajo de cooperación y colaboración entre todos los profesores, no solo los de Educación Física. Se trata, por tanto, de un proyecto de centro incluido en el Proyecto Educativo de éste.

He comenzado el trabajo haciendo alusión al concepto de AFMN, sobre todo en lo referido al ámbito educativo y la enseñanza formal.

Continúo con un breve recorrido por los antecedentes históricos de las AFMN, mostrando cuál ha sido su desarrollo y evolución y cuáles han sido las bases de su situación actual.

Para terminar esta fundamentación teórica, resalto los valores educativos que se desprenden del tratamiento de las AFMN desde el punto de vista pedagógico.

La parte central de este trabajo se basa en la planificación y desarrollo de las AFMN, tomando como ejemplo una excursión de senderismo llevada a cabo con escolares. Para ello tengo en cuenta una serie de consideraciones previas, elaborando a partir de estas un proyecto de excursión.

Finalizo mi trabajo mostrando los resultados y conclusiones sobre esta práctica.

# OBJETIVOS

- Enfocar el área de Educación Física hacia unas prácticas pedagógicas más acordes a las necesidades y a la realidad actual de los alumnos.
- Romper con la homogenización de las prácticas educativas del área de Educación Física.
- Reconocer y resaltar la importancia que tienen las Actividades Físicas en el Medio Natural en la formación del sujeto y en sus procesos de aprendizaje.
- Conocer los valores que se fomentan a través de las Actividades Físicas en el Medio Natural.
- Justificar y fundamentar la inclusión de las Actividades Físicas en el Medio Natural dentro de la Educación Física Escolar.
- Dar a conocer las diferentes Actividades Físicas en el Medio Natural que se pueden desarrollar dentro del contexto escolar.
- Participar y coorganizar situaciones prácticas relacionadas con las Actividades físicas en el Medio Natural.
- Asumir la responsabilidad de planificar en grupo una salida que será llevada a la práctica.
- Aportar información y recursos didácticos que ayuden a difundir este tipo de actividades, poco consideradas dentro del área.
- Reforzar el papel vivencial de la Educación Física.
- Ser conscientes de las posibilidades interdisciplinarias que tienen de las salidas y excursiones, fomentando el trabajo coordinado con el resto de profesores.
- Conseguir “una escuela abierta al medio”, donde el aula sea el “Aula Naturaleza”.

# JUSTIFICACIÓN

A pesar de las incuestionables ventajas y beneficios que aporta el contacto con el medio natural, esta relación del niño con el medio tendrá carácter pedagógico o no, en función de los principios educativos que guíen la intervención del maestro.

Podemos enfocar este tipo de actividades atendiendo al principio de globalidad. Considerando la dependencia y vinculación entre los conocimientos de todas las áreas con el medio natural y la inserción de valores educativos que potencialmente se ven favorecidos en contacto con la naturaleza. Esta globalidad va a permitir que, a través de la motricidad, se canalicen vivencias y experiencias derivadas del medio natural. Es aquí donde las AFMN tienen mucho que aportar.

A pesar de ser un contenido específico de la Educación física, las AFMN tienen que servirnos de vínculo para facilitar esa educación integral, y no exclusivamente física.

Es su carácter interdisciplinar, lo que justifica la inclusión de las AFMN en el Currículo Oficial. Estas actividades, además de la consecución de objetivos específicos de la Educación Física, pretenden conocer, respetar y utilizar el medio natural con racionalidad, explotando al máximo sus potencialidades educativas. A la vez que se mejoran las capacidades físicas y se desarrollan las habilidades motrices, se pueden desarrollar conceptos científicos, adquirir hábitos y actitudes de respeto hacia la naturaleza.

Pero esta interrelación de la Educación Física con el resto de áreas, requiere una gran coordinación entre el profesorado del centro. Esta conexión entre el profesorado, nos permitirá orientar nuestras actividades hacia objetivos concretos, siempre y cuando tengamos claro qué es lo que se persigue. Y esta concreción y adaptación de los contenidos a tratar, sólo será efectiva desde una visión de interdisciplinaridad, alcanzando así una programación globalizadora.

Con la elaboración de este trabajo pretendo dar a conocer cuáles son los valores educativos que poseen las AFMN pero, sobre todo, cómo debe ser nuestra intervención para que realmente se potencien estos valores de los que estamos hablando.

# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

## CONCEPTO DE AFMN

Es difícil encontrar única definición que recoja todas las características que poseen las actividades en la naturaleza. En primer lugar tenemos que diferenciar la finalidad que perseguimos, es decir, si se trata de una finalidad social o educativa. Aunque debemos de tener presente que la finalidad educativa también se ve influenciada por la social.

Desde el punto de vista social, las actividades físicas en el medio natural (AFMN), se caracterizan por el tipo de relación que se establece entre ambos, entre la actividad física y el medio. En este caso, el medio adquiere una función utilitaria y funcional. Las actividades físicas se realizan con el fin de ocupar el tiempo libre, de entretenimiento y diversión.

Sin embargo, la finalidad que nos importa a nosotros es la educativa. Estas actividades deben promover contenidos educativos, que tengan una justificación en el currículum oficial. Pero no por ello están exclusivamente ligadas al ámbito escolar, sino también al extraescolar. La característica principal, según afirma Santos (2003), es la estrecha vinculación que existe entre la actividad física y el medio natural, cuya labor, en este caso, es educativa y formativa desde la globalidad. El papel del medio será el de servir de escenario y ofrecer un contexto de aprendizaje singular, mientras que la acción motriz será la que permita acceder al mismo.

Se trata de llevar la educación y, más concretamente, la Educación Física al medio natural. La naturaleza se convertiría en una especie de aula, con unas características propias.

Granero y Baena (2010) sostienen que:

No debemos olvidar las características de la sociedad actual y la importancia que el tiempo libre y el ocio han ido adquiriendo en la misma. Más aún, teniendo en cuenta la importancia que actualmente han adquirido el conjunto de actividades físicas en el medio natural como práctica recreativa y turística, vinculada, además, con paradigmas de autorrealización y salud psicológica. Por ello, se ha de educar hacia un horizonte cuya perspectiva muestra en nuestra óptica un desarrollo de actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural como práctica social, y teniendo en cuenta que estas actividades constituyen un objetivo más dentro de la Educación Física, si lo que pretende



es crear hábitos saludables y de práctica de ejercicio físico en la naturaleza, en este caso.  
(p.20)

Para el desarrollo de este trabajo he considerado centrarme exclusivamente en las definiciones de Actividades Físicas en el Medio Natural relacionadas con la Educación Física y su Didáctica. Otros autores emplean el concepto de *Educación Física al Aire Libre*.

Estos dos conceptos suelen usarse indistintamente, como sinónimos. Su vínculo semántico es el carácter educativo e interdisciplinar que ambos adquieren.

De todas las acepciones que hay sobre este concepto, creo que la que mejor se ajusta al ámbito educativo es que presento a continuación.

La Educación Física al aire libre se centra en el “conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físico lúdicas deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose de ella”. (Pinos, 1997).

## **DESARROLLO Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA**

Antes de ver cuáles son los beneficios y los valores educativos que aportan estas actividades es necesario conocer cuál ha sido la evolución de la relación entre “*actividades al aire libre*” y educación. La consideración de las Actividades Físicas desarrolladas en el Medio Natural desde un punto de vista educativo no es algo nuevo, sino que se ha desarrollado desde hace siglos.

A pesar de la innegable dependencia del ser humano con la naturaleza, utilizada desde tiempos inmemorables para sobrevivir, no será hasta el Renacimiento cuando empiece a cambiar la concepción que se tiene de ella.

Como sostiene Miguel Aguado (2001), la consideración del Medio Natural y las actividades físicas desarrolladas en éste desde un punto de vista educativo surgen desde hace siglos. Pudiendo evidenciarse en las siguientes líneas que hacen referencia a su recorrido histórico.

Es el paso del teocentrismo a una nueva visión del hombre como centro del universo, lo que hace posible empezar a hablar de Actividades en la Naturaleza.

En 1452, Vittorino de Feltre, funda su “Casa Giocosa”, donde el cultivo del cuerpo y del espíritu se hacían uno. Aparecen los primeros escritos sobre los beneficios de la actividad física, entendida como medio para conservar y recuperar la salud.

Son los humanistas los que incorporan al sistema educativo del hombre los juegos y ejercicios físicos.

Uno de los pioneros en considerar la vida al aire libre como una fuente de beneficios en la educación de los jóvenes es Michel de Montaigne.

Para Granero y Baena (2010), es la Revolución Francesa, desde un punto de vista social, la que plantea un nuevo concepto de la dignidad humana y también una nueva relación del ser humano con la naturaleza. Es en este marco donde aparecen las ideas de Rousseau, destacando sobre todas la de educar en la naturaleza. Se asienta “El Naturalismo” como doctrina. En su obra “El Emilio” resalta la necesidad de que los niños sean expuestos al aire libre y practiquen ejercicios gimnásticos en la naturaleza, desarrollando sus capacidades físicas. Defiende que la naturaleza y el movimiento son los pilares bajo los que se fundamenta la educación integral del niño.

Desde el punto de vista de estos dos autores, la naturaleza pasó a ser con el Romanticismo una fuente de emociones. A parte de Rousseau, otros autores, influenciados por él, proponían teorías fundamentadas en los beneficios de la vida al aire libre. Pero es Pestalozzi quien da un paso más y considera que el educador debe buscar la ejercitación de los sentidos y el desarrollo de la inteligencia, en la práctica en la naturaleza

Según Miguel Agudo (2001), es partir de aquí cuando comienzan a surgir las grandes corrientes de la Educación Física. De todas ellas, una de las más importantes es la llamada “corriente natural”. Esta corriente se inició con Francisco de Amorós y Ondeano y continúa con el método natural de Hébert y la gimnasia natural austriaca de Gaulhofer y Streicher.

#### *FRANCISCO DE AMORÓS Y ONDEANO*

Daba gran importancia a la utilización de todos los sentidos en el movimiento, sobre todo los realizados en la naturaleza (ejercicios elementales rítmicos, marchas y carreras, saltos, equilibrios, trepas,...).

### *GEORGES HÉBERT Y EL MÉTODO NATURAL (S.XIX)*

Estaba en contra del sistema analítico de la gimnasia sueca. Hébert retoma las actividades básicas del hombre primitivo, involucrando a la naturaleza. Desarrolló un método basado en la realización de ejercicios utilitarios desarrollados a través de movimientos de locomoción (condiciones naturales del hombre) y al aire libre, aprovechándose de todos sus recursos. La marcha, la carrera o la trepa son indispensables.

### *LA GIMNASIA NATURAL AUSTRIACA. KARL GAULTHOFER Y MARGARETTE STREICHER*

Expresa el deseo de ofrecer al niño formas “naturales” de movimiento, relacionados con el juego y la naturaleza. Así como de asumir una educación total por medio de los ejercicios físicos. Los ejercicios tienen dos aspectos: técnico-gimnástico y técnico-pedagógico.

En la segunda mitad del siglo XIX e inicios del XX aparecen las primeras asociaciones y movimientos juveniles, impulsando el carácter formativo y educativo de las actividades en la naturaleza. Aparece una corriente, en un ámbito no formal, centrada en un modelo de formación juvenil que pone su foco de interés en la naturaleza.

El principal movimiento es el *Scout* (1908), promovido por el general Baden-Powell, que constituye una adaptación pedagógica de la preparación militar en el medio ambiente natural.

### *INSTITUCIÓN DE LIBRE ENSEÑANZA (1878)*

Para Granero y Baena (2010), en nuestro país, en un ámbito más formal y promoviendo la integración social, racial y la tolerancia, aparece la Institución de Libre Enseñanza (ILE). En la ILE se concretan las ideas pedagógicas de Rousseau.

La creación de la ILE supone un gran paso para la Educación Física, ya que la introduce entusiasmadamente en el ámbito educativo. Se crean centros en pleno contacto con la naturaleza, se impulsan actividades como el excursionismo, los paseos y las colonias, los juegos o la gimnasia al aire libre. Estas actividades constituyen los contenidos de la Educación Física de la ILE, que persigue la educación integral del individuo.

Los programas de la ILE tienen como constante las actividades en la naturaleza, desarrollándose dentro del marco escolar curricular; es por eso que son los maestros los que

organizan estas actividades. Es aquí donde se produce un punto de inflexión, no sólo al ser los maestros los que organizan y desarrollan estas actividades, sino porque empieza a considerarse la naturaleza como una escuela de aprendizajes, originando lo que actualmente se conoce como “Aula Naturaleza”. No sólo se busca que las actividades se desarrollen al aire libre, sino que se buscan espacios naturales diversos, con interés paisajístico e histórico. Desarrollando simultáneamente actividades de carácter físico y académico. Puede ser el origen de lo que actualmente conocemos como “Campamento Educativo”.

## **AFMN EN EL SISTEMA EDUCATIVO ACTUAL**

Después de haber hecho esta referencia a los antecedentes históricos, se hace imprescindible conocer cuál es la situación actual en el Sistema Educativo. Hablar de las AFMN en la etapa de Educación Primaria, supone hacer referencia y atenerse a lo que establece el Currículum Oficial.

*A partir de la Ley Orgánica de Educación del 2/2006 de 3 de mayo, se desarrollan para todo el territorio español los decretos 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas de Educación Primaria.*

Dentro del referente legislativo en la etapa de Primaria, el área de Educación Física pretende dar respuesta a los cambios producidos en la sociedad actual, tratando de contribuir al bienestar personal y a promover una vida saludable. Sin embargo, apenas se desarrollan los contenidos relacionados con las AFMN.

En Primaria no existe un bloque de contenidos que haga referencia específicamente las AFMN, aunque sí aparecen referencias en los distintos elementos curriculares. Entre estas referencias se pueden destacar las siguientes.

En la introducción, se hace referencia a la creación de hábitos de práctica saludable a lo largo de la vida, experimentando nuevas posibilidades motrices que contribuyan a una correcta educación para el ocio.

La enseñanza de las AFMN servirá al alumnado no sólo como adquisición de aspectos motrices, sino como una pauta para organizar su tiempo libre y de ocio, como medio de disfrute de la naturaleza,...La AFMN es clave para que los niños adquieran hábitos saludables

que les acompañen a lo largo de su vida, tratándose de la principal alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

En los objetivos generales, el nº1 establece un vínculo entre el cuerpo y la actividad física con los recursos para organizar el tiempo libre; el nº2 con los efectos positivos que tiene sobre la salud; el nº3 habla de adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación; y en el nº5 aparece la regulación y dosificación del esfuerzo acorde con las posibilidades y la naturaleza de la tarea.

Aunque ninguno de estos objetivos trata directamente las AFMN, sí es verdad que lo que pretenden está muy vinculado con éstas. Las AFMN deben estar presentes en lo que a la organización del tiempo libre se refiere. No se trata sólo de actividades como escalada, piragüismo o muchas otras que necesitan de un medio específico para su desarrollo, sino que entrarían todas aquellas actividades que se desarrollan en espacios naturales abiertos. De esta manera se ofrecen posibilidades ante un modelo de vida sedentaria, cada vez más frecuente en nuestra sociedad. Siendo conscientes de los efectos positivos de la actividad física sobre nuestra salud, así como de nuestras propias posibilidades y limitaciones.

En los bloques de contenidos, podemos observar algunas referencias más detalladas con las AFMN. Aunque tampoco sean muy directas y frecuentes, hay dos bloques de contenidos que hacen alusiones a las AFMN. Estos bloques de contenido son el bloque 4, *actividad física y salud*, y el bloque 5, *juegos y actividades deportivas*.

En el bloque 4, *actividad física y salud*, es donde podemos encontrar el único referente claro de AFMN. En este bloque se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida como fuente de bienestar. Destacando las AFMN como una fuente imprescindible para lograr este bienestar.

También aparece un contenido relacionado con las medidas de seguridad en la actividad física, con relación al entorno y el respeto de espacios. Es aquí donde las AFMN adquieren principal importancia, ya que este tipo de actividades requieren de unas medidas de seguridad mucho más específicas que las habituales, dependiendo el desarrollo de las actividades y la integridad de la persona de estas normas. En el respeto de los espacios, estaría el respeto al Medio Natural, espacio en el que se desarrollan y determina este tipo de actividades. Por lo que desde la Educación Física debe tratarse el tema de la Educación Ambiental, sin excluirlo por tratarse de un tema propio del área de Conocimiento del Medio.

En el bloque 5, *Juegos y actividades deportivas*, se hacen referencias más detalladas y directas respecto a las AFMN. Estas referencias se pueden observar en contenidos como:

*“Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Juegos de pistas y rastreo. Sensibilización y respeto al medio ambiente.”*

*“Interés por el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y valoración del esfuerzo en la práctica de los juegos y actividades deportivas.”*

*“Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Práctica de juegos de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.”*

*“Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.”*

En los criterios de evaluación hay dos de ellos que destacan por encima de los demás por su relación con las AFMN. Estos criterios de evaluación son los siguientes:

*“Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.”*

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

## **FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS**

A través de este trabajo pretendo dar a conocer el importante papel que asume las Actividades Físicas en el Medio Natural en el desarrollo integral del niño. No sólo a nivel de motricidad y de la Educación Física, sino de una manera globalizada. Las salidas al medio natural refuerzan una serie de valores que difícilmente se pueden tratar desde otras perspectivas, suponen experiencias únicas, mediante las cuales los niños van a adquirir numerosos beneficios. Estas experiencias son imborrables, les acompañaran durante toda su vida, ya que estas actividades se recuerdan de manera intensa y con mucha más facilidad que cualquier otra. Es este poder de rememoración el que las otorga un influente poder a nivel educativo, del que tenemos que sacar provecho.

Sin embargo, como ya he mencionado en la justificación, las AFMN sólo tendrán interés educativo si están planificadas de manera una adecuada. No basta con realizar salidas o excursiones a espacios naturales en las que se practique actividad física, sino que la actividad física solo debe ser el vehículo para lograr una serie de objetivos. Y para lograr unos objetivos,

es necesario haberseles planteado con anterioridad. Debemos tener claro en todo momento el por qué y el para qué de nuestras propuestas. Esto es, saber cuál es la finalidad e intencionalidad educativa que va a hacer que las AFMN se sustenten y logren aprendizajes significativos. No importando tanto el tipo de actividad a desarrollar, sino qué queremos conseguir con una determinada actividad.

El “*por qué*” y “*para qué*” sólo es el inicio de un proceso de planificación, que implica la coordinación y colaboración entre los distintos miembros del centro. Esta planificación es la que va a hacer que el proyecto cobre sentido, que cumpla una función en el currículum. A partir de este momento, el proyecto de la excursión deberá ser tratado de igual forma que el resto de programaciones o unidades didácticas. A grandes rasgos, las cuestiones generales que se deben tener en cuenta a la hora de elaborar el proyecto son las siguientes: naturaleza del proyecto, origen y fundamentación, objetivos, metas, localización física, metodología y actividades, calendario, destinatarios, recursos humanos materiales y financieros, evaluación.

Tras haber hecho esta planificación, debemos conocer cuáles son algunas ventajas y de los valores que se promueven a través de la AFMN, sobre todo en las salidas de más de un día. A través de estas salidas se mantiene una situación educativa que potencia, entre muchos otros, los siguientes valores, expuesto por Granero y Baena (2010):

#### A. Valores personales

- Aspecto lúdico y diversión.
- Búsqueda de nuevas sensaciones y emociones.
- Búsqueda del riesgo.
- Efectos positivos para la salud.
- Efectos positivos de carácter psicológico (autoestima, autoconfianza y conocimiento personal)
- Principio de libertad
- Emancipación emocional
- Independencia, individualización.
- Conocimiento del entorno.

#### B. Valores de socialización

- Trabajo en equipo.
- Cooperación.
- Cohesión de grupo.
- Principio de pertenencia a una comunidad (fuera del entorno familiar).

○Educación en actitudes y valores.

“La riqueza en el desarrollo de la condición física, habilidades y destrezas de todo tipo y sobre todo el trabajo actitudinal que se lleva a cabo, hacen de las mismas un manantial de sensaciones nunca vividas hasta entonces por el alumnado y profesorado de Educación Física”. (Feito y Corsino, 2003, p. 601).

#### C. Valores eco-ambientales

- Concienciación y sensibilización.
- Conocimiento del medio.
- Conservación y defensa.
- Utilización racional de los recursos naturales.

#### D. Valores a nivel educativo

- Gran acogida por parte del alumnado.
- Motivación hacia estas prácticas.
- Trabajo interdisciplinar.
- Trabajo de temas transversales.
- Mejora física, emocional e intelectual

Granero y Baena (2010) sostienen lo siguiente:

Las AFMN favorecen el desarrollo físico (mejorando la condición física, coordinación, etc., ya que en función de la actividad practicada será necesario andar, correr, saltar, equilibrarse, escalar, etc., sólo y en grupo), intelectual (aprendizaje de conceptos y técnicas, así como a través de actividades que implican toma de decisiones a nivel individual) y emocional (intimidad, cooperación, solidaridad, esfuerzo, autosuperación, concentración, satisfacción, etc.). (p.41).

Con la realización de este trabajo pretendo dar a conocer la dimensión educativa de la naturaleza, siempre y cuando la consideremos como un “aula de aprendizajes”, sirviéndonos el contacto con ésta para fomentar una serie de valores de respeto y cuidado. La práctica de actividad física contribuirá a la mejora del bienestar físico y al desarrollo integral del individuo.



Como ya apuntaban Pedraza y Torres (2005) en lo que ellos denominaron “sendas educativas con un carácter globalizador”, se pueden y se deben trabajar contenidos de distintas áreas en un mismo recorrido a pie, y no todas –o las mismas áreas son trabajadas en la misma senda.

Teniendo siempre muy presente que en las AFMN no podemos dejar lugar a la improvisación, ya que nos puede conducir a situaciones comprometidas que provoquen reacciones de miedo y de rechazo por parte de los niños. Debemos saber en todo momento lo que queremos hacer y cómo lo queremos hacer, anulando por completo los riesgos. Deben suponer una aventura para los niños, pero siempre considerada como una situación novedosa, de incertidumbre y no como una actividad “descontrolada”.

Tampoco debemos olvidar que las AFMN son “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa”. (Miguel, 2001, p.47).

Por tanto, esta intención educativa debe estar de manifiesto en todo momento. No se trata de pasar un día en el campo o de entretener a nuestros alumnos, sino que su fundamento prioritario es la educación.

# METODOLOGÍA

Para llevar a cabo la realización de este trabajo he seguido un proceso basado en la planificación, desarrollo y evaluación de un proyecto de campamento escolar. Centrando el foco de atención en lo que supone esta experiencia desde el punto de vista educativo y, más concretamente, desde las Actividades Físicas en el Medio Natural.

Toda intervención educativa supone una planificación previa para su correcto desarrollo. Sin embargo, esta planificación no tiene por qué realizarse exclusivamente desde el centro, sino que podemos contratar a una empresa especializada que haga este trabajo. Aunque siempre debe contar con la supervisión y aprobación del centro. Debe tratarse de un trabajo conjunto, en el que ambas partes cumplan una función.

En la situación planteada, el centro contrata a una empresa especializada en actividades de aventura al aire libre y gestión deportiva, que serán los encargados de organizar mayoritariamente la excursión. Desde el centro tienen que hacer constar esta salida, es decir, tiene que estar aprobada en el consejo escolar y reflejada en el Plan Anual de Centro, de acuerdo con el Proyecto Curricular y dentro del Proyecto Educativo. Desde el centro deben preparar la excursión y lo que se quiere enseñar con ella. También tienen que hacerse cargo de notificar a los padres toda la información referente a la excursión (datos de la actividad, lista de material, etc.).

Una vez hecha esta aclaración sobre la organización de la excursión, voy a continuar describiendo brevemente cuál ha sido mi papel en proceso.

Comencé mi trabajo poniéndome en contacto con la empresa deportiva que llevaba a cabo este proyecto. Desde ese momento estuve en relación permanente con ellos, realizando la planificación de las actividades que se iban a desarrollar. Esta planificación exigía: una visita previa y el reconocimiento del lugar donde se iba a desarrollar la excursión, actividades que se iban a desarrollar, cronograma de las actividades, recursos materiales, recursos humanos, recursos económicos, contratación de servicios, sistema de alimentación, permisos y seguros, entre otras muchas actuaciones.

En este trabajo no hago demasiado hincapié en esta parte organizativa, puesto que centro mi atención en lo relacionado al ámbito educativo y, sobre todo, en lo que supone para los niños desplazarse al medio natural y tener una convivencia distinta a la que están acostumbrados.

Me centro en la actividad central de la excursión, una ruta de senderismo. A partir de ella elaboro una serie de documentos de trabajo, aquellos que debe elaborar un maestro siempre que

quiera realizar este tipo de salidas a la naturaleza. Se trata de materiales didácticos, cuya función es hacer realidad la metodología de trabajo que vamos a llevar a cabo para la consecución de los objetivos planteados. Estas tareas del profesorado deben cumplir una función de planificación, a partir de la cuales se eliminarán al 100% los riesgos de la excursión, concretaremos todos los espacios a utilizar (aunque se trate de espacios naturales abiertos), adaptaremos las actividades a realizar en función del nivel del alumnado y siempre tendremos presente el carácter interdisciplinar. No debemos olvidar que se trata de un proyecto general de centro y la actividad no tiene que ver con una única área.

Teniendo en cuenta estas pautas metodológicas y lo expuesto por Miguel Agudo (2001), los materiales didácticos a elaborar serán los siguientes:

- Documentación de referencia: en ella incluiremos la información importante para el alumnado, aquella que le será útil a la hora de prepararse para la actividad. En estos documentos incluiremos: descripción general de la excursión, lista de material individual, horarios, lugares de cita, normativa...
- Documentación cartográfica: se incluye en este apartado toda información referente al espacio donde va a desarrollarse la actividad. Son, generalmente, diferentes tipos de mapas en los que aparece indicada la ruta a realizar. A partir de esta información, los participantes sabrán previamente cuál va a ser la ruta a seguir, el esfuerzo a realizar, los lugares a visitar...Para ello podemos ayudarnos de perfiles topográficos, croquis de la ruta o una breve narración.
- Documentación de trabajo: incluimos en este grupo, aquellos materiales didácticos a través de los cuales enseñaremos o evaluaremos los contenidos previstos. Entre ellos destacan: el Cuaderno de Campo, diario del alumno, fichas didácticas, murales, narraciones...

Una vez elaborada esta documentación de trabajo, me dispongo a llevarla a cabo en una actividad que duró todo el día, formando parte de un campamento escolar.

A pesar de haberme centrado en esta actividad de senderismo y su realización, no he dejado de lado el resto de actividades que forman parte de este proyecto, incluyéndolas también en este

trabajo. He realizado una pequeña descripción de cada una de ellas, así como de los objetivos que se persiguen y los contenidos que desarrollan.

Como conclusión, mi labor ha consistido en planificar una excursión al medio natural, elaborando la documentación necesaria que requiere este tipo de desplazamientos y dando una serie de consignas a seguir. Estas consignas, se basan en los cuatro requisitos fundamentales que deben ser los ejes vertebradores de la excursión. De acuerdo con Miguel Agudo (2001), estos cuatro requisitos son: dificultad del recorrido, dominio del material, conocimientos culturales y educación ambiental.

# DESARROLLO DEL PROYECTO

## CONCEPTO DE SENDERISMO Y CLASIFICACIÓN

### Concepto

El senderismo es el desplazamiento a pie por la naturaleza.

Se trata de una actividad motriz específica, puesto que requiere de un espacio natural para desarrollarse.

Es el sistema de locomoción que permite un mayor contacto con la naturaleza.

### Características:

- Actividad sana y tonificante.
- Mejora la capacidad de resistencia aeróbica general y la resistencia muscular específica de las extremidades inferiores.
- Favorece la movilidad articular en tobillos, rodillas y caderas.
- Escape de estrés.
- Posibilidad de ver la naturaleza.
- Se adapta a edades y posibilidades físicas.
- Da lugar al resto de AFMN.
- No requiere demasiada preparación física y técnica.
- Utiliza materiales muy poco especializados.

“El senderismo es el resultado de una simbiosis entre el deseo de acercarse a la naturaleza, de conocer lugares, y el deporte. Ningún otro sistema de locomoción, por sofisticado que sea, procura un hermanamiento, un contacto, tan directo con la naturaleza, pues nos permite sentir, apreciar cada metro del recorrido, cada paso del camino...y sin prisas.” Pinos (1997)

### Clasificación

Existen numerosos criterios de clasificación de los desplazamientos por el medio natural. Atendiendo a la clasificación establecida por Granero y Baena (2010), podemos distinguir:

- Según su objetivo:
  - *Ordinarias*: para trasladarse de un sitio a otro.
  - De exploración y reconocimiento: se realizan para recabar información de futuras zonas de prácticas.
  - *De ayuda y salvamento*: el objetivo es ayudar o socorrer a alguien.
  - *De travesía*: se realiza en entornos con condiciones especiales (nieve, mar, desiertos...).
  - *Cultural o pedagógica*: pretende el acercamiento y conocimiento de espacios naturales especiales.
  - *De orientación*: para su realización es necesario el uso de mapa y brújula.
  - *Preparatorias*: como entrenamiento para acondicionar al practicante para otros desplazamientos más exigentes.
  - *Deportiva*: con objetivos deportivos, como los raids.
  
- Según su duración y tipo de progresión:
  - *Lineales*: el punto de partida no es el mismo que el de llegada.
  - *Circulares*: el recorrido de la ida es diferente al de la vuelta.
  - *Radiales*: partiendo de un mismo punto, se realizan recorridos de ida y vuelta.
  - *Escalonadas*: por su dificultad, exigen que delante vaya gente preparando el terreno.
  - *Por etapas*: es necesario pernoctar.
  
- Según su horario:
  - *Diurna*
  - *Nocturna*
  - *Mixta*
  
- Según los medios utilizados para su desplazamiento:
  - A pie, en bicicleta, sobre animales, en piraguas, etc.

## **CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LOS DESPLAZAMIENTOS A PIE POR EL MEDIO NATURAL**

Tal y como sostiene Miguel Agudo (2001), la planificación de una actividad de senderismo requiere tener en cuenta los siguientes aspectos:

- A. Dificultad del recorrido
- B. Material
- C. Conocimientos culturales
- D. Educación ambiental

### **A. Dificultad del recorrido**

Se trata de planificar y realizar actividades adaptadas al nivel físico del alumnado.

Aparentemente, estas excursiones no implican habilidades motrices muy complicadas, puesto que se trata de andar. En la etapa de Educación Primaria, andar no debe suponer ningún problema en lo que a técnica se refiere. Sin embargo, no es lo mismo desplazarse por terrenos uniformes a los que ya están acostumbrados y que no les suponen ninguna dificultad, que por aquellos terrenos que presentan elementos de distorsión como pueden ser piedras, ramas, barro, vegetación abundante, etc. En estos terrenos las caídas y pérdidas de equilibrio son mucho más frecuentes.

Como ocurre en todas las actividades, nos vamos a encontrar con niveles de ejecución motriz muy distantes unos de otros, en función de la condición física de cada alumno, la experiencia previa, condicionantes psicológicos o la motivación.

Para que todos los participantes disfruten de estas excursiones, debemos enseñarles a andar en este tipo de terrenos, diseñando excursiones en las que haya una gran variedad de elementos: pistas forestales, caminos, sendas, senderos de montaña, bosques con variedad de vegetación, laderas con diferentes grados de pendiente, terrenos rocosos, diferentes tipos de suelos...

Además de plantear esta variedad de lugares, es necesario establecer un sistema de ayudas, que permita al alumno sentirse más seguro e ir suprimiendo el miedo inicial. Ya que en la mayoría de las ocasiones, los aspectos emocionales son los principales causantes del fracaso de la actividad, más incluso que aquellos relacionados con el tipo de terreno. Debemos tener en cuenta la progresión emocional de los alumnos.

El sistema de ayudas del profesor puede incluir acciones como: dar la mano, colocar elementos que faciliten el terreno, dar una serie de pautas sobre cómo mantener mejor el equilibrio, sistema de apoyos o simplemente con su presencia.

Como ya he mencionado anteriormente, este tipo de excursiones requieren de la capacidad de resistencia aeróbica general y la resistencia muscular específica de las extremidades inferiores. Es esta resistencia la que nos permitirá afrontar la dificultad del recorrido.

Cuando hablamos de dificultad del recorrido debemos tener en cuenta, principalmente, tres factores: la distancia a recorrer, el desnivel y el tipo de terreno. Miguel Aguado (2001).

Estos factores no son independientes unos de otros, sino que se complementan. No podemos trabajar de forma aislada ninguno de ellos, puesto que los tres determinarán el desarrollo de la actividad. Por ejemplo, no es lo mismo realizar una distancia de 10 km por una pista forestal de superficie lisa y sin inclinación, que realizar esa misma distancia por un terreno de montaña y 600 m de desnivel. Además de aumentar la dificultad física, también aumenta la inseguridad, en función de si el sendero está marcado o hay que ir campo a través, si el sendero por el que nos desplazamos está elevado y desde él observamos una gran caída del terreno, si es demasiado estrecho o dependiendo de lo resbaladizo que esté.

Siempre hay que planificar la marcha para que sea asequible a todo el grupo, deben ser adecuadas al nivel físico de los alumnos. “Toda excursión debe ser asequible para el alumno con menos capacidad física, que no le suponga ningún problema”. (Miguel, 2001, p.76).

Dentro de los elementos que facilitan o dificultan el recorrido, tenemos el tipo de camino o sendero por el que se desarrolle nuestra excursión. Puesto que, como ya he mencionado, aspectos como la señalización del sendero, la anchura o su superficie van a determinar la actividad. Además de incrementar o reducir los aspectos psicológicos.

En función de su anchura o longitud podemos identificar varios tipos de caminos por los que realizar nuestros recorridos.

- Según su anchura:
  - Pistas forestales o “caminos cabañeros” (más de 1 m de anchura)



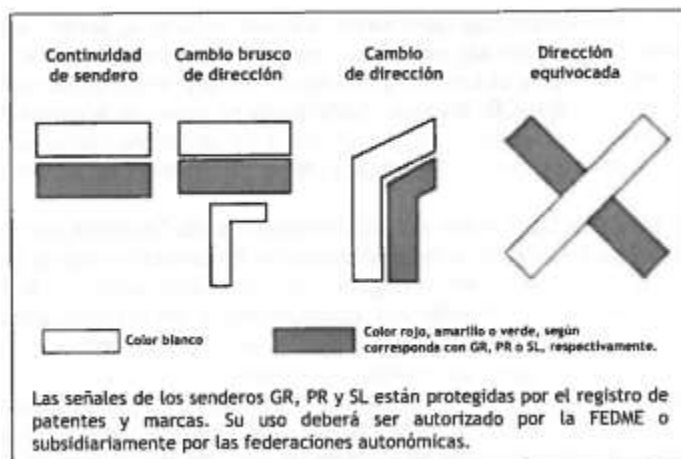
- Senderos (menos de 1m de anchura)

Dependiendo del tipo de terreno en el que nos encontremos y su altitud, encontraremos un tipo de camino u otro. En baja montaña encontremos caminos cabañeros principalmente, a medida que ascendemos pistas forestales y en alta montaña transcurrirán los pequeños senderos.

▪ Según su longitud:

- *Gran Recorrido (GR)*  
Su longitud es mayor de 50 km, señalizados con dos marcas de color blanco y rojo.
- *Pequeño Recorrido (PR)*  
Tienen una longitud entre 10 y 15 km, señalizados por dos marcas de color blanco y amarillo.
- *Sendero Local (SL)*  
Su longitud es menor de 10 km y están señalizados por dos marcas de color blanco y verde.

La marca blanca siempre va en la parte superior y en la parte inferior va la marca roja, amarilla o verde, según el tipo de sendero del que se trate.



Señalización de senderos  
(Granero y Baena, 2010, p. 134)

*SISTEMA DE VALORACIÓN DE SENDEROS M.I.D.E.*

Se trata de un método que valora la dificultad y compromiso de las excursiones, estableciendo una escala de graduación de las dificultades técnicas y físicas de los recorridos. Este sistema de valoración de senderos permite que se tenga conocimiento, desde el nivel escolar, de las actividades de desplazamiento a pie por el medio natural.

El MIDE consta de información de valoración y de referencia. En la información de referencia se describe la excursión valorada, tratando aspectos como: lugar de inicio y final del recorrido, puntos de paso intermedios, desnivel de subida y de bajada acumulado, distancia horizontal y época del año en la que se ha hecho la valoración.

La información de valoración aporta un valor numérico (del 1 al 5) a los siguientes aspectos: medio, itinerario, desplazamiento y esfuerzo.

	<b>Medio</b> Severidad del medio natural	1	El medio no está exento de riesgos.	
		2	Hay más de un factor de riesgo.	
		3	Hay varios factores de riesgo.	
		4	Hay bastantes factores de riesgo.	
		5	Hay muchos factores de riesgo.	
	<b>Itinerario</b> Orientación en el itinerario	1	Camino y cruces bien definidos.	
		2	Sendas o señalización que indica la continuidad.	
		3	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales.	
		4	Exige navegación fuera de traza.	
		5	La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear.	
	<b>Desplazamiento</b> Dificultad en el desplazamiento	1	Marcha por superficie lisa	
		2	Marcha por caminos de herradura	
		3	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares	
		4	Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio	
		5	Requiere el uso de las manos para la progresión	
	<b>Esfuerzo</b> Cantidad de esfuerzo necesario	1	Hasta 1 h de marcha efectiva.	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado.
		2	+ de 1 h y hasta 3 h. de marcha efectiva.	
		3	+ de 3 h y hasta 6 h. de marcha efectiva.	
		4	+ de 6 h y hasta 10 h. de marcha efectiva.	
		5	+ de 10 h. de marcha efectiva.	

Resumen de Método de Información de Excursiones (MIDE)

(Granero y Baena, 2010, p. 136)

## **B. Dominio del material**

El dominio del material permitirá a nuestro alumnado un mayor control de la actividad, haciéndoles partícipes en todo momento de su preparación y correcto desarrollo. Dominar el material supone conocer y comprender qué materiales son imprescindibles y cuales no lo son tanto, en función de las características de la actividad. Puede resumirse en una sola pregunta “¿qué tengo que llevar a la excursión?”.

Entre los contenidos a tratar Miguel Aguado (2001), destacan los siguientes:

- Calzado
- Ropa
- Mapa y brújula
- Mochila

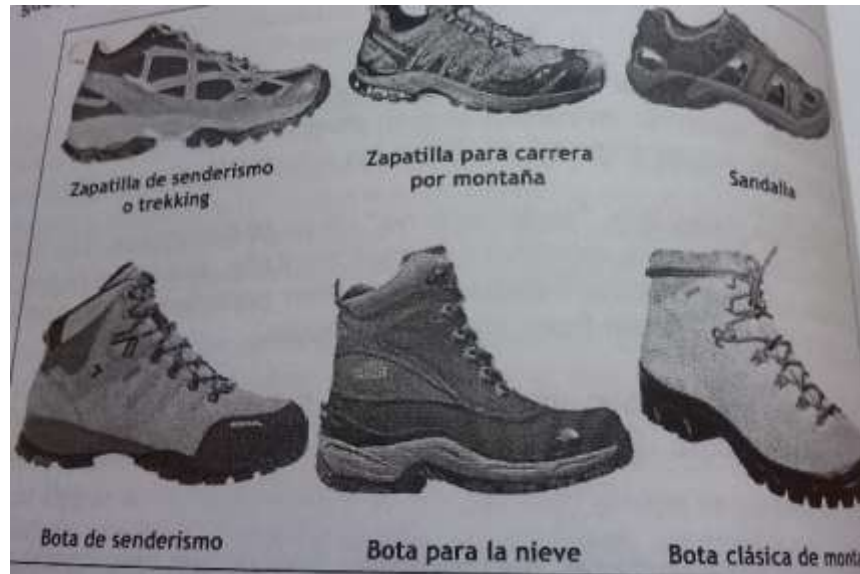
Igual de importancia adquieren otros como la alimentación y bebida y el cuidado de la piel.

- Bebida y comida
- Sol y piel

### ✓ CALZADO

Al tratarse de un desplazamiento a pie, el calzado se convierte en uno de los elementos más importantes del equipamiento. Con unos buenos conocimientos sobre el calzado que es más adecuado podremos evitar problemas innecesarios como torceduras de tobillo por llevar un tipo inadecuado de calzado, ampollas por tener los pies húmedos calcetines de mala calidad o resbalones producidos por una mala adherencia. Estos problemas pueden complicar mucho la más simple de las excursiones.

Se pueden dar indicaciones sobre el tipo de calzado más adecuado en cada momento o consejos como no emplear un calzado a estrenar.



Tipos de calzado

(Granero y Baena, 2010, p. 120)

#### ✓ ROPA

La ropa, junto con el calzado, adquiere especial importancia en la práctica de actividades físico deportivas en el medio natural.

A la hora de preparar nuestra vestimenta emplearemos un sistema de capas, basado en tres niveles de cobertura que cumplirán una determinada función.

Estas capas, al tener objetivos distintos, estarán formadas por tejidos distintos:

- I. Capa interior  
Su objetivo es mantener la piel seca y expulsar el vapor. Se recomiendan tejidos como el polipropileno o poliéster.
- II. Capa intermedia  
Tiene como objetivo el aislamiento térmico, manteniendo el calor corporal. Se recomienda el poliéster (forro polar).
- III. Capa exterior  
Su objetivo es proteger de la lluvia y el viento, permitiendo la transpiración. El material más recomendado es el goretex, ya que es impermeable y transpirable.

## ✓ MOCHILA

La mochila es otro de los elementos indispensables en los desplazamientos por el medio natural. En ella debemos llevar aquellos objetos que sean imprescindibles en función de nuestro propósito. Puesto que no es lo mismo preparar la mochila para un día que para varios, en invierno o en verano, para una ruta de senderismo u otro tipo de actividad deportiva. Es por todo esto que se hace imprescindible aprender cómo hacer una mochila, al igual que la adquisición de otro tipo de conocimientos relacionados con este material.

Los dos aspectos más importantes sobre este material a tener en cuenta son: qué llevar en la mochila su correcta colocación dentro de ella y cómo justarnos la mochila correctamente. Esta última cuestión no sólo es importante a nivel de excursiones, sino que resulta muy útil en el día a día de los alumnos. Así podremos evitar problemas que han sido frecuentes como hormigueos en los dedos, hinchazón en las manos por el incorrecto ajuste de los tirantes o los problemas de lumbalgia, ciatalgias, etc.

→ *¿Qué llevar en la mochila?*

A la hora de preparar la mochila, no tenemos una lista que se adecue a todas las circunstancias, sino que dependerá de diversos factores. Estos factores pueden ser variables dependiendo de la época del año en la que nos encontremos, los días que vaya a durar nuestra actividad, el tipo de actividad...

La mayoría de las actividades con escolares son de un día de duración. Por lo que debemos preparar la mochila para una jornada o mochila de "ataque". En esta mochila de ataque sólo debemos llevar lo imprescindible, evitando llevar pesos innecesarios que dificulten nuestra marcha.

La preparación de una mochila estándar sería la siguiente:

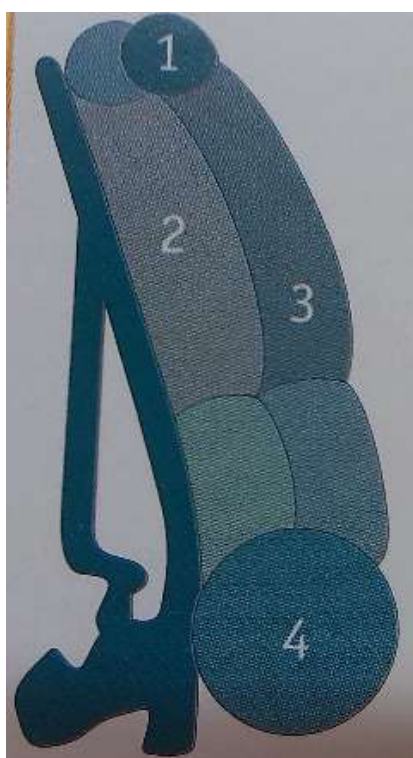
- Cacao, crema solar
- Cantimplora de agua y comida para el día
- Chubasquero impermeable
- Brújula
- Cámara de fotos (opcional)
- Cuaderno de notas (opcional)
- Prismáticos y mapa de la zona (opcional)

→ *¿Cómo colocar el material dentro de la mochila?*

El peso de la mochila no debe superar el 15 o el 20% de nuestro peso.

La colocación adecuada de los materiales dentro de una mochila de senderismo sería la siguiente:

1. Objetos de uso frecuente
2. Objetos pesados, junto a nuestro cuerpo y hacia arriba.
3. Objetos de peso medio, en la parte posterior.
4. Objetos ligeros



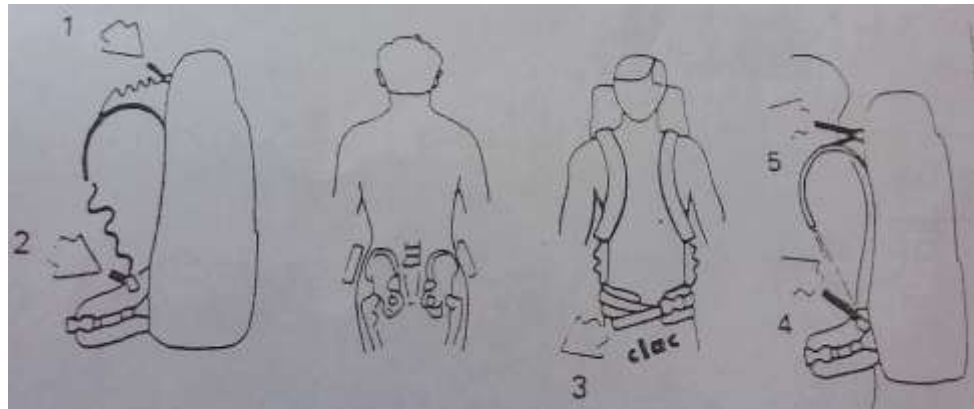
Distribución de pesos en la mochila

(Bietolini, p. 35)

→ *¿Cómo ajustar correctamente la mochila?*

1. Dejar algo flojas las correas  
Cargar la mochila a la espalda situando la banda de la cintura en torno a la parte superior de los huesos de la cadera, tensando el cinturón.
2. Tensar los tirante; dejando que el peso siga siendo soportado por la cintura.
3. Ajustar las correas superiores que aproximen el peso a nuestra espalda.

El centro de gravedad debe estar lo más próximo a nuestra espalda.



Pasos para ajustarse la mochila

(Lizárraga, nº165, p. 363)

### CINTURÓN LUMBAR

El peso restante que no es soportado por los hombros, es trasferido directamente a las caderas, evitando que recaiga sobre la columna vertebral.

La importancia de colocarse bien las nuevas mochilas dispuestas de cinturón lumbar, recae sobre la nueva distribución de los pesos en nuestro cuerpo. Con las mochilas antiguas, los hombros soportaban el 100% del peso. Mientras que con las nuevas el peso se distribuye de la siguiente manera: el 30% para cada hombro y el 40% a las caderas.

### MAPA Y BRÚJULA

Aunque el eje central de nuestra excursión no sea la orientación, entendida como competición deportiva, sí es conveniente que nuestros alumnos adquieran unos conocimientos básicos sobre el manejo de la brújula y el mapa.

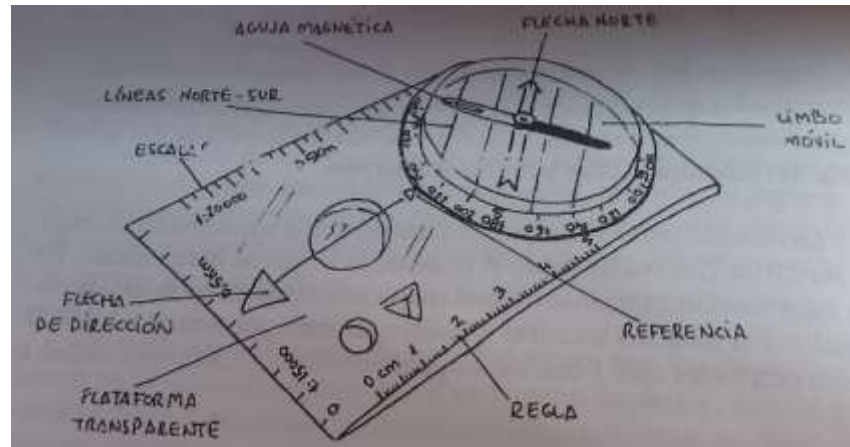
Antes de comenzar con mapas topográficos, debemos comenzar con tareas más sencillas con croquis y planos sencillos como el de la clase, el gimnasio, el colegio o el barrio.

Una vez interiorizados estos contenidos, podemos incorporar una gran variedad de mapas topográficos y el manejo de la brújula.

- *¿Qué actividades podemos pedir a nuestros alumnos para favorecer el manejo de la brújula y el mapa?*

De acuerdo con Miguel Aguado (2001), se pueden destacar las siguientes:

- Saber interpretar la leyenda.
- La escala, entendida como una relación entre el mapa y la realidad.
- Distinguir las zonas más importantes.
- Conocer el relieve, sabiendo identificar dónde están las cimas, los valles, los salientes, si estamos subiendo o bajando o cómo es de fuerte o débil el desnivel.
- Simbología empleada.
- Saber dónde está el norte de la brújula y las partes de las que consta.
- Saber orientar el mapa.



Partes de una brújula

(Pinos, 1997)

#### ✓ ALIMENTACIÓN Y BEBIDA

Antes de la actividad, debemos realizar un desayuno completo y de fácil digestión: cereales, fruta, mermelada, margarina vegetal y algún lácteo.

Es conveniente esperar al menos una hora para comenzar la actividad.



En nuestra mochila debemos meter, además de los bocadillos para la comida, alimentos con un alto valor energético para reponer los nutrientes consumidos en el ejercicio.

En cuanto al agua, debemos beber a menudo, para reponer las pérdidas provocadas por la transpiración.

No hay que esperar a tener sed, ya que la sed es uno de los síntomas de la deshidratación.

#### ✓ SOL Y PIEL

Nadie duda de la importancia que tiene protegerse del sol en la cuando acudimos a la playa o a la piscina. Sin embargo, ¿ocurre lo mismo cuando vamos a la montaña?

Al contrario de lo que a mayoría piensa, los efectos del sol son mucho más elevados en la montaña que en la playa. A medida que ascendemos y aumentamos de altitud, vamos perdiendo la protección de la atmósfera, lo que se traduce en quemaduras, enrojecimiento o ampollas.

Son numerosos los casos de melanomas que se dan en la actualidad, producidos en gran medida por esa falta de protección ante el sol.

Por todo esto, es muy importante que se fomente y se vigile el uso de cremas protectoras, lápiz labial, gafas de sol y gorras. Independientemente de la época del año en la que nos encontremos.

### **C. Conocimientos culturales**

Las salidas al medio natural no tienen que estar únicamente encaminadas al tratamiento de contenidos exclusivos del área de Educación Física. Al contrario, cuanto más transversalidad haya en estas salidas, mayor será su riqueza y repercusión sobre los alumnos.

Debemos hacer llegar a nuestro alumnado los aspectos más básicos del lugar en el que nos encontramos. Entre estos aspectos destacan los siguientes:

- Localización del medio natural en el que nos encontramos.
- Elementos geográficos más importantes que podemos encontrar.
- Relieve.

- Tipo de clima.
- Tipo de bosque.
- Vegetación característica.
- Fauna.

Además, debemos tener en cuenta que en nuestras excursiones nos vamos a encontrar con pueblos y otros lugares de interés, en los que podemos ver su patrimonio cultural.

En una única ruta de senderismo, podemos trabajar contenidos de diversas áreas, de maneras diferentes. Podemos proponer juegos y deportes relacionados con el medio natural, propios de la cultura y la región geográfica en la que nos encontramos.

Hay actividades que son más susceptibles que otras para realizarse en una excursión de senderismo. Actividades como la fotografía, el dibujo, cuaderno de notas, observación de animales, la cartografía, la investigación de datos históricos o la orientación.

El profesorado no tiene por qué tener amplios conocimientos sobre todos los temas, pero sí informarse y transmitir los conocimientos más básicos del lugar en el que se va a desarrollar la excursión.

Otra opción muy aconsejable, es la de acudir a una Casa del Parque, si tenemos la oportunidad. En ella nos brindarán una información detallada del espacio natural en el que nos encontramos. Además, suelen contar con recursos didácticos muy apropiados para los niños.

#### ***D. Educación ambiental***

Toda actividad desarrollada en el medio natural debe estar planteada desde el respeto al medio ambiente en el que se desarrolla.

La educación ambiental tiene que promover una búsqueda de mejores formas de desarrollo que no perjudiquen a la naturaleza. Se tiene que producir una armonía entre el ser humano y la naturaleza.

Esta educación ambiental no sólo tiene que ser una constante en las AFMN, sino que debe estar englobada más allá de la intervención educativa en la escuela. Debe ser la

sociedad la que promueva una serie de valores relacionados con el cuidado de la naturaleza.

Hasta hace muy poco, contaminar la naturaleza no estaba mal considerado, ni mucho menos era un delito. Afortunadamente, aquellos que viven en contacto con la naturaleza, en el siglo XX, empiezan a promover el respeto y la defensa del medio ambiente. En los medios urbanos, parecen haberse olvidado de la dependencia que tenemos de la naturaleza.

Aunque la educación ambiental sea un tema transversal, como así lo especifica el Currículo Oficial, son las AFMN las que mejor se prestan a fomentar ese respeto por la naturaleza.

Debemos aprovechar nuestras salidas para que los alumnos vayan tomando conciencia de la importancia de la naturaleza, así como su respeto y cuidado. Comenzaremos dando una normativa básica, que después se irá ampliando a medida que transcurran estas salidas. En la normativa básica pueden aparecer las siguientes pautas generales:

- No utilizar o instalar estructuras que provoquen alteraciones en el medio.
- No dejar basura fuera de los lugares autorizados.
- No perturbar el espacio o la fauna.
- Respetar las costumbres.
- Dejar las verjas tal y como se encontraron.
- No invadir propiedades privadas.
- No llevarse nada que pertenezca al medio en el que nos encontramos.
- Andar por los senderos, sin alterar la vegetación de los alrededores.

## **DISEÑO Y DESARROLLO DE UNA EXCURSIÓN DE SENDERISMO**

La realización de cualquier actividad llevada cabo en la naturaleza exige una planificación y elaboración de un proyecto previo. Se ha de tener en cuenta el antes, durante y el después de la actividad. . En función de estos tres momentos, Granero y Baena (2010), establecen las siguientes fases generales de planificación:

1. Fase previa
2. Puesta en práctica
3. Fase de evaluación o valoración.

A continuación, teniendo como referencia esta estructura de planificación citada, realizo la planificación de la actividad de senderismo que tuvo lugar en el campamento.

## 1. Fase previa

- Título o nombre de la actividad: Ruta por los Miradores de los Arribes del Duero

- Justificación

La justificación de este tipo de actividades dentro del Proyecto Educativo, reside en las numerosas aportaciones educativas que genera. Se trata de un trabajo interdisciplinar, que va a contribuir al desarrollo integral del niño, mejorando las aptitudes físicas, emocionales y cognitivas. Al hecho de practicar actividad física se le une el acercamiento a la naturaleza y los conocimientos culturales que genera. Es el sistema de locomoción que más nos va a permitir un contacto tan directo con la naturaleza. Sus posibilidades son infinitas. Se adapta a diferentes edades y posibilidades físicas.

Este tipo de excursiones nos servirán como vía para:

- Mejorar la capacidad de resistencia aeróbica general y la resistencia muscular específica de las extremidades inferiores.
- Tonificar la musculatura.
- Favorecer la movilidad articular en tobillos, rodillas y caderas.
- Escapar de estrés.
- Ver la naturaleza y fomentar actitudes de respeto y cuidado hacia ella.

- Objetivos

- Terminar con éxito el recorrido.
- Conocer los materiales y la normativa para realizar este tipo de recorridos.
- Aumentar su conocimiento cultural sobre la zona en la que estamos.
- Desarrollar hábitos de cuidado y respeto hacia el medio natural.

- Obtener seguridad en sí mismo.
- Adquirir la capacidad de superación.
- Lograr cierta autonomía en el medio natural.
- Progresar emocionalmente hablando.

- Contenidos

- Selección de la vestimenta y materiales adecuados para la actividad.
- Preparación de la mochila atendiendo al reparto de pesos y comodidad.
- Importancia de la hidratación y el cuidado de la piel.
- Seguimiento de recorridos franqueando obstáculos naturales.
- Señalización de senderos.
- Selección del ritmo de marcha.
- Recogida de basuras.
- Conocimientos culturales.

- Elección de la zona

Al tratarse de una actividad enmarcada dentro de un campamento escolar, la elección de la zona está influenciada por el lugar donde va a desarrollarse mayoritariamente el campamento. Aunque sí debemos seleccionar en qué zona concreta vamos a elaborar y llevar a cabo nuestro recorrido.

Es conveniente que sea lo más variada posible y que se adapte al nivel del alumnado, ofreciendo distintas posibilidades que nos permitan decidirnos por una u otra en función de las circunstancias.

Debemos busca zonas, preferiblemente, que dispongan de alguna fuente de agua potable, lejos de peligros (barrancos, ríos rápidos...),

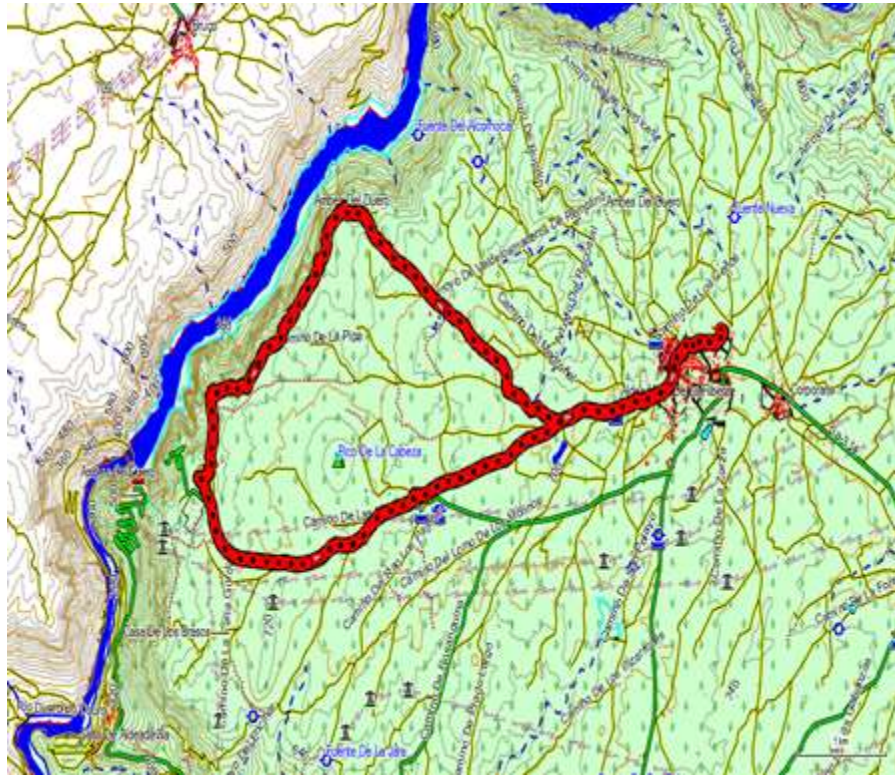
En este caso, los alrededores de la zona en la que estamos acampados disponen de un amplio abanico de posibilidades. Existen números y diversos recorridos para realizar a pie, cada uno de ellos con unas características distintas.

La elección del recorrido a realizar se ha realizado teniendo en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

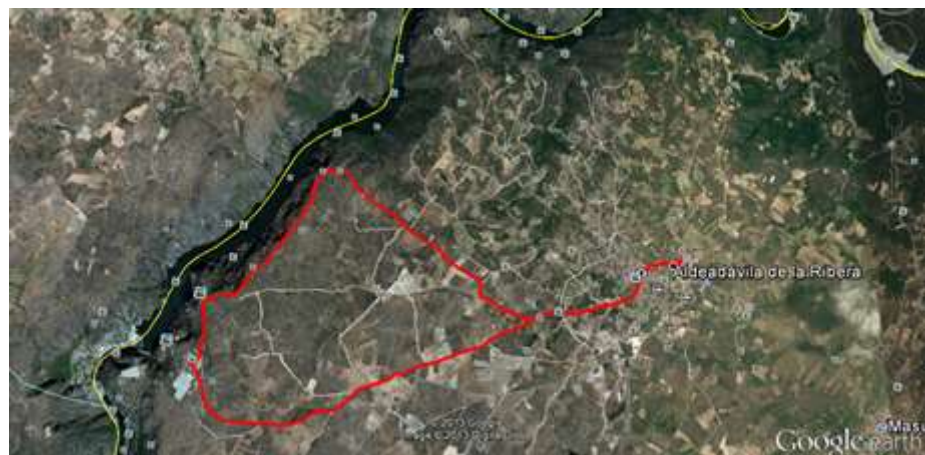
- ⊗ Debemos evitar terrenos totalmente regulares. La regularidad del terreno requiere que siempre se realice la misma zancada y, por tanto, el esfuerzo muscular se centra siempre en los mismos músculos.
- ⊗ El recorrido nos tiene que servir para desarrollar una serie de contenidos establecidos previamente, por lo que no sólo debemos de tener en cuenta el “recorrido físico” también el “recorrido cultural”.
- ⊗ Debe ser asequible a todos los participantes. Para hacernos una idea, no debe suponer ningún problema al alumno con menos capacidad física.
- ⊗ Es conveniente elegir rutas lineales o rutas circulares que dispongas siempre de otro recorrido alternativo para volver. Es decir, en caso de que tengamos algún percance o el recorrido no se esté desarrollando según lo previsto, debemos disponer de un camino de regreso que no requiera mayor esfuerzo que el de la ida. Esto nos va a resultar de gran utilidad para variar nuestro recorrido en función del estado físico y anímico del grupo, permitiéndonos varias posibilidades de trayectos.
- ⊗ Los senderos deben estar bien señalizados, evitando así situaciones de desconocimiento o pérdida.
- ⊗ No debe haber riesgos innecesarios. Por tanto, el recorrido debe estar libre de peligros.

Además de los aspectos mencionados, algo fundamental en la elección del recorrido, es el conocimiento de éste por parte de los responsables de la excursión. No podemos aventurarnos en un recorrido que no conocemos o que hace mucho que no realizamos. La naturaleza es cambiante y nos podemos encontrar con elementos de distorsión que antes no estaban allí. Por tanto la visita previa en fechas próximas a la realización de la actividad es requisito fundamental.

- Estudio del trazado del recorrido
  - *Itinerario a seguir*



Itinerario la ruta (en rojo)



Itinerario la ruta (en rojo)

➤ *Tipos de camino*

La marcha transcurre por varios tipos de caminos:

1º Calles del pueblo

2º Sendero de Gran Recorrido (GR 14 Senda del Duero)

3º Pista forestal o camino cabañero (más de 1 metro de anchura)

- 4° Sendero Local (menos de 1 metro de ancho)
- 5° Carretera (CR-326)
- 6° Pista forestal o camino cabañero (más de 1 metro de anchura)
- 7° Calles del pueblo

➤ *Señalización*

Todo el recorrido está indicado por señales propias del tipo de sendero en el que nos encontramos, marcando la dirección correcta a seguir. Los cruces aparecen bien señalizados, dotados con señales que indican la dirección de los lugares.

➤ *Tipo de terreno*

La ruta transcurre, en su mayor parte, por terrenos llanos y abiertos, limpios de vegetación.

El tramo más cerrado, es el que va desde el Monte del Puerto al Mirador del Fraile. Este tramo, realizado por un sendero de montaña, presenta mayor vegetación debido a la altitud de la zona en la que nos encontramos. A esto hay que añadirle que, al tratarse de un sendero de montaña, sus dimensiones son más reducidas que los anteriores caminos. Además es un terreno un tanto rocoso y con pendientes.

➤ *Distancia*

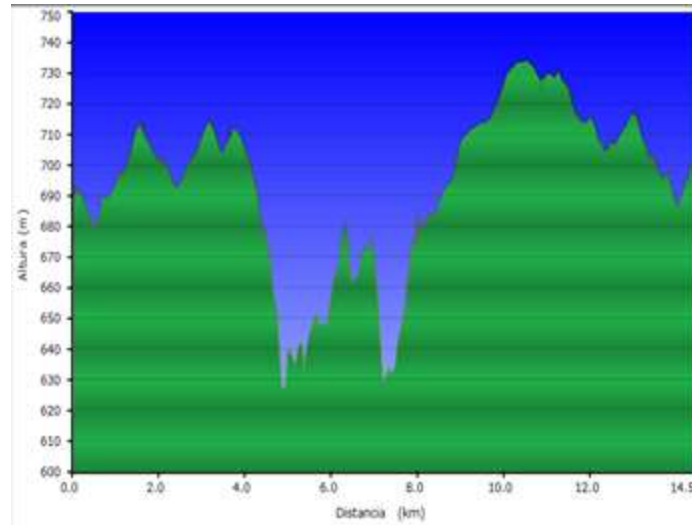
14,5 kilómetros.

➤ *Desnivel*

735 metros.



➤ *Elaboración del perfil*



Perfil de la ruta

➤ *Lugares de parada*

Es aconsejable descansar diez minutos cada hora de marcha, pero este dato es únicamente orientativo. Serán las condiciones y el desarrollo de la actividad las que marquen las paradas necesarias. Aspectos como el clima, las condiciones físicas de los participantes o los intereses que muevan la actividad condicionaran estas paradas. En nuestro recorrido tenemos previstas las siguientes paradas: una parda de duración larga (comida) dos paradas de duración media (abrevadero, sendero de montaña) y varias paradas de corta duración.

Cada 20 minutos de marcha, aproximadamente, se irán haciendo pequeñas paradas para observar el mapa y explicar aspectos culturales o relacionados con la actividad (hidratación, señalización de senderos, etc.).

➤ *Lugar de comida*

La parada para la comida será la más larga (2 horas aproximadamente). Tendrá lugar en el Mirador del Fraile, provisto de mesas, fuente y sombra.

- Elección de la época del año

La elección de la época del año está condicionada por el colegio, que es el que decide las fechas en las que se va a realizar la excursión. En este caso, siempre suele coincidir con la penúltima semana del curso.

Es conveniente evitar climas extremos, de mucho frío o mucho calor.

- Equipo

→ *Individual*

Se proporciona a los padres una lista con el material que tienen que llevar a la excursión. (Véase en documentos de referencia).

→ *Colectivo*

Este equipo es proporcionado casi en su totalidad por la empresa contratada. También se dispone de material del Centro. Consta fundamentalmente de:

- Material de orientación: brújula y mapas.
- Material sanitario: botiquín de campaña.
- Material complementario: emisora, teléfono móvil, linterna, etc.

- Recursos humanos

Licenciados y Diplomados en Magisterio con titulaciones específicas de tiempo libre, coordinadores y monitores de tiempo libre, monitores de montañismo, orientación, Educación Ambiental.

Los profesores del centro no son únicamente especialistas de Educación Física, entre ellos hay tutores, el director del Centro y una profesora de apoyo que acompaña en todo momento a una niña con discapacidad visual.

- Sistema de alimentación

La alimentación de la excursión es proporcionada por el albergue donde se encuentran alojados.

- Permisos

- Permiso paterno por escrito
- Traer consigo la tarjeta de la Seguridad Social.
- Autorización de la zona
- Comunicación a las autoridades competentes

- Seguros

Seguro escolar, seguridad social, partes médicos, centros de asistencia próximos al lugar.

- Calendario o planning de salida

- *Fecha, lugar y hora de salida:* 13 de Junio, albergue de Aldeadávila de la Ribera, 10.50
- *Fecha, lugar y hora de llegada aproximada:* 13 de Junio, albergue de Aldeadávila de la Ribera, 18.00
- *Lugares destacados donde se va a estar o visitar:* Miradores de los Arribes del Duero (Picón de Felipe).

- Viaje/desplazamiento

No requiere de medio de transporte. La salida será a pie desde el albergue y la llegada también.

- Previsión meteorológica

Temperatura mínima de 14° y máxima de 28°.

## **2. Puesta en práctica**

Esta fase debe estar fundamentada en cumplir los objetivos o metas propuestos en la fase previa.

### **▪ Metodología**

El recorrido de la excursión es el que marca la metodología a seguir. Aprovecharemos todos los elementos que nos vayamos encontrando en nuestro camino para que nuestros alumnos adquieran los conocimientos extraíbles de ellos. Es decir, se basará en la observación, interpretación, manipulación y, sobre todo, en la vivencia de las situaciones expuestas.

A la vez que nos vamos desplazando, iremos explicando los aspectos que nos interesen, aquellas pretensiones iniciales en torno a las cuales giraba la excursión.

Se trata de que los alumnos se impliquen, pregunten, den su opinión, es decir, que sean los constructores activos de su conocimiento.

Debemos aprovechar el medio en el que nos encontramos para transmitir los conocimientos de una manera más amena, sin que parezca una clase teórica. Pero no debemos olvidarnos de la finalidad educativa que guía la excursión.

### **▪ Progresión de la marcha**

Debemos iniciar la marcha lentamente, de manera tranquila, a ritmo continuo. Se trata de que los alumnos disfruten de la actividad, no de que “sufren” por no poder seguir el ritmo de la marcha. Esto no solo evitará un excesivo cansancio físico, sino que también hará que los alumnos no se sientan frustrados y que se encuentren emocionalmente estables.

## ▪ **Desarrollo del recorrido (descripción)**

### *Antes de la marcha*

Reunión para orientar sobre comida, agua, mochilas, peso, material, calzado y detalles.

La ruta comienza desde el Albergue “La Noria”, en el que estamos alojados durante esta excursión. Éste está situado a las afueras del pueblo de Aldeadávila de la Ribera, en sentido contrario del camino donde comenzaremos la ruta en sí.

Debido a esta situación, la ruta comienza teniendo que atravesar el pueblo, por lo que el desplazamiento deberá tener en cuenta una serie de precauciones. Estas precauciones son extrapolables al resto del recorrido. Las más importantes son:

- Siempre debe ir, en la posición inicial, una persona adulta responsable del grupo que se conozca la ruta.
- Los monitores y profesores, deben estar distribuidos a lo largo de todo el grupo.
- Siempre debe haber al menos un monitor o profesor cerrando el grupo.
- Los monitores deben disponer de sistemas de comunicación para mantenerse siempre en contacto y llevar así el control sobre todo el grupo.
- En las zonas urbanas, carreteras o caminos por los que puedan circular vehículos, debemos ir en fila de uno o de dos, como mucho. Siempre por el lado contrario al sentido de circulación (lado izquierdo).
- En los cruces o cambios de camino, siempre debe haber un monitor o profesor en los lugares de cruce, asegurándose que no hay ningún peligro a la hora de cruzar.
- El grupo deberá permanecer siempre unido, nunca debe separarse. Excepto si ocurre algún percance y los responsables lo deciden así.

Una vez atravesado el pueblo, iniciamos la ruta hacia el Picón de Felipe, al comienzo del sendero de Gran Recorrido (GR 14), también conocido como Senda del Duero. Avanzamos 1 km, aproximadamente, por el GR 14 hasta llegar a una bifurcación, donde dejaremos el GR 14 y tomaremos dirección “Mirador”. Avanzamos por este camino hasta encontrarnos de nuevo con un nuevo cruce, en el que tomaremos la dirección del Camino de Monte el Puerto.

Avanzando por el Camino de Monte el Puerto, apreciamos a nuestra izquierda un abrevadero, lugar ideal para hacer un descanso y retomar fuerzas. Continuamos nuestra marcha hasta llegar al Monte del Puerto, donde abandonaremos el camino que hemos llevado hasta ahora, para incorporarnos a un Sendero Local (SL).

Nuestra marcha, hasta llegar al Picón de Felipe, transcurrirá por este SL, señalizado en todo momento y por el que no existe riesgo de pérdida.

Una vez en el Picón de Felipe, avanzaremos hasta el Mirador del Fraile, lugar en el que comeremos.

Transcurrido el momento de la comida, iniciaremos el viaje de vuelta, que será por un camino distinto al de ida. Volveremos a Aldeadávila de la Ribera, por la carretera CR-326. Aunque esta carretera no lleva mucho tráfico, la marcha tiene que ser en fila de dos, por la parte izquierda y siguiendo las pautas de seguridad expuestas con anterioridad.

Al llegar a la altura del Prado Largo, dejaremos la carretera para incorporarnos de nuevo a un camino. Este camino nos conducirá al primer cruce que nos encontramos en el viaje de ida, nada más atravesar el pueblo, donde se iniciaba el GR 14.

A partir de ahí, cruzaremos el pueblo hasta llegar al albergue.

- **Revisión y replanteamiento de la actividad**

La actividad ha salido según lo previsto, no ha habido ningún incidente. El recorrido realizado ha sido el marcado inicialmente, sin tener que regresar o acortar la ruta por ningún tipo de problema. Los tiempos han sido respetados, variando de forma poco considerable la hora de salida y de llegada. No debemos olvidar que no somos máquinas, sino que estamos tratando con niños, lo que hace que los ritmos y los tiempos varíen en función de las circunstancias. Lo importante es que las variaciones con respecto a los tiempos sean mínimas y que en ningún caso estén producidas por una mala planificación o gestión de los responsables.

### **3. Fase de evaluación o valoración**

- **Análisis de los resultaos**

Este apartado complementa la fase anterior de revisión y replanteamiento de la actividad. Se trata de evaluar nuestro propio trabajo en función del desarrollo de la actividad.

Como ya he dicho anteriormente, el desarrollo salió según lo previsto, los tiempos y los ritmos fueron los establecidos previamente.

Aunque las altas temperaturas fueron un factor importante en el desarrollo de la actividad, es algo contra lo que no podemos luchar. Planificar una excursión supone mucho trabajo, sobre todo a nivel organizativo y temporal. Debido a este trabajo, no

podemos cambiar el día de la excursión tan fácilmente, ya que en muchas ocasiones, tendríamos que reorganizar todo de nuevo. Además, la mayoría de las excursiones que son trasladadas o suspendidas, no se llegan a realizar.

Debemos considerar también, que al tratarse de una actividad enmarcada dentro de un campamento escolar, su modificación ocasionaría una reorganización del calendario establecido, ocasionando un trastorno de las demás actividades. Muchas de estas actividades requieren de personal ajeno a nuestra excursión, que no están siempre disponibles.

Por tanto, siempre y cuando no suponga un riesgo para los participantes, debemos continuar con el plan establecido. Pudiendo en todo momento realizar pequeñas adaptaciones o modificaciones.

#### ▪ **Evaluación del alumnado**

La evaluación del alumnado tiene que ser una evaluación general, en ningún caso tenemos que evaluar cuantitativamente el cumplimiento de los objetivos. Debemos considerar aspectos más importantes como el esfuerzo o la superación, en función del nivel de partida de cada uno. Evaluar más los procedimientos y actitudes que los propios conceptos.

Para llevar a cabo esta evaluación, emplearemos la observación directa (durante la actividad) y el diario personal o el cuaderno de campo (después de la actividad).

A través de la observación nos damos cuenta de las diferencias existentes entre los alumnos. A pesar de tratarse de una actividad en la que la diferencia de edad entre los participante puede ser considerable (9 a 12 años), podemos observar que éste no es el principal causante de la diversidad. Muchos alumnos de 6º suelen tener más problemas para la realización exitosa de la marcha que alumnos de 3º. Esto se debe, en ocasiones, a la condición física, pero en la mayoría de los casos se trata de problemas de “conducta”. La edad en la que se encuentran hace que sean más inconformistas, que les cueste más someterse a unas normas. Es por ello que protestan más de temas como el calor, el desnivel del recorrido, el tipo de terreno... Sin embargo, a pesar de que los alumnos más pequeños tienen una menor condición física, en lo que se refiere a la resistencia o la fuerza, son los que lideran la marcha, dejando en la parte final a los anteriormente mencionados. Este es un claro ejemplo de que, en muchas ocasiones, tiene un mayor poder lo emocional que lo físico.

También podemos apreciar diferencias en el desarrollo motriz de los alumnos, en su desplazamiento por el medio. Hay alumnos que necesitan de un ‘bastón’, la mano del profesor o un compañero para ayudarse; otros tienen problemas para mantener el

equilibrio en momentos puntuales; les hay que deben ayudarse de las manos para la progresión; o que sufren tropiezos y resbalones.

La dificultad del recorrido es algo muy relativo, a pesar de poder establecerse por medio de una serie de factores, no hay nada preciso. Va a depender de factores como: edad, condición, física, época del año, experiencia previa, motivación, condiciones del terreno, peso a llevar).

Sólo la experiencia y el propio desarrollo de la actividad nos van a decir cuánto de difícil es un recorrido.

El diario personal o cuaderno de campo nos aportarán información sobre la opinión de los niños. Nos hará saber cómo se han sentido antes, durante y después de la actividad, de manera individual y personal. Además, con la realización en grupo de un mural final, sabremos qué es lo que más recuerdan o destacan de la excursión.

Para finalizar esta evaluación, he de decir que todos los alumnos acabaron con éxito la actividad y que, a pesar de pasarse buena parte del camino quejándose de su cansancio, llegaron al lugar de la comida y se pasaron todo el tiempo jugando y corriendo. Olvidaron por completo su “extremado cansancio”.



# ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

Este trabajo tiene la posibilidad de ponerse en práctica en cualquier centro educativo, ya que se trata de una situación real que ya ha sido llevada a cabo. Sólo hay que adaptar el proyecto a la realidad y al contexto del centro en el que queramos desarrollarlo.

En función del contexto en el que nos encontremos y sus características realizaremos las variaciones pertinentes para que éste se ajuste a los cuatro tipos de contexto que más deberemos de tener en cuenta. Estos contextos son: socio-cultural, educativo, temporal-espacial-material y humano.

El contexto socio-cultural no dará información sobre dónde desarrollar la actividad y qué tipo de actividad sería más conveniente. Todo esto va a depender de las características de los alumnos, el entorno en el que se encuentran, su nivel adquisitivo, intereses, etc. Puesto que no es lo mismo organizar una excursión al medio natural en un centro ubicado en una gran ciudad que en otro que está en una zona rural. Al igual que realizar una práctica de senderismo por el Valle de Tosande con alumnos de Cervera de Pisuerga que con alumnos de Cádiz. Tenemos que intentar que las salidas sean a lugares desconocidos o novedosos para los alumnos, lo que generará un mayor interés.

También debemos tener muy en cuenta el nivel adquisitivo. Organizaremos excursiones en las que todos los alumnos o la gran mayoría puedan participar, sin exclusiones.

En lo que al contexto educativo se refiere, debe ajustarse a los documentos que regulan un centro. Además de cumplir una función en el currículum. Implicando a todos los miembros de la comunidad educativa y haciéndoles partícipes.

El contexto espacial-temporal-material nos aportará información sobre cuándo es más conveniente realizar la actividad, dónde la podemos realizar y de qué recursos disponemos en el Centro para llevarla a cabo.

Por último, un contexto muy importante a tener en cuenta en la planificación y desarrollo de una excursión es el contexto humano. Es imprescindible conocer las características personales e individuales del grupo de alumnos con el que se va a desarrollar la actividad. Solo así podremos tener en cuenta la diversidad y adaptarnos a ella. No solo a nivel físico o motriz, también a nivel emocional.

Este proyecto de excursión es solo un ejemplo, enmarcado en un contexto determinado. Pero es totalmente aplicable a cualquier otro, siempre y cuando realicemos las adaptaciones oportunas.

# CONCLUSIONES

## EN RELACIÓN A LA TRAYECTORIA HISTÓRICA DE LAS AFMN

- Con la llegada del Renacimiento comienza a fraguarse una nueva relación del ser humano con la Naturaleza, pasando de mantener un vínculo basado en la supervivencia a verse ésta como un medio beneficioso para el desarrollo del hombre, tanto a nivel físico como educativo.
- Las actividades en la naturaleza dejan de enfocarse únicamente en mejorar las condiciones físicas y el aspecto educativo y pedagógico adquiere gran importancia.
- La creación de la ILE ha supuesto un antes y un después en la concepción de la Educación Física en nuestro país. Supone la inclusión de la Educación Física y de las actividades en la naturaleza en la enseñanza formal, resaltando el valor educativo de éstas.

## EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE LAS AFMN EN EL SISTEMA EDUCATIVO ACTUAL

- A pesar de que el papel educativo de las AFMN ha sido reconocido desde hace cientos de años por prestigiosos educadores, su inclusión actual en el currículum no es proporcional a su valor pedagógico. Son muy pocas las referencias que se pueden ver en este Documento sobre este tipo de actividades. Y aún menores son las que se pueden observar de manera directa.
- A pesar de la creciente demanda de este tipo de actividades para cubrir los tiempos de ocio, parece que en el sistema educativo cada vez son menores las alusiones que se hacen sobre ellas.
- Todavía existe mucho miedo y respeto a desarrollar este tipo de prácticas en el ámbito escolar.
- A la hora de llevar a cabo estas actividades es muy importante distinguir entre entretener y educar. Para ello es necesario establecer una serie de metas.
- Debemos abordar estas prácticas desde la interdisciplinaridad y globalidad educativas.

- Si llevamos a cabo ese tipo de prácticas desde el ámbito escolar, siempre deben tener una clara intención educativa, es decir, deben abordarse desde diferentes propuestas didácticas.
- Estas prácticas deportivas no tienen por qué desarrollarse siempre en un medio natural, sino que pueden acercarse al entorno escolar. Eso sí, no va a ser lo mismo.
- El éxito o fracaso de la actividad va a depender, en gran medida, de su planificación. Es por eso que debemos plantearnos desde un principio qué es lo que queremos enseñar con ellas y a través de qué lo queremos enseñar.
- Son la base para que los niños adquieran hábitos de vida saludable y una ocupación del ocio basada en la actividad física.
- Las situaciones de aprendizaje que se crean en los campamentos escolares son únicas e irrepetibles.
- Constituyen un escenario de educación total.
- En este tipo de actividades podemos ver más allá de lo que vemos en un aula. La amplitud que nos ofrece el medio en el que nos encontramos genera una conducta más “natural” de nuestros alumnos, permitiéndonos ver como son en realidad.
- La relación que se establece entre profesor y alumno va a generar un vínculo más cercano, que se mantendrá una vez acabada la actividad.
- Los contenidos que se aprenden a través de la vivencia de la actividad serán mucho más duraderos, incluso imborrables.

## **EN RELACIÓN AL TRABAJO FIN DE GRADO**

La elaboración de este trabajo me ha permitido conocer más en profundidad todo lo relacionado con el ámbito de las Actividades Físicas en el Medio Natural y, más concretamente, todo lo que supone llevarlas a cabo.

Para mucho las excursiones son consideradas como un mero pasatiempo, donde “sacamos” a los niños del colegio para que hagan algo diferente o se liberen del estrés. Pero una excursión es mucho más que una forma de entretener a los alumnos. Tienen un alto valor educativo, ya sea una excursión a un museo o a valle. Todo depende del modo en que lo planteemos.

Debemos aprovechar al máximo los valores que ya tienen de por sí este tipo de actividades y ajustarlas a nuestros objetivos. Para ello, lo primero que hay que hacer es tener muy claro por qué y para qué queremos hacer la excursión, una vez respondidas estas preguntas hemos de

concretar lo más posible y ajustarla a nuestra propia realidad. Sólo así lograremos que tenga el valor educativo que perseguimos.

Igual de importante o más es la fase de desarrollo de la actividad. Debemos asegurarnos de que su avance es tal y como lo planificamos, que no suceda nada “anormal” o imprevisto. De esta manera evitaremos riesgos innecesarios y situaciones de estrés.

Otro hecho fundamental es la evaluación de la actividad y de nuestro propio trabajo. Tenemos que ser reflexivos y críticos con nuestro trabajo, saber en qué nivel se han cumplido los objetivos planteados con anterioridad. Sólo así podremos avanzar y mejorar.

Este proyecto también me ha permitido vivenciar un contexto real con escolares, aspecto que ha contribuido a poner en práctica y mejorar mi formación teórica. Por tanto, este documento se basa una situación veraz, a la que me puedo y tengo que enfrentar cuando sea maestra.

A pesar de haberse tratado de una experiencia relativamente corta, ha sido un vivencia muy positiva que me va a permitido adquirir una serie de conocimientos y metodología que me va a ser muy útil en un futuro.

Finalizo mi trabajo retomando una de las ideas principales de la fundamentación, que hace referencia a la poca consideración que se tiene actualmente de las AFMN dentro del ámbito educativo, a pesar de su creciente auge en la educación no formal. Creo que debemos aprovechar este ‘tirón’ que tienen en este momento en la sociedad, convirtiéndolas en situaciones completas de aprendizaje y generadoras de conocimientos culturales y valores.

Por ello debemos aprovechar el área de Educación Física y el ámbito escolar en general, para fomentarlas entre los niños y jóvenes, transformado así la ocupación del ocio y tiempo libre. Desde la escuela se debe, al menos, crear un hábito de práctica deportiva de este tipo de actividades. Y esto solo se consigue desarrollándolas en el ámbito educativo, de tal manera que todos los alumnos puedan acceder a ellas y disfrutar de sus beneficios. Y no únicamente aquellos que pueden permitirse costeárselas en una educación no formal.

Solo así lograremos dar a conocer estas actividades y transformar esa visión que se tiene de ellas como ‘peligrosas’ o de riesgo. Únicamente desde su conocimiento podremos apreciarlas realmente.

# LISTA DE REFERENCIAS

Agrupación Deportiva de Estudiantes y Licenciados en Educación Física. (1988). <i>ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA</i> . Madrid: COMUNIDAD DE MADRID. Consejería de Educación. Dirección General de Deportes.
Aparicio, M. (1997). <i>AIRE LIBRE: UN MEDIO EDUCATIVO. Pedagogía, técnicas y experiencias</i> . Madrid: CCS.
Arroyo, M.D. <i>Las Actividades físicas en el medio natural como recurso educativo</i> . <a href="http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_6_archivos/m_d_a_dominguez.pdf">http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_6_archivos/m_d_a_dominguez.pdf</a> (Consulta: 11 DE MARZO DE 2013).
Bietolini, A. <i>TREKKING (Senderismo y... algo más). El placer de caminar</i> . Madrid: Susaeta.
Caballero, F. (2006). <i>CONSTRCCIONES LÚDICAS CON CUERDAS. Una visión lúdica del mundo vertical</i> . Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia.
Carrasco, D.; Carrasco, D.; Carrasco, D. <i>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</i> . <a href="http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/3.pdf">http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/3.pdf</a> (Consulta 14 de mayo de 2013).
Cuenca, M. (2004). <i>Pedagogía del Ocio: Modelos y Propuestas</i> . Bilbao: Universidad de Deusto-Bilbao.
Granero, A.; Baena, A. (2010). <i>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL. TEORÍA Y PRÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL</i> . Sevilla: Wanceulen.
Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J. (2000). <i>Actividades en la Naturaleza</i> . Barcelona: INDE Publicaciones.
Gutiérrez, M. (1995). <i>VALORES SOCIALES Y DEPORTE. La Actividad Física y el Deporte como transmisores de Valores Sociales y Personales</i> . Madrid: Gymnos.
Hepp, T.; Güllich, W.; Heidorn, G. (2001). <i>LA ESCALADA DEPORTIVA. Un libro didáctico de teoría y práctica</i> . Barcelona: Paidotribo.
Lizárraga, (nº165). Pyrenaica.
Miguel, A. (2001). <i>Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar</i> . Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia.
Pinos, M. (1997). <i>Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza</i> . Madrid: Gymnos.
Pinos, M. (1997). <i>Guía Práctica de la Iniciación a los deportes en la NATURALEZA Para Niños y Jóvenes</i> . Madrid: Gymnos.
Pliego, D. (1993). <i>MANUAL DE SENDERISMO. LOS SENDEROS DE GRAN RECORRIDO</i>

<i>EN ESPAÑA</i> . Madrid: LA LIBRERÍA.
Prieto, M.A. <i>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL</i> . <a href="http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf">http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf</a> (Fecha de publicación: febrero de 2011). (Consulta: 14 de mayo de 2013)
Santos, M.L.; Martínez, L. F. <i>La Educación Física y las actividades en el medio natural. Consideraciones para un tratamiento educativo (I)</i> . <a href="http://www.efdeportes.com/efd49/mnatur1.htm">http://www.efdeportes.com/efd49/mnatur1.htm</a> (Fecha de publicación: Junio de 2002). (Consulta: 16 de mayo de 2013).
Stuckl, P.; Sojer, G. (1995). <i>MANUAL COMPLETO DE MONTAÑA</i> . Madrid: Ediciones desnivel.

# ***ANEXOS***

# **ANEXO I**

## **DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA**

### **INFORMACIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD**

- FECHA: 11-14 de junio de 2013
- LUGAR: Aldeadávila de la Rivera (Salamanca)
- DESTINATARIOS: Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria
- LUGARES DESTACADOS DONDE SE VA A ESTAR O VISITAR: Fermoselle, Aldeadávila de la Ribera, Embalse de El Rocoso, Miradores de los Arribes del Duero.
- FECHA, LUGAR Y HORA DE SALIDA: 11 de Junio, colegio de Santovenia de Pisuerga, 9.00
- FECHA, LUGAR Y HORA DE LLEGADA APROXIMADA: 14 de Junio, colegio de Santovenia de Pisuerga, 19.30

### **MATERIAL RECOMENDADO-OBLIGATORIO**

- Ropa cómoda y deportiva.
- Gorra o visera.
- Botas de caña alta o de montaña (nunca nuevas), zapatillas deportivas.
- Mudas.
- Jersey o forro polar.
- Chubasquero impermeable
- Saco de dormir y esterilla.
- Mochila pequeña o de ataque.
- Cantimplora.
- Gafas de sol.
- Cacao y crema solar.
- Útiles de aseo.
- Linterna.
- Cuaderno y lapicero.



- Documentación aportada por la organización.
- Cartilla de la seguridad social.
- Dinero (no exceder los 10 euros).
- Cámara de fotos (opcional)
- Teléfono móvil (opcional)
- Brújula (opcional).

# ANEXO II

## DOCUMENTACIÓN CARTOGRÁFICA

### MAPA DE SITUACIÓN



Mapa de situación

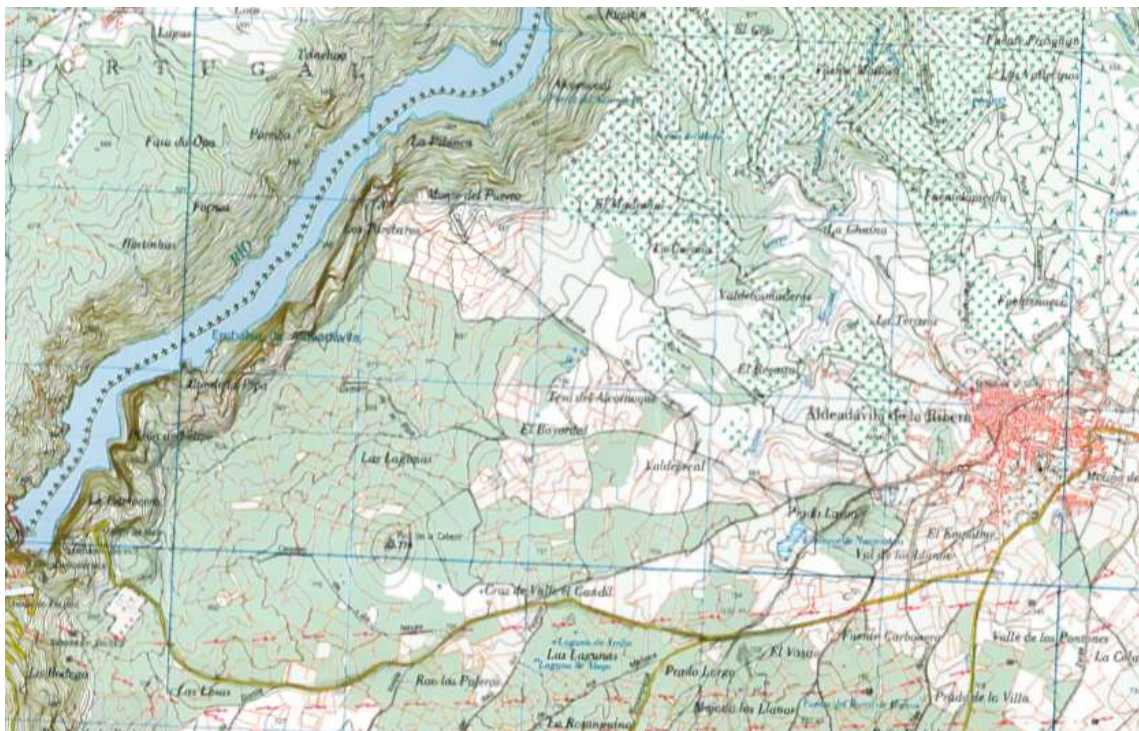


Mapa de situación



Mapa de situación

## MAPA TOPOGRÁFICO



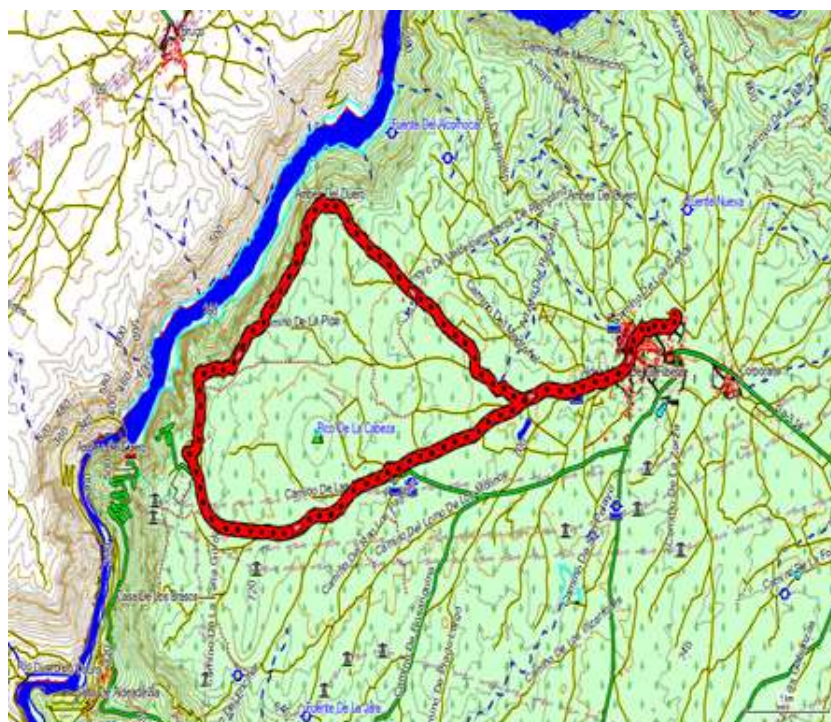
Mapa topográfico de Aldeadávila de la Ribera

# CROQUIS

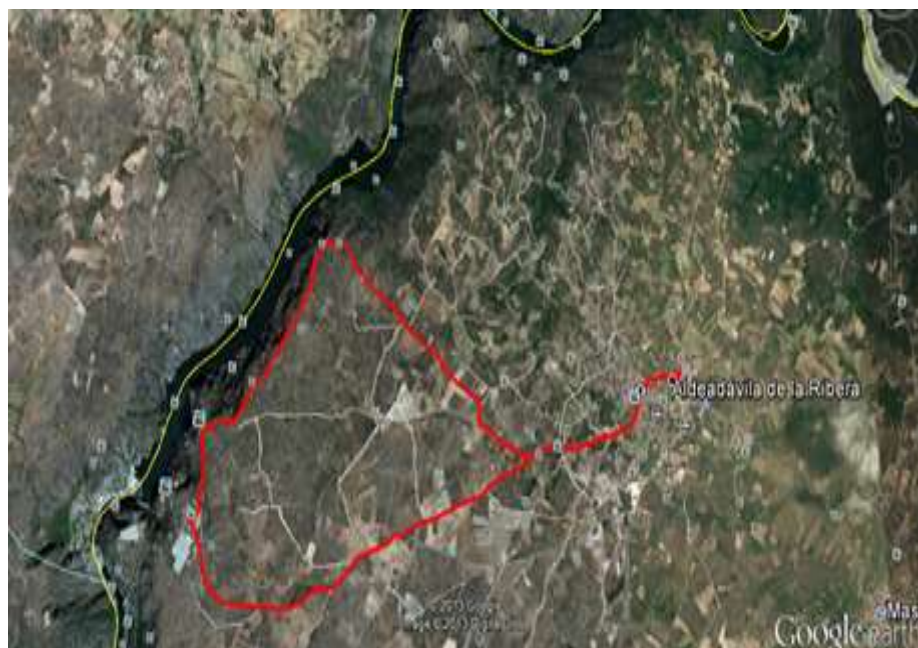


Croquis de la ruta de senderismo

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

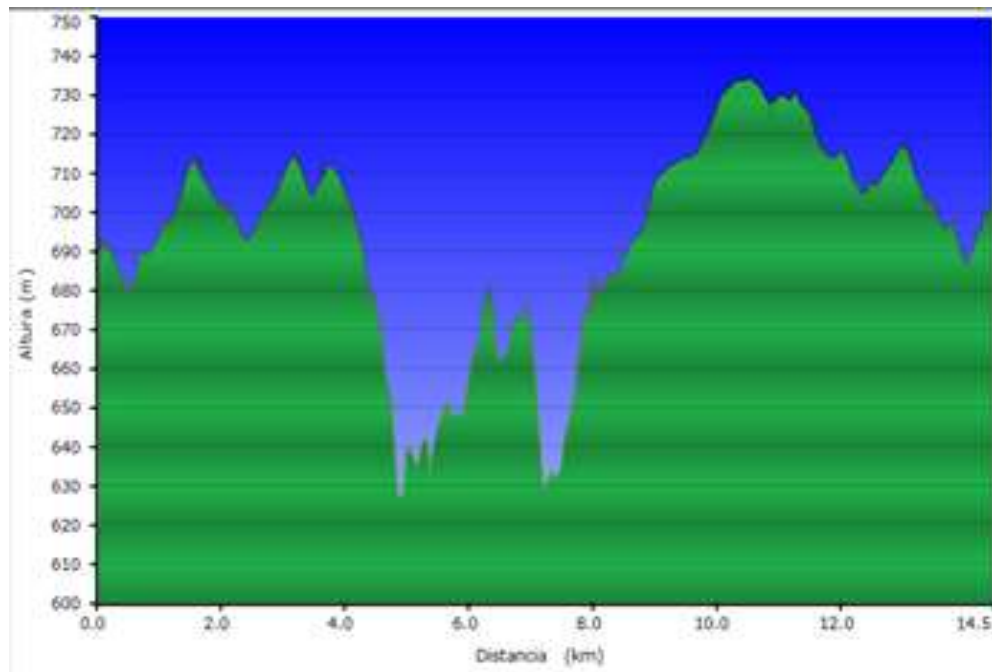


Descripción de la ruta (en rojo)



Descripción de la ruta (en rojo)

## PERFIL TOPOGRÁFICO



Perfil topográfico

# **ANEXO III**

## **DOCUMENTACIÓN DE TRABAJO**

### **ACTIVIDAD DE DESCUBIERTA EN FERMOSELLE**

Anexo IIIa (Documento adjunto)

### **CUADERNO DE CAMPO**

Anexo IIIb (Documento adjunto)

# ANEXO IV

## PROYECTO DE CAMAMENTO ESCOLAR

### DESCRIPCIÓN GENERAL

- ORGANIZACIÓN: C.P. “Nicomedes Sanz”
- FECHA: 11-14 de junio de 2013
- LUGAR: Aldeadávila de la Rivera (Salamanca)
- DESTINATARIOS: Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria
- RESPONSABLES: Licenciados y Diplomados en Magisterio  
Coordinadores y monitores de tiempo libre
- ACTIVIDADES: \* Ver cronograma
- LUGARES DESTACADOS DONDE SE VA A ESTAR O VISITAR: Fermoselle, Aldeadávila de la Rivera, Embalse de El Rocoso, Miradores de los Arribes del Duero.
- FECHA, LUGAR Y HORA DE SALIDA: 11 de Junio, colegio de Santovenia de Pisuerga, 9.00
- FECHA, LUGAR Y HORA DE LLEGADA APROXIMADA: 14 de Junio, colegio de Santovenia de Pisuerga, 19.30
- SEGUROS: Los cubiertos por el Centro para sus actividades
- REQUISITOS: Autorización paterna .Tarjeta Seguridad Social

### JUSTIFICACIÓN

Se trata de una experiencia no solo de carácter recreativo, también educativo y formativo.

La convivencia que se lleva a cabo estos campamentos genera un vínculo excepcional entre alumno y profesor, completamente distinto al que se pueda establecer en el centro. Además de fomentar experiencia únicas en los ámbitos social y afectivo.

Su objetivo principal es el de educar a los niños para que aprendan a disfrutar de su tiempo libre, a través del contacto con la naturaleza. Adquirirán, a través de este contacto, un desarrollo de las habilidades y de las técnicas necesarias para desenvolverse en él.

Las situaciones de riesgo controlado por las que pasan los alumnos van a hacer que tengan un mayor conocimiento de sí mismos, admitiendo sus posibilidades y limitaciones. Además de valorarse y superarse.



## **OBJETIVOS**

- Crear situaciones de convivencia distintas a las que están acostumbrados en su vida cotidiana.
- Fomentar la independencia y autonomía del alumno.
- Promover actitudes socializadoras y cooperativas
- Superar riesgos y temores iniciales.
- Valorar y respetar el medio natural a través de su conocimiento.
- Practicar las actividades físicas que se desarrollan principalmente en el medio natural.
- Establecer un vínculo entre profesor y alumno distinto al habitual.
- Mejorar la condición física a través de las AFMN.

## **CONTENIDOS**

### **Conceptuales**

- Técnicas de orientación.
- Técnicas de senderismo.
- Técnicas de acampada.
- Técnicas de escalada.
- Técnicas de rápel.
- Expresión y gesto
- Juegos en la naturaleza.
- Juegos de conocimiento del entorno.
- Juegos tradicionales.
- Características de la fauna y flora de la zona.
- Conocimiento de la historia de diferentes lugares.

### **Procedimentales**

- Práctica actividades físicas recreativas y lúdicas en el medio natural.
- Experimentación habilidades motrices en entornos diferentes al escolar.
- Manejo del material fundamental en la realización de las AFMN.
- Observación de la fauna y flora de un lugar.

- Recogida de datos.
- Visitar lugares de alto valor histórico.

### Actitudinales

- Fomento de la afición por las AFMN como medio para realizar actividad física y ocupar su tiempo libre.
- Crear un clima de cooperación y respeto hacia las personas y el medio natural.
- Fomento de la autonomía.
- Desarrollar la capacidad de operar en grupo, compartiendo y colaborando con los demás.
- Respeto de las normas establecidas.
- Actuar de manera responsable.

## TEMPORALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### Cronograma de las actividades

Horarios	Martes 11.	Horarios	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
8:30/9:00	Salida Santovenia	8:30	Diana	Diana	Diana
	Viaje 2h45				
11:45	Llegada a Fermoselle.  2 Grupos: -Visita a la casa del Parque -Descubierta por Fermoselle	9:00	Desayuno/Aseo	Desayuno/Aseo	Desayuno/ aseo
		10:00	2ª Actividad  3ª Actividad	Ruta Por Los miradores de los Arribes del Duero	Recogida de las Habitaciones. 11:00 Una de súper héroes 2ª,3ª,4ª y 5ª 11:00 Piragueando que es gerundio 6ª y los mozos de intercambio.
	Comida de Picnic	14:00	Comida en el Albergue	Comida de Picnic	Comida en el Albergue 14:30
15:30/16:00	Desplazamiento a Aldeadávila de la Ribera Presa de la Almendra	16:00 20:00	4ª Actividad  MERIENDA	Ruta Por Los miradores de los Arribes del Duero MERIENDA	Evaluación  Viaje de vuelta.
17:00	Llegada al albergue Alojamiento MERIENDA 1ª Actividad ASEO		5ª Actividad	Montaje de tiendas de los de 6ª	19:00/19:30- Llegada a Santovenia
18:15 a 19:45 19:45: 20:30					
20:30 a 21:30	Cena	20:30 a 21:30	Cena	Cena	
21:30 a 22:15	Cuaderno /Teléfono	21:30 a 22:15	Cuaderno /Teléfono	Cuaderno /Teléfono	
22:15 a 23:30	Velada	22:15 a 23:30	Velada Danza/ Pijama- Dientes	Velada	
23:30 00:00	Danza/Pijama-Dientes  Silencio	23:30 00:00	Silencio	Danza/ Pijama-Dientes  Silencio	

Cronograma de actividades.

## **Descripción y desarrollo de las actividades (ANEXO V)**

### **OTRAS ACTIVIDADES**

Además de las actividades mencionadas, hay que destacar otras que tienen igual o mayor valor educativo. Estas actividades son las comidas y las veladas.

En las comidas se da una situación de convivencia, donde los niños se tienen que organizar y colaborar para su correcto desarrollo.

Las veladas propician situaciones de implicación personal y colectiva. Suelen ser juegos colectivos o tareas grupales, fomentando situaciones sociales.

### **VALORACIÓN FINAL**

Se trata de hacer una valoración global del campamento, tanto los organizadores como los propios participantes. Esta valoración se puede hacer a través de los mismos recursos, es decir, los organizadores valorarán el campamento a partir de los trabajos elaborados por los niños. Se trata de materiales donde los niños describen lo vivido día a día, a la vez expresan libremente su opinión y sensaciones.

Estos materiales son: el diario personal, cuaderno de campo y murales.

# ANEXO V

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### DESCUBIERTA EN FERMOSELLE

#### Contenidos

- Percepción de longitudes o distancias para localizar algo o ubicarse.
- Orientarse espacialmente en relación a sí mismo y al entorno.
- Lectura de croquis o planos.
- Conocimiento de parte de la historia del lugar.
- Fomento de la autonomía.

#### Descripción de la actividad

Se trata de una actividad que, a través de un juego de orientación, pretende acercar a los niños a la cultura de un pueblo típico de los Arribes del Duero. Deben buscar aspectos típicos y curiosidades de la arquitectura, tradiciones y cultura del pueblo.

Para la realización de esta actividad, los niños disponen de un folio, por una cara aparece el plano del pueblo, con el nombre de las calles y de los edificios más representativos como la iglesia, la plaza, el ayuntamiento, la plaza de toros... Además de un pequeño mapa de la comarca en la que nos encontramos. En el reverso del folio, aparecen fotos con unos determinados números.

La actividad consiste en relacionar los círculos señalados en el plano del pueblo con las fotos que se correspondan. De modo que tendrán que ir orientándose con el mapa, hasta llegar a los círculos señalados y ver con qué imagen se corresponden esos círculos.

A la vez que van ubicando las fotos en el mapa, tienen que responder a una serie de preguntas culturales sobre el pueblo, preguntando a sus habitantes.

## **Indicaciones previas**

Antes de comenzar la actividad, acudimos al mirador “El Torojón”, lugar más alto de la ciudad desde el que se puede hacer una vista general de la zona en la que nos encontramos. Una vez allí, comenzamos con preguntas sobre la zona en la que nos encontramos (¿cuál es el nombre del pueblo?, ¿en qué provincia está situado?, ¿qué edificios más representativos vemos desde allí?, ¿cómo es el relieve de la zona?, ¿de qué están construidas las casas?...).

Una vez respondidas estas preguntas generales, nos centramos en la actividad. Se forman grupos de cinco o seis niños acompañados de un adulto. Cada niño dispone de un mapa.

Seguidamente, comenzamos el trabajo sobre el mapa. Para ello, empezamos orientando el mapa, de modo que los niños tienen que hacer coincidir el norte del mapa con el norte geográfico. Siempre usaremos como referencia la carretera, elemento que se puede identificar rápidamente en el mapa. También, a partir del mapa, vamos haciendo una descripción del pueblo, viendo dónde se encuentran los círculos que debemos encontrar, dando pistas sobre la dirección en la que tienen que ir y cuál sería la mejor manera de realizar el recorrido.

Una vez que hemos hecho una amplia descripción sobre el lugar en el que estamos y nuestra situación actual, damos una serie de indicaciones y normas que se deben cumplir. Entre las normas están las siguientes:

- Hora y lugar de salida.
- Hora tope y lugar de llegada.
- No salir a las carreteras.
- En caso de pérdida, preguntar por la Plaza Mayor.
- En 40 minutos, hayamos encontrado o no todos los lugares, debemos acudir a la Plaza Mayor.

Finalizamos la descripción de la actividad, con una serie de consejos como: llevar siempre orientado el mapa, doblar el mapa de manera que sólo se vea el recorrido a realizar, ir mirando el nombre de las calles e identificarlas en el mapa, ir marcando el recorrido con el dedo, ir viendo siempre dónde estamos y dónde queremos ir...

A continuación, se da la salida, que la harán todos a la vez.

## **VISITA A LA CASA DEL PARQUE**

### **Contenidos**

- Conocimiento de las principales características del Parque Natural Arribes del Duero.
- Características de la fauna y flora de la zona.
- Tipo de clima.
- Tradiciones y costumbres de la zona.

### **Descripción de la actividad**

Con la actividad de descubierta en Fermoselle, los niños han tenido un primer acercamiento con uno de los lugares más característicos del Parque Natural en el que vamos a permanecer durante los próximos días. Después de haber conocido los aspectos culturales más importantes de este pueblo y haberse orientado espacialmente, acudimos a la Casa del Parque de Fermoselle.

En la Casa del Parque haremos una visita guiada, en la que nos explicarán detalladamente las características de los Arribes del Duero.

La visita comienza con un video explicativo de los Arribes en el que aparecen contenidos relacionados con su ubicación, extensión, flora, fauna, clima, costumbres, el paso del tiempo y el cambio ocasionado...

A continuación se complementa esta información visual con un recorrido por la Casa del Parque. En este recorrido podemos ir viendo una serie de murales que muestran todo aquello que hemos podido observar anteriormente en el video pero de una forma más detallada. Además de estar acompañados por una amplia explicación del guía.

También dispone de recursos didácticos adaptados a la edad de los niños, de manera que éstos los pueden manipular y demostrar lo aprendido hasta ahora.

## **TALLER 1: CUERDAS**

### **Contenidos**

- Desplazamientos en diferentes posturas.
- Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio.
- Conocimiento del material básico, así como su uso y mantenimiento.
- Técnicas de ascenso y descenso.
- Pautas básicas de seguridad.
- Aseguramiento.

Antes de enfrentarse a una actividad de escalada, es necesario comenzar con actividades más sencillas que permitan una progresión, tanto técnica como en el plano emocional. Esta progresión la podemos lograr a partir de construcciones lúdicas con cuerdas. A través de situaciones más sencillas, vamos logrando un primer acercamiento a la actividad de escalada.

A partir de estas construcciones lúdicas con cuerdas, los niños se van a ir familiarizando con aquellos elementos que suelen alterar o anular la ejecución de la actividad. Estos elementos, tal y como defiende Como sostiene Miguel Agudo (2001), son: la sensación de altura, el tipo de suelo, el riesgo de caída y el material empleado.

Se trata de conseguir esta adaptación a partir de la variedad de estos elementos. Cuantas más diversas sean las situaciones a las que se enfrentan los alumnos, mayores serán las posibilidades de experimentación con los elementos citados y mayor será su seguridad psicológica. Esta seguridad psicológica se consigue:

- Ir tomando poco a poco contacto con la altura.
- Adaptarse a superficies variadas donde no haya riesgo de caída ni sensación de altura.
- Utilización de los sistemas de seguridad en circunstancias que no sean necesarios.
- Practicar la caída, tanto para ver que no hay peligro como para ajustar su respuesta motriz y no sufrir daños.

Las construcciones lúdicas realizadas han sido: “paso de monos” y una trepa por una escalera colgante, descendiendo mediante un rápel.

#### *Antes de la actividad*

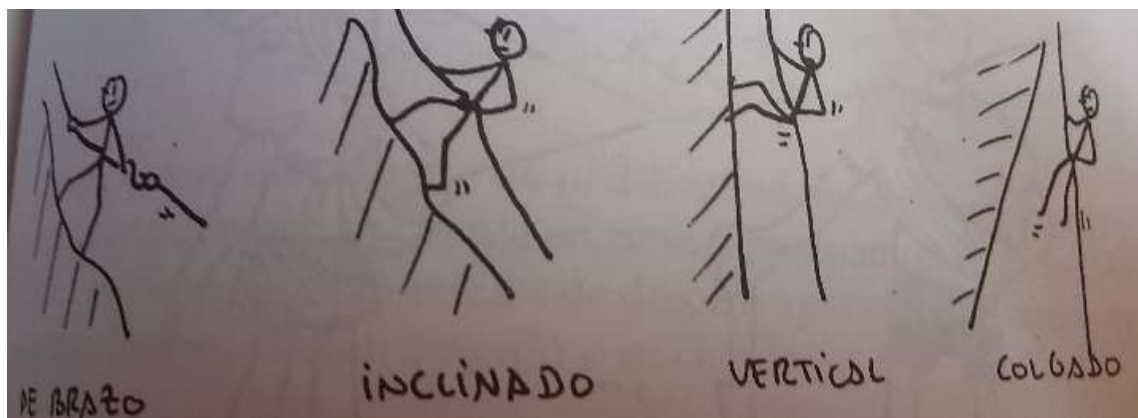
Uno de los principales objetivos de este taller es que los niños se vayan familiarizando con el material específico de alguna de las actividades que se llevan a cabo en el medio natural, como por ejemplo la escalada. Para ello, antes de comenzar la actividad, se realiza una descripción sobre el material que vamos a utilizar y cuáles son sus principales características. Esta explicación se apoya con una manipulación del material, en la que los niños adquieren conocimientos sobre su colocación y las normas de seguridad y precauciones que se deben seguir.

Comienzan distinguiendo las partes del arnés y para qué sirve cada una, su manera de colocárselo paso a paso, ajustándose de manera correcta. Lo mismo sucede con el casco.



Partes del arnés

También se dan unas indicaciones sobre las posturas y posiciones más adecuadas para el correcto desarrollo de la actividad.



Diferentes técnicas de rápel

(Pinos, 1997)

Una vez que ya han aprendido todo lo relacionado con el material y se les ha explicado en qué consiste la actividad, ya están listos para empezar.



En el tiempo de espera, aprovecharán para hacer la parte del cuaderno de campo dedicada a este tema.

A continuación, voy a describir en qué consisten estas dos construcciones lúdicas realizadas, así como lo que implica su realización.

### *PASO DE MONOS*

Se trata de dos cuerdas tensas colocadas de forma paralela, de manera que una sirve para apoyar los pies y otra para las manos. Estas cuerdas están colocadas alrededor de cuatro árboles, de modo que se trata de un recorrido en forma de cuadrado.

Los niños, previstos de arnés y casco, se aseguran anclándose a la cuerda superior, de modo que no existe riesgo de caída. Así, se van desplazando lateralmente por estas cuerdas, situadas a poca altura del suelo. Cuando llegan a un árbol, tienen que cambiar su anclaje a la otra cuerda y continuar.

### *ESCALERA COLGANTE Y RÁPEL*

Esta construcción consta de dos partes, una escalera colgante que baja desde un árbol, por la que los niños tienen que trepar por ella y un rápel.

Por tanto, los niños trepan por la escalera, asegurados desde abajo. El niño, se encuerda con uno de los cabos de la cuerda, y con el otro cabo el asegurador introduce la cuerda en el freno, fijado en el anillo ventral de su arnés.

Una vez arriba (2 metros aproximadamente), deben descender mediante un rapel, asegurados desde arriba.

### **¿Qué deben lograr nuestros alumnos?**

Como sostiene Miguel Agudo (2001), entre otros aspectos, nuestros alumnos tienen que:

- Conocer el material básico, su uso y mantenimiento.
- Controlar el desplazamiento específico de trepar.
- Emplear la trepa como base fundamental de la actividad de escalada.
- Encontrarse estables, emocionalmente hablando.

- Conocer la técnica básica del paso de monos y familiarizarse con su ejecución.
- Asegurarse.
- Experimentar técnicas de ascenso, presas y posturas básicas.
- Experimentar técnicas de descenso y posturas básicas.
- Conocer las pautas básicas de seguridad.
- Lograr una autonomía.

## **TALLER 2: INICIACIÓN AL SENDERISMO**

En este taller se lleva a cabo una amplia descripción sobre técnicas relacionadas con la actividad de senderismo, que se pondrán en práctica en diferentes momentos del campamento que impliquen un desplazamiento y, sobretodo, en la excursión “larga” de senderismo.

Los niños, a través de este taller de carácter introductor y explicativo, adquirirán conocimientos que les permitan preparar y desarrollar la excursión con éxito.

### **Contenidos**

- Preparación de la mochila en función de la actividad a desarrollar, duración, época del año...
- Elementos de seguridad que siempre debemos llevar en nuestra mochila.
- Colocación de las cosas dentro de la mochila.
- Ajuste correcto de la mochila.
- Calzado adecuado en función de la actividad.
- Ropa. Sistema de capas.
- Señalización de senderos (GR, PR, SL).
- Ubicación correcta e incorrecta de estas señales.

## **Descripción de la actividad**

El taller comienza con una explicación de los contenidos anteriormente expuestos. Durante esta explicación los niños participan de manera activa a través de preguntas, sugerencias o respuestas a las preguntas formuladas. Además de manipular objetos relacionados con la explicación (mochila, material necesario para una actividad de senderismo, colocación de las cosas en la mochila, ajuste de la mochila o señales de diferentes tipos de senderos).

Una vez terminado el tiempo de explicación, comienza un juego relacionado con la señalización de senderos. Este juego consiste en seguir un recorrido a partir de las señales colocadas en los exteriores del albergue. De este modo, ponen en práctica lo aprendido, ya que tienen que fijarse bien en lo que indica cada señal, seguir siempre el mismo tipo de sendero, el significado de las señales, etc.

Para terminar, participan en un “juego de la oca” modificado. En este juego, al igual que el anterior, participan diferentes equipos. Cada equipo debe tirar el dado y, dependiendo de la casilla en la que caiga, responder a una pregunta relacionada con los contenidos del taller.

Como en el taller van a participar alumnos de edades comprendidas entre los 9 y 12 años, se adaptan las actividades para que resulten atractivas para todos los alumnos, en función de su edad e intereses.

Una vez finalizados los juegos, los niños rellenarán la parte del cuaderno de campo dedicada a este taller.

## **TALLER 3: PIRAGUISMO**

### **Contenidos**

- Principales características del deporte del piragüismo.
- Material básico empleado.
- Partes de la piragua.
- Técnicas y posiciones básicas del piragüismo.
- Conducción de una piragua, desenvolviéndose en el medio acuático con soltura.
- Normas y pautas de seguridad.

## Descripción de la actividad

Este taller se desarrolla en el pantano “El Rocoso”, situado a unos pocos km del albergue. Exige un desplazamiento a pie hasta llegar a él.

La actividad comienza con una breve introducción al piragüismo, explicando en qué consiste este deporte y sus principales características.

A continuación, tras haber tenido este primer contacto, se muestran los dos tipos de piraguas que se van a usar en la actividad, explicando cuáles son sus partes y qué función tiene cada una.



Tipos de piraguas

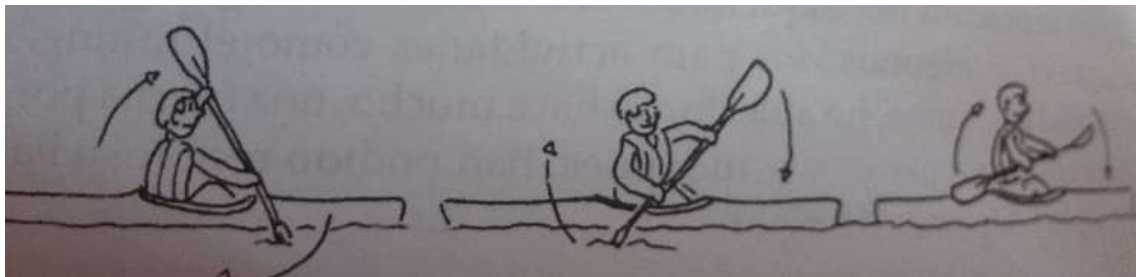
Todavía fuera del agua, se explica cómo debemos subir a la piragua y la posición adecuada que debemos tener dentro de ella. Así como el manejo de los remos.



Remo o pala

Esta explicación inicial finaliza con las normas de seguridad básicas que hay que cumplir.

Después de esto, toca poner en práctica lo aprendido.



Movimiento de brazos en piragüismo

(Pinos, 1997)

### ¿De qué deben ser capaces nuestros alumnos?

- Tener un acercamiento al deporte de piragüismo.
- Conocer el material individual y grupal.
- Saber identificar las partes de una piragua.
- Conocer las técnicas y posiciones básicas del piragüismo.
- Tomar conciencia de que las actividades en el medio acuático exigen una preparación previa.
- Deben familiarizarse con las acciones motrices que tienen lugar durante la actividad.
- Mejorar las habilidades acuáticas y la agilidad en situaciones inhabituales.
- Tener conocimiento y autonomía para poder desarrollar la actividad.
- Mejorar los niveles de fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- Manejar correctamente las palas para ejecutar el desplazamiento.
- Coordinar sus movimientos con los de los demás integrantes de la piragua para conseguir un desplazamiento más efectivo.
- Tomar decisiones ante situaciones de riesgo.
- Mejorar el autoconcepto y la seguridad de sí mismo.
- Conocer y respetar las normas de seguridad.

## TALLER 4: PREPARACIÓN DE LA GRAN VELADA

### Contenidos

- Improvisación de actuaciones e imitaciones.
- Práctica de bailes inventados o populares.
- Representación gestual y mímica de cuentos o historias.
- Preparación de bailes.

### Descripción de la actividad

Este módulo tiene como principal finalidad implicar a todos los niños en la construcción de las veladas, sobre todo de la velada final.

Como en cualquier otra actividad, no todos los niños se sienten igual de atraídos o presentan el mismo nivel de partida. Por eso, este taller permite que todos participen y se impliquen de diferente manera, teniendo en cuenta sus gustos e intereses.

Aunque la Gran Velada suele estar constituida por actuaciones musicales, cada grupo orienta esta actuación musical de una manera característica. Hay grupos que eligen una canción y construyen su propia coreografía, otros hacen una representación de una historia a través de los movimientos corporales, realizan actuaciones que han trabajado en clase...

Este taller les ayuda con estas actuaciones, bien sea dando ideas nuevas o complementando y mejorando las ideas que traen los niños.

La Velada Final es una de las actividades que más motiva a los niños y en la que más se implican. Al repetirse año tras año, se sienten con la necesidad de superarse y hacerlo cada vez mejor, puesto que para ellos es una forma mostrarse ante los demás. Aunque la implicación es general, uno de los grupos que más se esfuerza y valora este momento, es el grupo de 6º. Para ellos es el último año de campamento y, en parte, esta velada está dedicada a ellos, es como su despedida. Por eso el esfuerzo por hacerlo perfecto y su implicación son máximos.

La mayoría acude al campamento sabiendo muy bien cuál va a ser su actuación y teniendo claro cómo lo va a hacer. Además de tener preparado un vestuario “especial”, que suelen elegir entre los miembros del grupo.

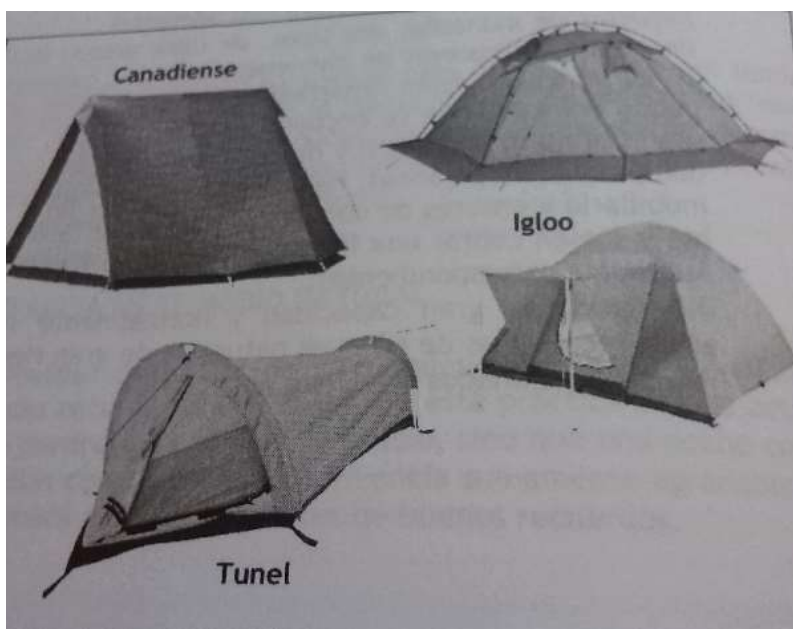
Esta necesidad de superarse año tras año, aumenta progresivamente en función del curso en el que se encuentran. Cuanto más tiempo llevan acudiendo al campamento, más implicación y afán de superación y mejora llevan consigo.

## TALLER 5: MONTAJE DE TIENDAS

A diferencia del resto de talleres, éste sólo va a servir de modo preparatorio a los alumnos de 6º de Primaria, que son los que dormirán en tiendas la última noche. Sin embargo, es importante que todos los niños tengan conocimientos básicos sobre el montaje de tiendas. Estos conocimientos no sólo les van a ser útiles en esta excursión, sino que sino que les pueden extrapolar a ciertos momentos de su vida cotidiana, como pueden ser unas vacaciones con sus padres o cualquier otra actividad en el medio natural.

### Contenidos

- Tipos de tiendas de campaña.
- Principales características que debe reunir una tienda de campaña (tejido, costuras, sistema de palos y varillas de montaje, cremalleras).
- Partes de la tienda de campaña.
- Consejos para montar nuestra tienda (elección del terreno, acondicionamiento del suelo, colocación de los elementos de la tienda...).
- Pasos a seguir en el montaje de la tienda.



Tipos de tiendas de campaña

(Granero y Baena, 2010, p. 142)

## **Descripción de la actividad**

En este taller, se divide al grupo en subgrupos, cada uno de los cuales va montando su tienda a la vez que el profesor, que monta la suya a modo de ejemplo. De manera que todos participan en el montaje de las tiendas.

Como ya he mencionado anteriormente, los alumnos de 6º duermen la última noche de la excursión en tiendas de campaña, por lo que son ellos mismos los que montan las tiendas en las que van a dormir.

Las tiendas se situarán en los exteriores del albergue, por lo que solo será necesario llevar una esterilla y un saco de dormir, prescindiendo de otros elementos que podrían ser imprescindibles si esta estancia se realizase lejos del albergue.

Atendiendo a los criterios de clasificación de las pernoctas (Sánchez Igual, 2005), se puede establecer la siguiente clasificación:

- Según su duración: corta (una sola noche).
- Según el medio: artificial (tienda de campaña).
- Según su objetivo: recreo o esparcimiento.

## **GYMKANA FINAL**

### **Contenidos**

- Técnicas de escalada.
- Técnicas de rápel.
- Juegos tradicionales.
- Tiro con arco.
- Circuito de habilidades.
- Circuito de “confianza”.



## Descripción de la actividad

La gymkana final es una actividad que ocupa toda la mañana del último día de campamento. En ella se puede poner en práctica todo lo aprendido en los talleres o módulos de actividades, logrando una mayor profundización.

En este caso, los alumnos de 6º van a hacer una actividad distinta al resto de niños. Acudirán a hacer piragüismo al río Duero, mientras que los demás se quedarán en el polideportivo de Aldeadávila de la Ribera, practicando diferentes actividades.

En el polideportivo habrá un circuito constituido por las siguientes zonas de actividades: escalada en el rocódromo, rápel, circuito “a ciegas”, construcción de una torre de cajas, circuito de habilidades, juegos populares y tiro con arco.

A diferencia de días anteriores en los que los grupos estaban constituidos por niños del mismo curso, en la gymkana los grupos están formados por niños de diferentes edades. Estos grupos irán rotando por cada una de las actividades, de modo que todos realizarán las mismas.

A continuación voy a describir en qué consiste cada una de ellas.

### Escalada en el rocódromo

La actividad se desarrolla en un rocódromo artificial del que dispone el lugar. Dos de los monitores se encuentran abajo. Su trabajo consistirá en asegurar a los niños, mediante la colocación del nudo “ocho doble” al arnés. La ascensión se efectuará con cuerda por arriba.

Una vez arriba, los monitores ayudarán a descender a los niños, soltando cuerda mediante un mecanismo de gri-gri.

Miguel (2001) desarrolla una serie de consignas básicas en escalada:

→ Consignas sobre el desplazamiento específico de escalar

- ✓ Procurar que el peso del cuerpo recaiga en las piernas.
- ✓ El centro de gravedad debe de caer dentro de la base de sustentación del cuerpo. En este caso, al tratarse de una pared vertical, la cadera se pegará a la pared.
- ✓ Regla de los tres puntos de apoyo (mantener al menos tres apoyos y el cuarto es el que se mueve para desplazarse).
- ✓ Buscar siempre una posición donde mantenerse cómodamente en equilibrio.
- ✓ Avanzar con desplazamientos cortos y procurando que los brazos no se eleven demasiado.
- ✓ Mecanismo de percepción, decisión y ejecución. Antes de mover cualquier miembro hay que saber dónde dirigirlo.
- ✓ Técnica de descenso

- ⊗ Tronco vertical y caderas flexionadas, pies en contacto con la pared.
- ⊗ Rodillas en semiflexión.
- ⊗ Piernas abiertas.
- ⊗ Mirada al frente.
- ⊗ Bajar caminando por la pared.



Ejemplo del anclaje de la cuerda en escalada

(Pinos, 1997)

## Rápel

Esta actividad se basa en la técnica de descenso con cuerdas, mediante la técnica de “rápel”. Se realiza en un lugar diferente a la escalada, situada en el interior del polideportivo. Se accede a un piso superior a través de unas escaleras normales y desde ahí, deben descender rapelando.

Algunas nociones básicas que defiende Miguel Agudo (2001) son:

- Posición del cuerpo al rapelar:
  - Cuerpo inclinado hacia atrás formando un ángulo entre 60 y 90 grados con respecto a la pared.
  - Caderas cerca de la altura de los pies, pero sin que quede por debajo de estos.
  - Cabeza inclinada, observando dónde vamos colocando los pies.

- Piernas más o menos abiertas (asegurando el equilibrio).
- Piernas extendidas y semiflexionadas para amortiguar el peso del cuerpo frente a la pared.
- Pies planos sobre la pared, caminando sobre esta.

Resumiendo, el descenso debe realizarse con continuidad, despacio y sin tirones. La velocidad se controla a través de la mano que sujeta la cuerda por abajo. Esta velocidad se controla de la siguiente manera: si se separa la cuerda aumenta la velocidad de descenso, mientras que si la acerca a la espalda, disminuye.

Piernas perpendiculares a la pared, manteniendo así el tronco, la cabeza y la mano separados de esta.



Técnicas para rapelar

(Pinos, 1997)

### Construcción de una torre de cajas

La actividad consiste, básicamente, en elevar una torre de cajas bajo nuestros pies. El niño que está realizando la actividad debe ir apilando una caja tras otra, construyendo una torre vertical.

Para ello, la actividad requiere de un sistema de aseguramiento similar al de la escalada, en el que el niño está asegurado a través del arnés, anclado con la misma cuerda a un monitor. Este monitor irá recogiendo cuerda a medida que el niño vaya subiendo al apilar las cajas.

Los niños tienen que intentar levantar una torre de cajas lo más alta posible sin que se caiga.

## **Circuito de habilidades**

Se trata de un circuito en el que los niños tienen que mostrar diferentes habilidades manipulando objetos. Las actividades son:

- Equilibrio de objetos (picas, globos,...).
- Lanzamiento de anillas, tratando de encestar en los conos.
- Carrera de aros.
- ...

## **Juegos populares**

Conjunto de juegos populares, tanto de la zona en la que nos encontramos como juegos tradicionales de nuestro país.

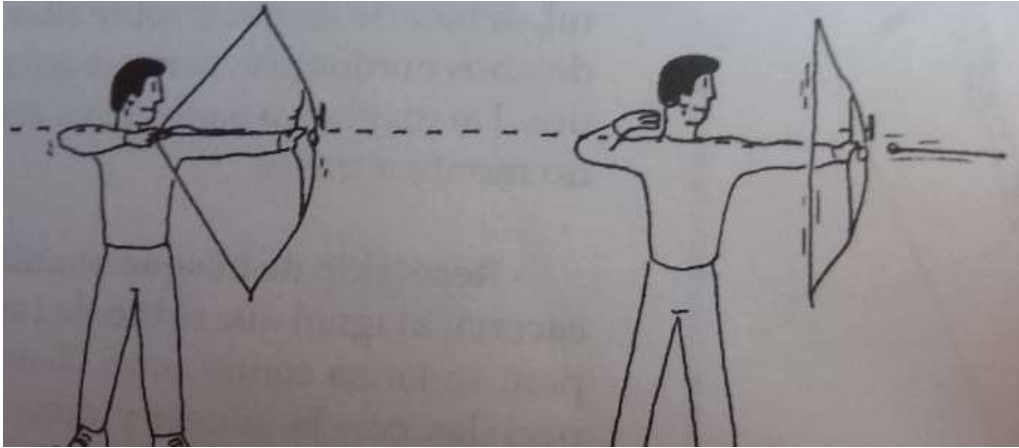
## **Circuito a ciegas**

Esta zona está formada por un circuito que consta de un recorrido que los niños tienen que realizar con los ojos cerrados. Para ello, irán agarrados, a través de una cuerda, con un compañero que sí verá y les irá dando indicaciones. En el circuito habrá que rodear, saltar, atravesar o derribar diferentes obstáculos.

## **Tiro con arco**

Se trata de una zona acondicionada para el tiro con arco, con las medidas y normas de seguridad que ello implica.

Los niños recibirán una explicación previa sobre el manejo básico del arco y las normas de seguridad.



Tiro con arco

(Pinos, 1997)

Una vez que todos los grupos han pasado por todas las zonas, finaliza la actividad.

# **ANEXO VI**

## **CONTENIDOS DEL C.O. DE PRIMARIA EN EL CAMPAMENTO ESCOLAR**

### **CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL**

- Orientación en el espacio: los puntos cardinales. Uso de planos del barrio o de la localidad.
- Formas de relieve, accidentes geográficos y paisajes
- Observación y descripción de distintos tipos de paisaje: interacción de naturaleza y seres humanos.
- Respeto, defensa y mejora del medio ambiente.
- Comportamiento activo en la conservación y el cuidado de plantas y animales. Planteamiento de posturas críticas frente a las intervenciones humanas en el medio.
- Identificación y descripción de emociones y sentimientos. Planificación de forma autónoma y creativa de actividades de ocio, individuales o colectivas.
- Reconocimiento y valoración del significado de algunas huellas del pasado en el entorno (tradiciones, edificios, objetos).
- Utilización de documentos escritos y visuales para obtener información histórica y elaborar distintos trabajos.
- Energía y los cambios. Fuentes, usos y almacenamiento de la energía.
- Producción de residuos, la contaminación y el impacto ambiental.
- El agua en la naturaleza, su contaminación y derroche. Actuaciones para su aprovechamiento.

## **EDUCACIÓN ARTÍSTICA**

- Elaboración de imágenes usando manchas cromáticas, tonalidades y gamas en historietas, carteles, murales, mosaicos, tapices e impresiones.
- Exploración de las posibilidades sonoras y expresivas de la voz, el cuerpo, los objetos y los instrumentos.
- Representación corporal de diferentes elementos de una obra musical. Memorización e interpretación de un repertorio de danzas y secuencias de movimientos fijados e inventados.
- Creación de piezas musicales a partir de la combinación de elementos dados. Invención de coreografías para canciones y piezas musicales breves.

## **EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA Y LOS DERECHOS HUMANOS**

- Las relaciones con los otros como base de la convivencia: compartir, participar, resolver los conflictos. Respeto y afecto hacia compañeros y hacia adultos. El valor de la amistad.
- Reconocimiento de los intereses y de los sentimientos propios y de los otros. Desarrollo de la empatía.
- La convivencia en el entorno inmediato (familia, centro escolar, amistades, localidad).
- Desarrollo de actitudes de comprensión, solidaridad y valoración del diálogo para solucionar problemas de convivencia y conflictos de intereses en la relación con los demás.

## **LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA**

- Participación en situaciones comunicativas habituales (informaciones, conversaciones reguladoras de la convivencia, discusiones o instrucciones).
- Actitud de cooperación y de respeto en situaciones de aprendizaje compartido.
- Composición, de textos propios de situaciones cotidianas de relación social (correspondencia escolar, normas de convivencia, avisos, solicitudes...).

## **MATEMÁTICAS**

- Representación elemental planos y maquetas. Descripción de posiciones y movimientos en un contexto topográfico.