



Facultad de Educación de Palencia
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

APLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN LA CIUDAD DE PALENCIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: DIEGO DÍEZ CASAO
TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO
PALENCIA, MAYO DE 2022



Trabajo Fin de Grado en Educación

Resumen

El siguiente Trabajo de Fin de Grado pretende seleccionar y analizar todos los espacios que son susceptibles de realizar Actividades Físicas en el Medio Natural en la ciudad de Palencia con la finalidad de definir y atribuir la importancia y el potencial educativo que tienen estas actividades tanto para maestros como para alumnos.

El sentido del trabajo es que la práctica de las AFMN puede ser una realidad para cualquier maestro de Educación Física en la etapa de Educación Primaria, pudiendo tomar de ejemplo las actividades y espacios que se incluyen en la Unidad Didáctica desarrollada.

Abstract

The following Final Degree Project aims to select and analyze all the áreas where Physical Activities can be carried out in the Natural Environment in the city of Palencia in order to define and attribute the importance and educational potential of these activities for both teachers as well as students.

The meaning of the work is that the practice of the AFMN can be a reality for any Physical Education teacher in the Primary Education stage, being able to take as an example the activities and areas that are included in the Didactic Unit developed.

Palabras clave

Actividades Físicas en el Medio Natural, ciudad, Educación Física, Educación Primaria, espacios, naturaleza, parque.

Key words

Physical Activities in the Natural Environment, city, Physical Education, Primary Education, areas, nature, park.



ÍNDICE DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	1
2.	JUSTIFICACIÓN	2
3.	OBJETIVOS	5
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
4.1	Qué son las AFMN	6
4.2	Clasificación de las AFMN	8
4.3	Espacios donde practicar AFMN	13
4.4	Potencial de las AFMN dentro de la Educación Física.....	16
5.	METODOLOGÍA	20
6.	PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA.....	22
6.1.	Propuesta	22
6.1.1.	Instalaciones	24
6.1.2.	Parques	28
6.1.3.	Medio natural	42
6.1.4.	Plano	47
6.2.	Unidad didáctica. Actividades Físicas en el Medio Natural	48
6.2.1.	Contexto	48
6.2.2.	Objetivos didácticos	50
6.2.3.	Contenidos, criterios y estándares de aprendizaje evaluables	50
6.2.4.	Evaluación	51
6.2.5.	Metodología.....	51

6.2.6.	Materiales	52
6.2.7.	Sesión 1. Senderismo 1	53
6.2.8.	Sesión 2. Senderismo 2	54
6.2.9.	Sesión 3. Orientación 1	55
6.2.10.	Sesión 4. Orientación 2	56
6.2.11.	Sesión 5. Escalada 1.....	57
6.2.12.	Sesión 6. Escalada 2.....	58
7.	CONCLUSIONES	59
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
9.	ANEXOS	62
	ANEXO 1: Contenidos de EF relacionados con otras áreas	62
	ANEXO 2: Plano carril bici de Palencia. Ayuntamiento de Palencia	65
	ANEXO 3: Plano de espacios en el MN y centros escolares. Ciudad de Palencia.....	66
	ANEXO 4: Contenidos, criterios y estándares de aprendizaje evaluables	67
	ANEXO 5: Rúbrica de evaluación.....	70
	ANEXO 6: Ejemplo de mapa de actividad Sesión Orientación 1	72
	ANEXO 7: Formato de letra plastificada.....	73
	ANEXO 8: Tarjeta de control	73
	ANEXO 9: Mapa Parque Isla Dos Aguas Sesión de Orientación 2.....	74

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Clasificación de las AFMN. Granero y Baena, 2010.	12
Cuadro 2: Clasificación del medio. Granero y Baena, 2010.	13

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1: Complejo Deportivo Campos Góticos.....	24
Imagen 2: Complejo Deportivo Eras de Santa Marina	25
Imagen 3: Complejo Deportivo Isla Dos Aguas	26
Imagen 4: La Roca.....	27
Imagen 5: Acequia – Pabellón Mariano Aro	28
Imagen 6: El Cristo del Otero.....	29
Imagen 7: Los Jardinillos	30
Imagen 8: Parque Ave María.....	30
Imagen 9: Parque Azul	31
Imagen 10: Área infantil Calle Miguel de Benavides	32
Imagen 11: Parque de Antonio Machado	32
Imagen 12: Parque de la Carcavilla.....	33
Imagen 13: Parque de las Américas	33
Imagen 14: Parque de las Avenidas.....	34
Imagen 15: Parque del Dragón	34
Imagen 16: Parque Salón de Isabel II	35
Imagen 17: Parque del Tren.....	35
Imagen 18: Parque Huerta de Guadián.....	36
Imagen 19: Pirámide de cuerdas (Calle Río Valdavia)	37

Imagen 20: Plaza de Europa	37
Imagen 21: Plaza de la Constitución	38
Imagen 22: Plaza de la Marina Española.....	39
Imagen 23: Plaza del Carmen	39
Imagen 24: Plaza los Dulzaineros	40
Imagen 25: Plaza Gómez Manrique	40
Imagen 26: Plaza San Juanillo	41
Imagen 27: Dársena del Canal de Castilla.....	42
Imagen 28: Fuente de la Salud	43
Imagen 29: Huertas del Obispo	44
Imagen 30: Parque Deportivo Ribera Sur.....	45
Imagen 31: Parque Isla Dos Aguas.....	45
Imagen 32: Sotillo de los Canónigos	46

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado dirige su interés hacia las Actividades Físicas en el Medio Natural que pueden aplicar los centros educativos de Educación Primaria en la ciudad de Palencia, todo ello dentro del área de Educación Física. Y con él pretendo poner a disposición del lector el conocimiento de todos los entornos que posee esta ciudad, así como de todas las Actividades Físicas en el Medio Natural que se pueden realizar en estos.

Abogo por el contacto con la naturaleza tan necesario en el estilo de vida urbano que tenemos en la sociedad moderna y poder utilizar los beneficios que nos otorga, así que espero que sirva para que tanto docentes como alumnos practiquen AFMN a modo de ocio y entretenimiento. Lo justifico también por el potencial educativo que poseen estas actividades, pues son un recurso didáctico enorme que nos ayudará a dar un aprendizaje íntegro a nuestro alumnado gracias a su carácter interdisciplinar, a su práctica y a su capacidad para trabajar habilidades motrices y contenidos marcados por el currículum.

Y para sacar ese potencial a las AFMN y a los espacios que tenemos tan cerca de nosotros, he creado un listado con todos estos espacios y las AFMN que son susceptibles de realizarse. Además, con el plano de elaboración propia que incluyo en el trabajo pretendo que el acceso y reconocimiento de estos espacios sea más sencillo. Y el mismo objetivo trato de conseguir con la Unidad Didáctica que he creado en el último apartado, pues con ella podremos ver un ejemplo de estas actividades en un contexto concreto que se presenta en esta ciudad.

2. JUSTIFICACIÓN

El tema del trabajo está justificado en su mayor parte por la importancia de incluir el contacto con la naturaleza en nuestro estilo de vida. En la sociedad actual que es básicamente urbana, sedentaria y excesivamente tecnológica ya no se tiene presente el salir a la naturaleza y disfrutar de ella como se hacía hasta hace unos años. Las actividades físico-deportivas desarrolladas en el medio natural han pasado de ser un aspecto relacionado con la necesidad y supervivencia a convertirse en una recreación y liberación de las cargas impuestas por la sociedad moderna, es decir, en una cuestión de ocio. Afirmando este mayor tiempo de ocio García Ferrando, 2001, Olivera, 1995, Pigeassou y Miranda 1995 (mencionados en Granero y Baena, 2010:36).

Como indica Freire (2011), “la falta de lugares de encuentro, y especialmente de espacios verdes, ha reducido drásticamente la libertad y autonomía de la que disfrutaban los niños, su capacidad de enfrentar riesgos o responsabilizarse de sí mismos” (p. 97). En las últimas décadas las ciudades se han convertido en entornos hostiles y no tan seguros como antaño. Son lugares de tráfico, ruido, contaminación y accidentes que no transmiten confianza y seguridad a nuestros infantes.

En lo personal, he tenido la suerte de poder aprovechar y experimentar entornos naturales desde que era niño. He disfrutado de mi pueblo, de ríos, de montañas, de paseos andando y en bicicleta... Y estoy orgulloso de ello porque he visto y experimentado en primera persona todos los beneficios que conlleva. Pero a su vez estoy desilusionado, pues en la actualidad podemos observar claramente que esto lo hacen pocas personas.

Vivimos en ciudades que nos hacen aplicar un modo de vida urbano y no nos deja ver las posibilidades que tenemos en nuestro alrededor de aprovechar la naturaleza. Por eso

este TFG va a servir para poder exponer las diferentes opciones didácticas que se presentan en la ciudad de Palencia. Y también servirá para tomarse de ejemplo y podamos utilizar las AFMN para la educación de sus alumnos.

Está justificado también por los beneficios psicológicos, físicos, sociales y educativos que conllevan las AFMN. Pues en la perspectiva psicológica, estas prácticas que se dan en un entorno poco habitual y que generan incertidumbre hacen que el alumnado trabaje sus sentimientos y emociones de manera progresiva y realice diferentes retos para desarrollar su confianza, autoestima y autonomía. Les otorga seguridad, satisfacción, diversión y mejora de la autoimagen.

En lo físico está claro que cada actividad se puede centrar más en una capacidad que en otra, pero ejecutando estas actividades de manera regular podemos mejorar la condición física, la fuerza, el equilibrio y la propiocepción, así como la prevención de enfermedades. Para Ros (2007, citado en Pérez, Domínguez, Sánchez, Rodríguez, 2015), la actividad física “es fundamental para mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas, así como retrasar los efectos del envejecimiento. Estamos sin duda ante una formidable medicina, “LA MEDICINA FANTÁSTICA”.

Como beneficios sociales destaco el trabajo y el sentimiento de grupo, así como el respeto a los demás, la empatía, la comunicación y la cooperación que estas conllevan. Y en lo educativo pongo énfasis en la educación integral del alumnado, la motricidad y la educación interdisciplinar. Con esta educación interdisciplinar se pueden incluir ciertas asignaturas de manera transversal como Ciencias Sociales, Ciencias de la Naturaleza o Matemáticas, así como distintos valores que fomentan el civismo y el respeto hacia la naturaleza y la Educación Ambiental, la Educación Vial y la Educación para la Paz.

Este TFG también pretende dar la importancia que se merece a la asignatura de Educación Física, pues según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de la Educación Primaria, la asignatura está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables. Con ella podemos lograr el desarrollo de la competencia motriz junto con los contenidos, orientaciones metodológicas y estándares de aprendizaje evaluables que establece el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Y, por último, le atribuyo a la asignatura y a las AFMN el potencial de todos los beneficios que he mencionado anteriormente. Y pretendo transmitir e influir tanto a padres como a alumnos a tener un estilo de vida saludable y activo que haga desconectar de ese entorno urbano que hablaba al comienzo. Entendiendo la salud como la define la OMS (1948), como “un completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades”. Y para obtener unos hábitos que les haga desconectar, liberar estrés, que les haga salir de su zona de confort y que les motive a desarrollarse íntegra y personalmente.

Y termino mencionando a Freire (2011), afirmando que “lo fundamental es que aprenden haciendo, en vez de estar continuamente sentados en un pupitre” (p. 90), justificando de forma general todo este apartado con el carácter práctico de estas actividades.

3. OBJETIVOS

El objetivo general que pretendo alcanzar con este Trabajo de Fin de Grado es elaborar un listado con la totalidad de Actividades Físicas en el Medio Natural que son posibles de realizar en la ciudad de Palencia para que cualquier maestro de Educación Física de la etapa de Educación Primaria pueda acceder a ellas y tenerlas presente en su programación didáctica. Y aunque la finalidad sea enmarcarlo dentro de la EF también se puede utilizar como eje transversal en otras áreas.

Para lograrlo, existen también unos objetivos específicos:

- I. Investigar los espacios donde practicar AFMN en la ciudad de Palencia.
- II. Analizar las posibles actividades que se pueden realizar en cada uno de ellos.
- III. Proponer actividades que puedan realizarse en cada espacio.
- IV. Crear un plano donde se represente cada espacio mencionado junto con todos los centros de la ciudad de Palencia.
- V. Planificar una unidad didáctica de AFMN aplicable a la realidad que tiene la ciudad de Palencia.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Qué son las AFMN

Para comprender del todo la propuesta primero debemos de entender lo que son las Actividades Físicas en el Medio Natural. Por ello quiero descomponer cada palabra para llegar a una conclusión del término.

Al hablar de “actividad física” nos referimos comúnmente a todo movimiento producido por nuestro sistema músculo-esquelético que conlleva un gasto de energía. Este movimiento puede estar mayor o menor planificado y puede tener una intensidad mayor o menor. Ejemplos de ello pueden ser caminar, jugar, limpiar, bailar, etc. Con esto podemos ver la característica motriz que lo define y el consumo energético que hace que sea una práctica saludable a nivel físico, pero también psicológico. Sin olvidar que en la actividad física también se trabajan las capacidades cognitivas y sociales aparte de las motrices.

En cuanto al término “medio natural”, Miguel (2001), se refiere a él como “al espacio físico de la naturaleza donde las acciones del ser humano no han sido significativas hablando de tiempos biológicos: el medio no influido por la acción del ser humano” (p. 39). Por lo tanto, se entiende que es un espacio producido por la naturaleza que no tiene excesivas modificaciones del ser humano. Y digo excesivas porque en la actualidad es difícil encontrar algún espacio no explotado por el hombre, sobre todo cerca del entorno urbano que es donde se centra este trabajo. Aunque Funollet (1989), afirma que en estas actividades “a veces, y sobre todo durante el aprendizaje de algunas técnicas, se utilicen espacios totalmente artificiales” (p. 2).

Y una vez vistos estos dos términos por separado y analizando la definición más completa que he encontrado sobre las AFMN, podemos observar que falta un componente

al unir estos dos conceptos. Miguel (2001), las define como “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa” (p. 47). Con esta descripción podemos apreciar el elemento motriz de estas actividades, el componente de espacio natural y la intención educativa.

Más autores como Alonso (1989), Tierra (1996) y Parra (2001) (mencionados en Granero y Baena 2010:21) incluyen en sus interpretaciones de las AFMN esa finalidad educativa. Y es que mediante estas experiencias al aire libre aprendemos sobre nuestro cuerpo, sobre el medio en el que vivimos y a usarlos adecuadamente en cada contexto. Nos proporcionan conocimientos que nos servirán para formarnos íntegra y formalmente y que podremos aplicar a lo largo de nuestras vidas.

Otra característica de las AFMN es la de la incertidumbre. Bernadett (1991, como se cita en Granero y Baena 2010), define estas actividades como “desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico” (p. 23). Esta cualidad de incertidumbre de la naturaleza hace que haya cambios imprevisibles y que el niño tenga que adaptar sus respuestas motrices dependiendo de la situación en la que se encuentre.

También Gómez (1994, citado en Granero y Baena 2010:21), habla sobre los deportes adaptados al medio natural urbano. Dice que estas actividades y deportes han evolucionado y modificado sus reglas y escenarios de juego para acercar al ciudadano. Se ha intentado que estas actividades se practiquen y desarrollen en la ciudad para difundirlos y promocionarlos. Dado que la mayoría de la población vive en entornos urbanos alejados del medio natural estas actividades hacen que nos acerquemos a esas sensaciones y emociones que nos transmiten y tengamos la posibilidad de disfrutar de ellas en nuestro tiempo de ocio y tiempo libre.

4.2 Clasificación de las AFMN

Considero muy importante distinguir los tipos de AFMN que existen para poder diferenciar sus características, espacios y metodologías. A continuación, expondré clasificaciones de distintos autores según los criterios que ellos han creído relevantes para diferenciarlas y las ordenaré según sean más generales para el tema y más específicas y que sirvan para distribuir las actividades propuestas en la ciudad de Palencia.

❖ Bouet (1968, en Granero y Baena 2010:58), las clasifica según el medio físico que se implica en su desarrollo:

- Actividades de agua: natación, socorrismo, piragüismo, vela, etc.
- Actividades de aire: paracaidismo, ala delta, puenting, etc.
- Actividades de tierra: marcha, acampada, escalada, montañismo, esquí, etc.
- Actividades del mundo animal: pesca, caza, equitación, etc.

❖ El modelo taxonómico de Acuña (1991, en Miguel 2001:45-46) se basa en el valor fundamental que persiguen las actividades:

- Actividades promocionales: entrañan una alta participación y asistencia.
 - Excursiones, marchas ecologistas, visitas, días especiales, carreras pedestres, audiovisuales y conferencias, ecoturismo.
- Actividades libres: entrañan un uso de los recursos naturales próximos.
 - Circuitos Vita, rutas y circuitos ecológicos, sendas o senderos, parques y jardines, parque de Robinsones, rocódromos, circuitos de cicloturismo, bibliotecas y hemerotecas, ludotecas, senderos de equitación y circuitos integrados.

- Actividades programadas: con la participación inicial de un mediador o animador, organizadas y con continuidad en su desarrollo.
 - Actividades fundamentales en el medio ambiente natural: marcha, acampada, orientación, cabuyería, rastreo, juegos en la naturaleza, etc.
 - Actividades en el medio ambiente artificial: parque de Robinsones, ludotecas, juegos de adaptación, etc.
 - Actividades deportivas en el medio ambiente natural: de agua (natación), de tierra (escalada) y de aire (paracaidismo).
- Actividades de investigación y formación: con relación interdisciplinaria con otras materias. Son organizadas y tienen un mediador y continuidad.
 - Granja-escuela autosuficiente, huerto biológico, excursiones de estudio y colonias ecológicas.

❖ Otra propuesta es la realizada por Guillén et al. (2000, en Granero y Baena 2010:67-68), que tratan de puntualizar las características de las actividades partiendo de su contexto:

- a) Características espaciales: se refiere a las condiciones espaciales de cada actividad.
 - Espacios accesibles y/o próximos a nuestra localidad.
 - Espacios no accesibles y/o lejanos a nuestra localidad.
- b) Características del entorno: se refiere a las características que tiene el lugar de la práctica.
 - Artificial (rocódromo).
 - Acondicionado: natural con elementos artificiales (sendero).

- Semisalvaje: natural limitado o balizado (estación de esquí).
 - Salvaje: natural abierto o sin límites (cicloturismo).
- c) Características temporales: se refiere a las condiciones temporales que exige el desarrollo real de cada actividad.
- Actividades que requieren una estancia de uno o varios días (travesía).
 - Actividades que pueden realizarse de forma puntual (escalada deportiva).
- d) Características según la frecuencia de práctica: grado de experiencia, dominio o conocimiento del practicante respecto a la actividad.
- Actividades habituales: realizadas bastantes veces.
 - Actividades ocasionales: realizadas una o dos veces, o muy pocas veces.
- e) Características materiales: material mínimo específico y necesario para realizar la actividad.
- Actividades que exigen mucho material y/o es de coste elevado (esquí acuático).
 - Actividades que requieren poco material o es de coste asequible (senderismo).
- f) Características cognitivo-motrices: exigencias cognitivo-motrices que se le plantean a una persona cuando practica una actividad de este tipo.
- Actividades que exigen un aprendizaje difícil a nivel cognitivo-motriz (parapente).
 - Actividades que exigen un aprendizaje fácil a nivel cognitivo-motriz (senderismo).

g) Características según los recursos humanos: se refiere al conjunto de personas que hacen falta para un correcto desarrollo de la actividad.

- Actividades que requieren la presencia de varias personas responsables (espeleología).
- Actividades que requieren la presencia de una sola persona responsable (bicicleta).

❖ También Santos (1998) realiza su propia clasificación basándose en el espacio donde se desarrollan las actividades y su función en el contexto escolar:

- a) Actividades básicas: se desarrollan en el gimnasio, en el pabellón o en las inmediaciones del centro y permiten desarrollar habilidades y destrezas básicas del medio a través de contenidos teóricos y prácticos. Son actividades que nos permiten practicar las que luego podrán ser las realizadas en el propio medio.
- b) Actividades específicas: se realizan en el propio medio natural y su objetivo es desarrollar conocimientos, destrezas, actitudes, etc., aplicando lo aprendido previamente en las actividades básicas.

❖ El I.N.S.E.P. (1986, en Miguel 2001:45) clasifica las actividades según la competencia de esta. Y distingue cuatro categorías:

- Actividades específicas: actividades en plena naturaleza (orientación) y deportes en plena naturaleza (escalada).
- Actividades no específicas: juegos, desplazamientos en todas sus formas, educación corporal.
- Actividades complementarias: artísticas (danza) y prácticas (socorrismo).
- Actividades interdisciplinarias: observación del entorno o fuera de él sobre

materiales como ciencias naturales, historia, matemáticas.

❖ Por último, me parece interesante señalar la clasificación que mencionan Granero y Baena (2010:59), la cual se basa según el uso que hacemos de la naturaleza y diferencia entre actividades básicas en la naturaleza y el resto de actividades (cuadro 1).

- a) Fundamentales. Aquellas actividades de aire libre sin las cuales no se puede hacer ningún proyecto en el medio natural. Son la base sobre las que se apoyan las demás.
- b) Complementarias. Aquellas que nutren y amplían el conjunto de lo que son las actividades en la naturaleza. Son las que cambian y se adaptan a las nuevas tendencias de la sociedad. Requieren un dominio de las fundamentales para poder llevarlas a cabo.



Figura 1



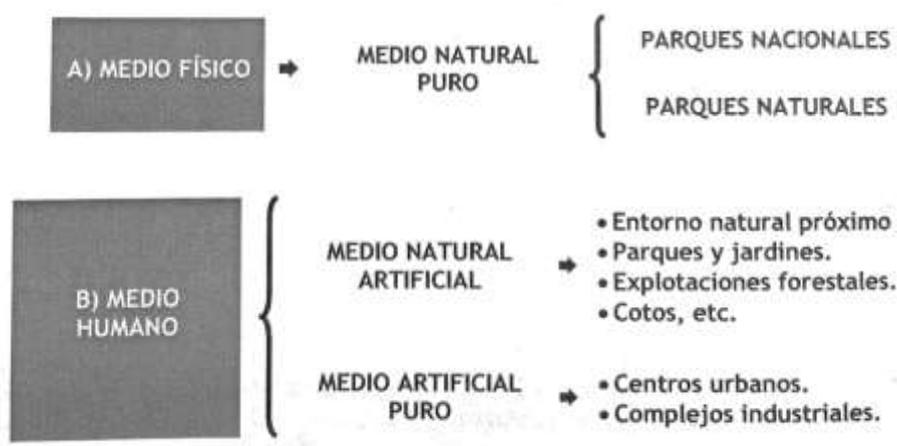
Cuadro 1: Clasificación de las AFMN. Granero y Baena, 2010.

Dentro de las actividades deportivas distinguen entre los deportes de aire libre (los que vienen de la naturaleza y solo se practican en ella) y los deportes en el aire libre (deportes adaptados para practicarlos en el medio natural). Y también hay deportes que se han adaptado para realizarlos en el entorno urbano y hacer que la sociedad pueda acercarse a ellos. Esta distinción es interesante para este trabajo porque no le quita o le atribuye importancia a un entorno u otro, solamente clasifica las actividades según el uso de la naturaleza.

Después de observar y atender a las diferentes clasificaciones que existen, entre muchas otras, este trabajo se centrará en la clasificación de Granero y Baena (2010), Bouet (1968) y Santos (1998). Estas se centran más en lo que es el medio físico, su uso y en el contexto escolar. Todas juntas nos ayudarán a plantear las diferentes actividades que serán propuestas en la presentación de datos, así como a acercar las AFMN a la sociedad facilitando su conocimiento y acceso a ellas.

4.3 Espacios donde practicar AFMN

Prosiguiendo con los posibles espacios donde practicar AFMN, menciono otra clasificación de Granero y Baena (2010:68), esta vez dividen el medio en dos (cuadro 2).



Cuadro 2: Clasificación del medio. Granero y Baena, 2010.

El medio físico, que es el medio natural puro formado por factores naturales y ecológicos. Aunque consideran que no existe un medio físico puro total porque siempre hay deterioros que ha provocado la acción del hombre sobre este.

Y el medio humano es el paisaje que ha variado por la acción del hombre. A su vez lo clasifican según el daño causado en:

- Medio artificial puro: el que el ser humano ha variado erradicando la naturaleza de su alrededor.
- Medio natural artificial: el que el medio natural ha sido transformado por el ser humano seleccionando la fauna, la flora o ambas. Este medio lo consideran como aula de EF puntualmente y dentro de él se encuentran parques y jardines.

Distinguen dos tipos de parques según el barrio en el que se encuentren:

- Barrios nuevos: parques amplios, artificiales y con grandes zonas verdes y de juegos para niños.
- Barrios viejos: parques cerrados, pequeños y de uso preferente de la 3ª edad; zonas de paseo, reposo, etc.

Y también distinguen entre:

- Parque tipo francés: parque ordenado, con setos, donde el césped no puede ser pisado (ej.- Parque Salón de Isabel II de Palencia).
- Parque tipo inglés: se aprovechan los desniveles, vaguadas, árboles grandes y pequeños, arbustos, etc. Dan la impresión de bosque y desorden (ej.- Huerta Guadián de Palencia).

Ascaso et al. (1996, como se cita en Granero y Baena 2010) definen a estas actividades como “desplazarse por el entorno físico interactuando con sus elementos” (p. 23) y distinguen entre actividades en el medio natural y actividades fuera del medio natural. Y

aunque consideran que las actividades en el medio natural tienen un potencial educativo y unos valores pedagógicos mayores, no está comprobada una falta de transferencia de riesgo e incertidumbre en las actividades en el medio natural o fuera del mismo.

Es cierto que denominan estas actividades fuera del medio natural realizadas en el gimnasio o en el patio del colegio como pseudoactividades en la naturaleza o actividades de iniciación a las actividades de la naturaleza, pero las entienden como un estadio inicial de una progresión de enseñanza y aprendizaje y consideran que no hay que menospreciar las condiciones que poseen los centros escolares.

Por otro lado, la cercanía es un factor muy importante para la práctica de estas actividades, y no será lo mismo para un centro rural que para uno urbano, dado que lo más lógico es realizarlas en un entorno próximo para optimizar el tiempo en el desplazamiento.

Entonces hay que tener en cuenta que el acceso a espacios en el medio natural requiere en su mayoría una dificultad mayor para acceder a él ya sea por la distancia o por llegar a un lugar determinado. Y para una actividad fuera del medio natural es más fácil aproximarse si el espacio está en una instalación urbana o a unos pocos minutos a pie del centro.

Además, el espacio se puede adaptar más a las necesidades que uno precise, dado que el medio natural es imposible de modificar. Los inconvenientes que puedan causar los factores meteorológicos apenas influirán o se podrán mitigar. El riesgo se podrá reducir al tratarse de un espacio más controlado. Y también será más fácil para el profesorado controlar la situación de relativo riesgo en un espacio más reducido y cercano que en un espacio amplio y lejano. En ese caso deberá de haber una ratio profesorado/alumnado mayor.

Por lo tanto, en este apartado hemos podido ver que hay diferentes espacios donde

practicar AFMN como parques naturales, barrios, parques, entornos urbanos próximos, el gimnasio o el patio del centro escolar, y pudiendo desarrollándose actividades básicas o específicas. Y aunque alguno no tenga esa propiedad de espacio natural puro, todos tienen potencial educativo, motriz, riesgo, incertidumbre y valores pedagógicos que hacen que estas actividades sean tan interesantes e importantes para el alumnado.

4.4 Potencial de las AFMN dentro de la Educación Física

Y para comprobar el potencial de las AFMN debo de añadirle a estos beneficios a nivel psicológico, físico, social y educativo una serie de capacidades y habilidades personales y sociales que recoge Caballero (2014).

- Capacidades y habilidades personales:
 - Autonomía, toma de decisiones y establecimiento de metas.
 - Autoestima, autoafirmación, autovaloración (desarrollo de la personalidad).
 - Participación y esfuerzo.
 - Responsabilidad.
 - Gestión de emociones.
 - Hábitos saludables.
 - Capacidades físicas (fuerza, resistencia, etc.).
 - Habilidades técnicas propias (escalada, orientación, etc.).
- Capacidades y habilidades sociales:
 - Respeto a los demás.
 - Empatía.
 - Comunicación.

- Asertividad.
- Cooperación, dar y solicitar ayuda.
- Confianza en los demás.
- Resolución de conflictos.
- Respeto del medio.

Estas capacidades y habilidades hacen que el alumno crezca personal y socialmente, ayudándole a formarse como persona íntegra, a prepararse para la vida y a desarrollar valores a través de la experiencia. Mediante esa práctica puede aprender sobre sus logros y fracasos y reflexionar sobre sus posibilidades, limitaciones e intereses.

También a nivel psicopedagógico Ascaso et al. (1996) exponen una serie de valores que presentan las actividades en el medio natural y que el maestro puede fomentar:

- Motivación intrínseca: llevan implícitas componentes relacionados con la aventura, el reto personal, lo desconocido y la vivencia de diferentes sensaciones.
- Participación activa e implicación global: son dos factores que llevan al alumnado a practicarlas de una manera comprometida, con dificultad para mantenerse al margen y con las que desconectar de lo cotidiano. Son actividades que realizándolas en el contexto escolar de manera habitual producen distensión, recreación y relajación en el alumnado.
- Capacidad de valoración: en las AFMN se realiza un esfuerzo personal, y por ello las emociones adquieren unas dimensiones diferentes. Al estar fuera de la ciudad podemos percibir y darle un mayor valor a nuestras sensaciones y a los elementos que nos rodean.
- Flexibilidad y adaptabilidad: la cantidad de respuestas motrices hacen que con la práctica se potencien los comportamientos y las formas de pensar.

- Autoafirmación personal: enfrentar, vivenciar y superar situaciones de riesgo conlleva el autoconocimiento de límites y posibilidades y de autocontrol de estas con seguridad ante los peligros.
- Autonomía e independencia: junto con la autoafirmación personal el alumno consolida hábitos y actitudes personales de comportamiento, de higiene, de interrelación con el medio, etc.
- Sentido cooperativo: involucran un aspecto socializador, de convivencia común y de sentimiento de equipo.
- Temas transversales: la educación ambiental, la educación para el consumo y la educación moral y cívica.

Y a nivel interdisciplinar quiero resaltar, según el *DECRETO 26/2016*, las conexiones que hay entre los contenidos curriculares incluidos en el área de Educación Física con las posibles implicaciones que puede tener con las demás áreas (Anexo I).

En esta tabla se puede ver que hay contenidos que pueden relacionarse directamente con áreas tanto troncales (Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Lengua Castellana y Literatura, Matemáticas, Lengua Inglesa) como específicas (Religión, Educación Cívica y Social, Educación Artística) y, por tanto, que esta visión interdisciplinar se puede llevar a la realidad. Eso es posible porque el proceso de enseñanza-aprendizaje activo y práctico de la Educación Física, junto con su carácter global, hace que pueda trabajar conjuntamente con otras áreas.

Por ello considero y estoy de acuerdo con Castañer y Trigo (1998) en que las AFMN son un ámbito idóneo para elaborar planteamientos didáctico-pedagógicos de carácter interdisciplinar.

Eso sí, como apunte final, en todo esto hay que tener en cuenta que por el mero hecho

de estar en un entorno natural no significa que se produzcan resultados positivos directos, sino que se requiere de una intervención programada para que suceda el efecto formativo (Miguel, 2001; Gómez Encinas, 2008; Santos y Martínez, 2008; Parra, Caballero y Domínguez, 2009; Caballero y Delgado, 2014).

5. METODOLOGÍA

Para realizar este Trabajo de Fin de Grado he seguido una serie de pautas, las cuales he definido antes de empezar con él y que no han sucedido en un orden estricto, sino que se han ido revisando constantemente para que hubiera una mejora, coherencia y sentido en su totalidad.

Lo primero ha sido elegir el tema a tratar. Tenía un conjunto de propuestas que despertaban mi interés, y de entre esas opciones al final me decanté por llevar a cabo un análisis de todas las actividades que pudieran ser susceptibles de realizar para cualquier maestro de EF de todo centro escolar situado en la ciudad de Palencia.

Una vez concretados los objetivos generales y específicos pensé en el diseño que podría tener para fundamentar y justificar que el trabajo tuviera importancia para cualquier maestro de EF. Este diseño tuvo diversas variaciones según encontraba y unía información para que todo cobrara sentido.

Y para efectuar esa fundamentación y marco teórico lo primero fue recolectar bibliografía de diferentes fuentes -libros que yo tenía, libros de la biblioteca de la universidad, libros digitales, Google Académico, revistas, artículos, páginas web-, todas ellas con autores reconocidos y con la necesaria profesionalidad que conlleva este trabajo.

Lo siguiente fue seleccionar y recoger toda aquella información que sería relevante para cada apartado que había dividido en el diseño principal. Esta información la analicé y la plasmé para que diera significado a los objetivos planteados.

También determiné todos los espacios que podían ser útiles para desempeñar AFMN en la ciudad de Palencia sacando fotos de estos y así plantear todas las actividades posibles en ellas. Las fraccioné en instalaciones, parques y medio natural.

Y lo último fue elaborar una unidad didáctica para juntar las actividades presentes en la bibliografía encontrada y las actividades que yo propuse en cada espacio. Con ello traté de que se comprendiera que se puede trasladar este trabajo a la realidad en esta ciudad.

6. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

En la parte principal de este Trabajo de Fin de Grado se va a detallar cada espacio aprovechable para la práctica de AFMN. Estos espacios serán accesibles y/o próximos a la mayoría de centros escolares de la ciudad. También se especificará la localización, toda aquella actividad relacionada con el medio natural que pueda realizarse en dichas zonas, el interés curricular de estas y una imagen que represente correctamente el espacio por si hubiera alguien que no lo conoce o no lo recuerda con exactitud. Todos los espacios mencionados estarán ordenados alfabéticamente para una mejor búsqueda de ellos.

Aun con todo esto, no hay que olvidar que prácticamente todos los colegios disponen de instalaciones y materiales suficientes para realizar actividades de iniciación al medio natural. Y este entorno dentro del colegio y tan conocido por el alumnado puede ser, como hemos visto anteriormente, un lugar adecuado para practicar diferentes habilidades motrices antes de llevarlas a cabo en espacios más abiertos, libres y no tan familiares como es el centro escolar donde pasan tanto tiempo.

Además, se mostrará un plano en el que quedarán representados todos los lugares que voy a hacer referencia junto con todos los colegios de la ciudad de Palencia para poder apreciar y tener en cuenta la distancia de las escuelas a estas instalaciones, parques o medios naturales. Y por último se expondrá una Unidad Didáctica con un contexto concreto que servirá de ejemplo y que tendrá en cuenta algunos de los espacios nombrados en la parte principal.

6.1. Propuesta

He diferenciado los espacios que desarrollaré en esta propuesta en tres conceptos, cada

uno con unas características diferentes. Estos conceptos son: parque, instalación y medio natural. Y los he distinguido según sus diversas propiedades como puede ser el estar en un entorno urbano, si tiene límites muy marcado, si tiene más elementos naturales que artificiales o si es un espacio más amplio o menos amplio.

La idea de parque la voy a catalogar como un espacio semi-natural delimitado, situado en el interior de una ciudad y destinado al entretenimiento de la población. Pueden tener terreno natural como jardines o césped, también árboles y plantas; pueden tener instalaciones recreativas y de diversión para niños y adultos como columpios, toboganes y zonas de movilidad; o pueden tener ambos. En este caso le atribuyo una extensión menor que a un espacio del medio natural y unos elementos urbanos como pasos de peatones, aceras y carreteras en sus inmediaciones.

Las instalaciones voy a establecerlas como centros donde se hace posible la práctica de actividades deportivas, y más concretamente la iniciación, la experiencia y el perfeccionamiento de actividades físicas en el medio natural. Estas dispondrán de las infraestructuras, el material y los profesionales que sean necesarios para las prácticas solicitadas y su situación dependerá de su extensión, motivo por el cual normalmente se ubicarán algo alejadas del núcleo urbano.

Y me referiré al concepto de medio natural como el espacio que dispone de recursos naturales, con menor delimitación que los parques y con mayor extensión que estos. A recursos naturales me refiero a terrenos naturales como jardines o césped, pero con una amplitud más apreciable, a una flora abundante, a un terreno irregular, a elementos acuáticos tales como ríos, lagos o riachuelos, y a un aire más purificado y libre de contaminación al localizarse a una distancia considerable de los elementos urbanos arriba descritos. También pueden estar provistos de elementos recreativos o deportivos.

6.1.1. Instalaciones

❖ Complejo Deportivo Campos Góticos (1)

Se trata de un complejo deportivo cuyo medio característico es el acuático. Está situado en las inmediaciones de la Plaza de Toros, en el Barrio de San Juanillo, y dispone de una piscina climatizada con 6 calles de 25 metros y otra piscina más pequeña y menos profunda para terapias y gente que no pueda o quiera nadar.

Para nosotros es interesante para practicar natación, socorrismo, buceo y waterpolo. Y es un espacio artificial ideal para que los alumnos salgan de su zona de confort en este medio tan poco habitual. A su vez es un espacio controlado y seguro en el que pueden trabajar la respiración, las medidas básicas de seguridad, las pautas básicas de primeros auxilios, a respetar las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones y a mejorar elementos motores como la coordinación, la intercepción, los saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos y recepciones.



Imagen 1: Complejo Deportivo Campos Góticos

❖ Complejo Deportivo Eras de Santa Marina (2)

Este polideportivo se puede asemejar a Campos Góticos porque tiene las mismas instalaciones en cuanto a piscina climatizada se refiere. Dispone de 6 calles de 25 metros y

de otra piscina de menos tamaño y profundidad. Cuenta además con diferentes instalaciones deportivas, pero las que nosotros tendremos presente son el rocódromo que tiene en el pabellón y el embarcadero que tiene junto al río.

Con estos recursos podemos practicar los deportes de natación, buceo, socorrismo, piragüismo, escalada y rapel y enfocarnos en la adecuación física a las posibilidades y condiciones corporales, en el respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones, en la prevención de lesiones en la actividad física, en la valoración del esfuerzo personal y colectivo y en las formas y posibilidades de movimiento. Es un sitio adecuado para la iniciación y progresión de enseñanza-aprendizaje de estos deportes y contenidos.

Se encuentra en la Calle San Antonio, en el barrio del mismo nombre, por lo que depende de la distancia del centro escolar se podrá ir andando o en autobús para optimizar del tiempo y por seguridad, al igual que en el C.D. Campos Góticos.



Imagen 2: Complejo Deportivo Eras de Santa Marina

❖ **Complejo Deportivo Isla Dos Aguas (3)**

Es un complejo situado entre la Calle Ponce de León y el Río Carrión. Es un sitio de fácil acceso por sus dos entradas y porque le rodea el carril bici, que no está muy alejado

del Barrio del Carmen y del Campo de la Juventud. Podemos aproximarnos a él por la orilla del río andando, en bici o en patines. Dentro tiene, entre otros recursos, zonas verdes amplias, porterías, pista de vóley-playa, pista para patinar y parque de calistenia.

Aquí la variedad de actividades deportivas es muy amplia, pero nosotros le podemos sacar potencial al patinaje, vóley-playa, vóley-hierba, hockey-hierba, orientación y juegos al aire libre. Y con estos se puede trabajar el control motor y corporal previo, durante y posterior, la autonomía y confianza en las propias habilidades motrices, la adaptación a situaciones motrices complejas que impliquen cambios, la coordinación de dos trayectorias, la intercepción golpeo-recepción, la orientación en el espacio y el desarrollo de la lateralidad corporal.



Imagen 3: Complejo Deportivo Isla Dos Aguas

❖ **La Roca (4)**

Es una instalación multiaventura con forma de gran piedra que simula una montaña de 20 metros. En ella se pueden hacer distintas actividades, así como en sus zonas verdes y alrededores. Trabajan con centros educativos y solamente habría que ponerse en contacto con ellos para realizar sus actividades programadas con sus monitores. Hay que tener en cuenta el desplazamiento a la instalación, que habrá centros que estén más cerca o más

lejos para ir caminando o en autobús, y que las actividades acuáticas están abiertas de mayo a septiembre.

Se trata de la instalación más completa para hacer actividades de aventura y al aire libre en la ciudad de Palencia, y estas son piragüismo, espeleología, vía ferrata, barranquismo, rapel, paseo aéreo, escalada, psicobloc, buceo, tirolina, rapel y tiro con arco.

La variedad de actividades la convierte en el lugar más completo para practicar, iniciar y perfeccionar las capacidades físicas y habilidades técnicas que queramos en un espacio reducido, seguro y controlado, con los materiales correspondientes y con una sensación de lejanía del centro urbano por la apariencia que tiene su entorno.



Imagen 4: La Roca

6.1.2. Parques

❖ Acequia de Palencia – Pabellón Mariano Haro (1)

Este lugar se sitúa entre el IES Virgen de la Calle y el Pabellón Mariano Haro. Es una zona excelente por su amplitud, zonas verdes y su templete que puede utilizarse como punto de encuentro y de inicio de la actividad o zona de reposo por su sombra.

Se pueden realizar juegos y deportes al aire libre, gymkanas, orientación y es un lugar a tener en cuenta a la hora de hacer senderismo para poder parar, jugar o descansar. Esto permitirá desarrollar las cualidades físicas básicas y disfrutar y respetar el medio natural. Además, su aislamiento de edificios altos y el verde que le rodea da sensación de lejanía de la ciudad.



Imagen 5: Acequia – Pabellón Mariano Aro

❖ El Cristo del Otero (2)

Se trata de un cerro testigo al que se puede subir por un camino de forma serpenteada. Está situada a las afueras de la ciudad, en el Barrio del Cristo, y tiene parques en sus inmediaciones. Y es una lugar adecuado y seguro para afrontar retos de mayor esfuerzo a los alumnos y salir de lo conocido.

Para llegar a su punto más bajo ya se tiene que subir una ligera pendiente, por ello esa

fatiga previa sería un añadido a la hora de realizar senderismo; fatiga e intensidad que podemos adecuar a nuestros alumnos. También es una zona con grandes vistas de toda la ciudad que se puede utilizar como parada de descanso o de almuerzo o para incluir contenidos interdisciplinares con áreas como Ciencias Sociales o Naturales.



Imagen 6: El Cristo del Otero

❖ Los Jardinillos (3)

Este parque se encuentra en pleno centro de la ciudad, al lado de la Plaza de León y próximo a la estación de trenes. Dispone de fuentes, área de parque infantil, zonas pavimentadas, zona de skate park y de parkour. En un sitio bastante amplio y que da la oportunidad de aprovechar este espacio céntrico con árboles altos.

Los puntos no tan favorables son el tránsito regular de gente, la no delimitación del espacio con la carretera y la excesiva pavimentación que hace que no te sientas rodeado del todo de la naturaleza. Pero para casos puntuales es un lugar correcto para patinar, para conocer los comportamientos como usuario de vía pública, a valorar el medio natural y para mejorar las habilidades motrices de locomoción y manipulación.



Imagen 7: Los Jardinillos

❖ **Parque Ave María (4)**

Un parque en el barrio del mismo nombre, Ave María, que cuenta con dos áreas infantiles con zonas de trepa y juegos, zonas verdes y todo ello bastante cercado con vallas o por aceras grandes. Esos espacios verdes acondicionados con árboles y sombras hacen de este sitio un lugar tranquilo para practicar orientación y juegos y deportes al aire libre.



Imagen 8: Parque Ave María

❖ **Parque Azul (5)**

En la Plaza Virrey Velasco, en el Barrio de Santiago, está este gran parque el cual tiene tres zonas de juegos infantiles recreativos y una zona central más visible para el momento de encuentro. Cuenta con árboles, arbustos y césped que disimulan su situación en medio

de los edificios de este barrio.

Lo menciono por ser un sitio adecuado para la iniciación a la trepa, mejorar de las habilidades técnicas y practicar orientación. Es un espacio natural con elementos artificiales, muy acogedor y apto también para deportes en el aire libre aparte de lo mencionado anteriormente.



Imagen 9: Parque Azul

❖ **Área Infantil Calle Miguel de Benavides (6)**

Situado en el Barrio del Cristo está el área infantil más ideal para la escalada por las zonas de cuerdas y rocas que tiene. Además, cuenta con un pista o circuito exterior en la que se pueden hacer actividades en bicicleta. Es una plaza despejada, con buena visibilidad, seguridad y zonas de momento de encuentro y puesta en común. Tantas posibilidades hacen que se pueda trabajar la coordinación, las medidas de seguridad, la relación con los demás y el empleo satisfactorio del tiempo de ocio.



Imagen 10: Área infantil Calle Miguel de Benavides

❖ **Parque de Antonio Machado (7)**

Un espacio recogido pero amplio detrás del Campo de la Juventud que permitirá controlar al alumnado y prepararle para realizar actividades en diferentes entornos como deportes y juegos en el aire libre y orientación. Un parque sencillo pero a tener en cuenta para nuestra profesión en el caso de tenerlo cerca del colegio.



Imagen 11: Parque de Antonio Machado

❖ **Parque de la Carcavilla (8)**

Un parque con multitud de juegos en su zona infantil que nos da varias posibilidades de adaptar las situaciones motrices a los cambios de sustentación y centro de gravedad, a la trepa y la coordinación. Es un entorno en el Barrio de San Antonio con diferentes zonas

verdes, sombras, parque, pistas de fútbol y baloncesto y que se puede delimitar fácilmente si se necesita disminuir el espacio por su distribución, elementos artificiales y amplitud. Es apto para realizar orientación, senderismo, iniciación a la trepa y bicicleta.



Imagen 12: Parque de la Carcavilla

❖ **Parque de las Américas (9)**

Es un parque prácticamente libre de elementos artificiales salvo por las aceras y bancos. Se encuentra debajo del Cristo del Otero y, cruzando una pequeña carretera, tiene otro parque con tirolinas, zonas de trepa, paseos aéreos y pistas de fútbol y baloncesto. Su amplitud, lejanía del centro y falta de circulación de tráfico y gente nos da la posibilidad de practicar orientación, senderismo, patinaje y bicicleta.



Imagen 13: Parque de las Américas

❖ Parque de las Avenidas (10)

Un parque en el centro del Barrio de la Av. De Madrid, entre dos colegios. Está en una plaza amplia con poca circulación de personas y con zonas diferenciadas (el parque infantil, zonas verdes y zona de bancos sobre tierra). Un lugar tranquilo para practicar la trepa, la orientación y juegos recreativos.



Imagen 14: Parque de las Avenidas

❖ Parque del Dragón (11)

En el Barrio de San Juanillo se encuentra este parque con zona de juegos, bancos, pista para patinar, árboles y zonas de césped. En su alrededor hay dos carreteras, pero aun así es un entorno seguro para practicar patinaje, orientación y deportes y juegos en el aire libre.



Imagen 15: Parque del Dragón

❖ Parque Salón de Isabel II (12)

Parque histórico en el Barrio de María Cristina, con variedad de árboles, zonas verdes, pero con bastante pavimento de hace que no desconectemos del todo de la urbe.

Aun así, es un respiro tener este parque tan grande y céntrico para practicar orientación, patinaje y bicicleta y disfrutar del estanque, las distintas aves y el área de juegos infantil.



Imagen 16: Parque Salón de Isabel II

❖ Parque del Tren (13)

Cercano al C.D. Isla Dos Aguas y junto al carril bici está este pequeño parque con área infantil, zonas de césped y pequeña pista de patinaje. Es un sitio recogido y controlado correcto para practicar bicicleta, patinaje y orientación.



Imagen 17: Parque del Tren

❖ **Parque Huerta de Guadián (14)**

En el Barrio de María Cristina, próximo al Parque del Salón, podemos encontrar este parque completamente cercado por un muro, con variedad de árboles y una zona de juegos para practicar la trepa, el equilibrio y habilidades motrices básicas. Tiene bastante vegetación y desnivel en su relieve, es un buen lugar de tránsito para practicar senderismo por su historia y sus sombras y es óptimo para realizar orientación, trepa y juegos y deportes en el aire libre.



Imagen 18: Parque Huerta de Guadián

❖ **Pirámide de Cuerdas (Calle Río Valdavia) (15)**

Parque también denominado “de araña”. Está en el Barrio de San Antonio, cerca del Parque de la Carcavilla y es un espacio algo alejado, tranquilo, con sombras y poco transitado. Es adecuado para practicar trepa, orientación y bicicleta en la acera interior que lo rodea.



Imagen 19: Pirámide de cuerdas (Calle Río Valdavia)

❖ Plaza de Europa (16)

Al igual que el emplazamiento anterior, este cuenta con una pirámide de cuerdas, pero más alta y más condensada. Está en las cercanías del Parque del Dragón, en el Barrio de san Juanillo. Tiene vallas para garantizar la seguridad vial, un espacio de tierra, pequeñas zonas verdes, de reposo y árboles y en ella se puede practicar la escalada y la orientación sin ningún inconveniente.



Imagen 20: Plaza de Europa

❖ Plaza de la Constitución (17)

Plaza de grandes dimensiones junto al Campo de la Juventud, en el barrio con el mismo nombre. En ella podemos encontrar una pequeña pista con canastas, otra para patinar,

árboles, zonas de césped, área de mantenimiento, un altar, y un área de juegos infantil.

Con estos recursos se puede practicar patinaje, orientación por los elementos característicos y su distribución cuadrada, bicicleta, y trepa en el área de juegos con rocódromo y cuerdas. Y aunque esté rodeada por carretera es un lugar seguro para estas prácticas si el alumnado tiene un comportamiento correcto como peatones.



Imagen 21: Plaza de la Constitución

❖ **Plaza de la Marina Española (18)**

En el Barrio de Pan y Guindas está esta plaza con dos parques infantiles, gran variedad de árboles, bancos y zonas de césped. La cantidad de juegos de sus parques como la pirámide de cuerdas le dan la posibilidad de practicar la trepa y habilidades motrices básicas.

Es un sitio espacioso y correcto para practicar orientación, bicicleta y para usarlo de parada o tránsito durante el senderismo.



Imagen 22: Plaza de la Marina Española

❖ Plaza del Carmen (19)

En el barrio con el mismo nombre se sitúa este parque cerrado de estilo francés y barrio viejo con zonas de paseo y reposo. Su delimitación con los edificios que la rodean la convierte en un lugar para practicar orientación, de bicicleta, y de trepa, ocio y recreación gracias a su área de juegos.



Imagen 23: Plaza del Carmen

❖ Plaza los Dulzaineros (20)

Plaza en el Barrio Nueva Balastera que contiene área de juegos infantiles, zona de paseo y reposo y zonas de césped y árboles con sombras. No están fácil acceder a él como a los otros espacios por tener que cruzar la Av. De Brasilia, pero el carril bici nos acerca.

Y aunque no tenga casi ningún centro escolar en sus cercanías, es un espacio de juegos tranquilo y controlado para practicar bicicleta, orientación e iniciación a la trepa gracias a su disposición cuadrada y elementos característicos.



Imagen 24: Plaza los Dulzaineros

❖ **Plaza Gómez Manrique (21)**

Plaza situada en el Barrio del Campo de la Juventud. Está cerca de varios centros escolares y espacios mencionados en este trabajo. Tiene zonas de reposo, zonas pavimentadas, zonas de césped, árboles y un área infantil con tirolina, juegos habilitados para la trepa, ocio y recreación. Aparte de la trepa también se puede realizar bicicleta y orientación por su distribución característica y sus elementos artificiales.



Imagen 25: Plaza Gómez Manrique

❖ **Plaza San Juanillo (22)**

Plaza situada en el barrio con el mismo nombre. Está pavimentada y cuenta con una fuente y pequeñas zonas de césped, reposo y tránsito. A pesar de estar rodeada de carretera es un espacio seguro e interesante por su pequeño auditorio central para realizar orientación, juegos y deportes en el aire libre e incluso bicicleta.



Imagen 26: Plaza San Juanillo

❖ **Resto de parques infantiles**

Aparte de lo mencionado anteriormente, quiero mencionar en esta categoría los parques infantiles que por su falta de interés motriz o espacial no han tenido esa relevancia que los demás sí. Estos pueden utilizarse como zona de tránsito, de parada o de ocio-recreación.

Estos son: Plaza Rabí Sem Tob, Plaza Manos Unidas, parque infantil en la Calle Marcos de Celis, parque infantil en el Camino de la Torrecilla, parque infantil en Av. Viñalta, parque infantil en Plaza Muñoz Bernal, parque infantil en la Calle los Abetos y parque infantil en la Calle Francisco Vighi, parque infantil al final de la Calle Jardines, un espacio con césped y bancos en la Calle Jardines y un espacio con las mismas características en la Calle Miguel Hernández.

6.1.3. Medio natural

❖ Carril Bici

Es una infraestructura pública destinada a la circulación de bicicletas con el fin de facilitar e incentivar su uso en lugar de los medios automovilísticos. Bordea, comunica y aproxima a la mayoría de los lugares mencionados en la propuesta. Es de uso exclusivo de bicicletas, pero también lo comparte con viandantes en tramos concretos.

Es un recurso importante para la ciudad que debemos de usar indispensablemente para acercarnos a los sitios que se han nombrado y cuyos 23 kilómetros de distancia aproximadamente podemos aprovechar para realizar actividades de senderismo y bicicleta de montaña (Anexo 2)

❖ Dársena del Canal de Castilla (1)

Podemos incorporarnos a ella desde el Barrio de Allende el Río. Comunica la ciudad de Palencia con el Monte el Viejo o los pueblos de Grijota, Villamuriel o Dueñas, entre otros. Y es adecuada para realizar salidas didácticas tanto andando como en bici por sus márgenes. Es un sitio semisalvaje porque está acondicionado por caminos y esclusas, pero es de lo más natural que tiene la ciudad para alejarnos de las sensaciones de la urbe.



Imagen 27: Dársena del Canal de Castilla

❖ Fuente de la Salud (2)

Otro espacio considerado semisalvaje debido a sus muros y mesas cercanas. Está junto a la entrada del C.D. Isla Dos Aguas y se puede acceder a él por el carril bici. Podemos utilizarlo como lugar de parada o de paso para realizar senderismo, orientación, patinaje y bicicleta, así como de ocio y recreación con juegos y deportes al aire libre.



Imagen 28: Fuente de la Salud

❖ Huertas del Obispo (3)

Es un parque localizado entre la Av. De Castilla y el Río Carrión, junto al Barrio de San Pablo y Santa Marina. También lo limitan el Pabellón Municipal de Palencia y el Puentecillas.

En él podemos encontrar un área de juegos infantil, zona de mantenimiento, pista para patinar y jugar al baloncesto, zonas extensas de césped con grandes árboles y sombras, el río y varios caminos de tierra que comunican todos estos elementos. Es un lugar ideal por su amplitud, seguridad, cercanía con sitios nombrados en este trabajo y la variedad de posibilidades educativas. Aquí podemos practicar senderismo, orientación, patinaje, bicicleta y juegos y deportes al aire libre.



Imagen 29: Huertas del Obispo

❖ **Parque Deportivo Ribera Sur – Pistas Rojas (4)**

Se trata del parque más extenso de la ciudad. Y precisamente por esa extensión está situado lejos del centro urbano. Tiene cerca el Barrio del Carmen, aborda prácticamente todo el Paseo de la Julia y lo rodea el carril bici junto a la orilla del río comunicando el C.D. Isla Dos Aguas y el Campus La Yutera.

Tiene unas pistas rojas donde practicar patinaje, fútbol y baloncesto. Tiene fuentes, un arroyo y charcas y su consecuente vegetación y fauna (cangrejos, patos, peces, ranas y variedad de árboles), mesas de picnic y grandes sombras sobre el carril bici. Por esa gran percepción del medio natural y por sus elementos es un espacio a tener muy presente para hacer salidas didácticas durante mucho tiempo (también por su lejanía) para hacer bicicleta, patinaje, orientación y senderismo. Asimismo, se pueden trabajar muchos aspectos interdisciplinarios, gymkanas y deportes y juegos en el aire libre.



Imagen 30: Parque Deportivo Ribera Sur

❖ **Parque Isla Dos Aguas (5)**

Otro espacio muy amplio pero muy céntrico a diferencia del anterior, pues está cerca del Barrio de San Miguel, también junto al río. Es un espacio natural con elementos artificiales que da sensación de lejanía pese a su situación céntrica. Cuenta con un camino de tierra de 1 kilómetro que facilita la conexión entre sus dos parques infantiles y las diferentes zonas verdes y desniveles del relieve. Por esos desniveles, por su fácil acceso por el carril bici y por sus sitios característicos es un lugar idóneo para practicar senderismo y orientación además de juegos recreativos y ocio en sus zonas verdes y parques infantiles.

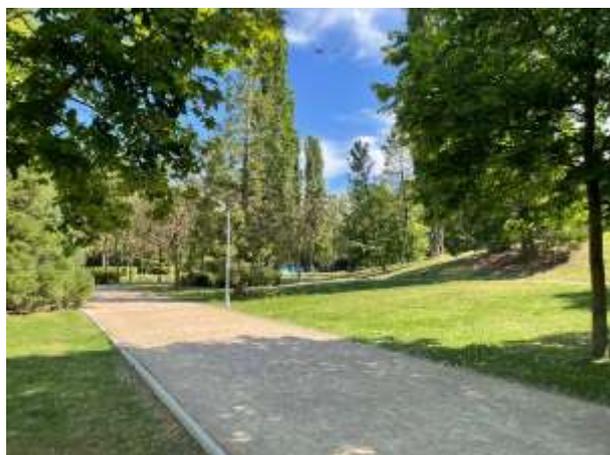


Imagen 31: Parque Isla Dos Aguas

❖ Sotillo de los Canónigos (6)

Otro parque muy céntrico, pues lo separa de las Huertas del Obispo únicamente el Río Carrión y los une el Puente de las Pasarelas Verdes. Tiene un fácil acceso y proximidad gracias al carril bici, tiene zonas de césped, caminos de tierra, aceras y un sendero estrecho junto al río.

En él se puede practicar senderismo, bicicleta y orientación por sus caminos característicos, farolas y bancos. Puede ser un lugar de tránsito o estancia mientras se recorre la ciudad o se pueden realizar también deportes y juegos al aire libre.



Imagen 32: Sotillo de los Canónigos

6.1.4. Plano

El plano, de creación propia, representa el lugar exacto donde se encuentran todos los espacios que se han especificado en apartado anterior (Anexo 3). En él se puede apreciar que las instalaciones están señaladas con un signo de localización y un número de color naranja, los parques señalados en color rojo, y los espacios que poseen medio natural en azul. Y como añadido, se han determinado todos los centros escolares donde se imparten Educación Primaria, y me he referido a ellos con el color negro.

Lo ideal habría sido colocar el nombre de cada lugar junto con su señal en el plano, pero habría llevado a confusión tener tanta sobrecarga de información y letra junta y, por lo tanto, habría quedado ininteligible. Por ello he creído oportuno dejar solamente los signos de localización para ver la ubicación exacta del lugar y, a la izquierda de cada localización, el número que tiene cada espacio de acuerdo con la propuesta. De esta forma podemos buscar el espacio que nos interese primero conociendo el tipo de espacio que es para saber su color, su número, y por último encontrarlo en el plano.

Con este plano lo que persigo es que sea más fácil conocer qué sitios tiene un maestro cerca de su centro y/o saber qué hay cerca del lugar al que pretende desplazarse. Además, se puede saber aproximadamente la distancia a la que se ubican estos espacios, pues si el plano fuera imprimido tal como está en el anexo, quedaría con una escala de 1:25.000. Esto significa que, si midiéramos un centímetro en el plano, ese centímetro correspondería a 250 metros en la realidad. Y una vez descubierto este dato, y teniendo en cuenta lo que tarda en trasladarse de un lugar a otro cada grupo o curso de EP, ya se puede calcular de manera aproximada el tiempo que puede demorar acercarse al lugar con dicho grupo.

6.2. Unidad didáctica. Actividades Físicas en el Medio Natural

En este último apartado quiero exponer una Unidad Didáctica que tenga en cuenta los espacios y actividades que he mencionado en la presentación de datos de la propuesta. Esta programación tendrá el nombre de Actividades Físicas en el Medio Natural y estará enmarcada dentro de un contexto específico para que se pueda tomar como ejemplo, coger ideas y poder llegar a desarrollarla dependiendo de su centro escolar en la ciudad y de cuales sean sus recursos. Con los debidos permisos y con una adecuada organización y planificación opino que cualquiera podría llevarla a cabo.

La considero una Unidad Didáctica práctica y significativa por todas las AFMN, tanto de iniciación como de práctica de ellas mismas, que incluyo en ella y también por todas las características, potencial y beneficios que hemos visto que tienen.

6.2.1. Contexto

Esta programación se planteará para los dos grupos del 3^{er} curso de Educación Primaria del CEIP Jorge Manrique de Palencia. Este cuenta con dos líneas de cada curso exceptuando el 1^{er} curso.

Sobre el alumnado: 3^o A está compuesto por 22 alumnos/as (12 chicos y 10 chicas); y 3^o B está compuesto por 22 alumnos/as (11 chicos y 11 chicas). Y ninguno de ellos precisa adaptación curricular en EF, aunque en el grupo A hay tres alumnos/as con necesidades educativas especiales.

En cuanto a los horarios, los grupos de 3^o cuentan con 2 sesiones por semana de 60 minutos cada una. Y las sesiones de la unidad corresponderán entre los días 3 y 20 de mayo de 2022.

SEPT / MAY 2021 - 2022	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 10:00					
10:00 - 11:00		3° A			3° B
11:00 –12:00		3° B		3° A	
12:00 – 12:30	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12:30 – 13:30					
13:30 – 14:00					

Tabla 1: Horario grupos de 3° de EP

MAYO				
Día 2	Día 3 Senderismo 1 3°A-B	Día 4	Día 5 Senderismo 2 3°A	Día 6 Senderismo 2 3°B
Día 9	Día 10 Orientación 1 3°A-B	Día 11	Día 12 Orientación 2 3°A	Día 13 Orientación 2 3°B
Día 16	Día 17 Eras de Santa Marina 3°A-B	Día 18	Día 19	Día 20 La Roca 3°A-B

Tabla 2: Temporalización de las sesiones

Programo la Unidad Didáctica en el mes de mayo porque trata contenidos que precisarán realizarse en el exterior y con una meteorología favorable. Además, durante el mes de mayo se realizan las excursiones de cada curso y, tratando con sus tutores, puedo

aprovechar la excursión para que realicen alguna práctica que nos beneficie a ambos. Asimismo, los tutores, al tener mayor disponibilidad de cambio de horario y contenidos por la cantidad de tiempo que tienen a sus grupos, tienen la posibilidad de dejarme horas suyas para compensarlas con las mías de EF en otro momento.

6.2.2. Objetivos didácticos

Los objetivos generales están seleccionados de acuerdo al DECRETO 26/2016, de 21 de julio, y más concretamente a los criterios de evaluación del 3^{er} curso de EP que se incluyen. Y estos son:

- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas a su preservación.

Asimismo, propongo objetivos más específicos para esta Unidad Didáctica:

- Resolver retos aplicando la habilidad motriz que corresponda.
- Valorar las AFMN como medio de ocio y recreación.
- Ser capaz de orientarse en el medio con ayuda de un mapa.
- Aceptar y respetar la propia realidad corporal y las de los demás.
- Identificar situaciones de riesgo y saber actuar con propiedad ante ellas.
- Conocer las normas de circulación como peatón.

6.2.3. Contenidos, criterios y estándares de aprendizaje evaluables

Los contenidos, criterios y estándares de aprendizaje también estarán enmarcados y

seleccionados según el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, y nos servirán para comprobar y evaluar la consecución o no de los objetivos que se plantean en este proceso de enseñanza-aprendizaje de esta UD. La tabla (Anexo 4) los divide en los 5 bloques del currículum, no incluyendo el bloque 1 por considerarlo común a todo el año escolar.

6.2.4. Evaluación

La evaluación se centrará en la valoración general del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado recurriendo a un sistema de evaluación continua y que tendrá en cuenta el progreso del alumnado durante estas tres semanas.

Los procedimientos e instrumentos de evaluación serán la observación directa, las anotaciones del profesor (registro anecdótico, registro de incidencias), preguntas individuales y grupales (participación), rúbrica de evaluación y la recogida de datos del alumnado (tarjetas de control).

La rúbrica (Anexo 5) tendrá sus criterios basados en estándares de aprendizaje incluidos en el DECRETO 26/2016 en el tercer curso de EP, escogiendo los que engloban el tema y la unidad y agrupándolos en bloques con un porcentaje cada uno. Además, cada alumno tendrá una puntuación global al finalizar la UD, pudiendo ser: insuficiente (del 0 al 4); suficiente (5); bien (6); notable (7 u 8); y sobresaliente (9 o 10).

6.2.5. Metodología

La metodología que se seguirá está basada en dos tendencias metodológicas: la enseñanza basada en la reproducción de un patrón y la enseñanza por descubrimiento.

La primera, la enseñanza basada en la reproducción de un patrón, se mantendrá como referencia de la práctica global con el mando directo y la asignación de tareas, pero también se utilizará la enseñanza recíproca para fomentar la socialización e integración del

alumnado en el grupo. Esta se utilizará para adquirir técnicas, economizar el tiempo, por seguridad y en momentos donde el aprendizaje por descubrimiento no surja efecto.

La segunda, la enseñanza por descubrimiento, se empleará con el descubrimiento guiado y la resolución de problemas para que fomente que el aprendizaje del alumnado parte de sus intereses y necesidades.

6.2.6. Materiales

Los espacios a utilizar serán el Parque Isla Dos Aguas, el Sotillo de los Canónigos, Las Huertas del Obispo, el pabellón del Complejo Deportivo Eras de Santa Marina y las instalaciones de La Roca.

Habrán materiales y recursos didácticos según para qué sesión. Para las sesiones de orientación se necesitarán 44 tarjetas de control (Anexo 4), unas 12 letras plastificadas (Anexo 5) y celo para sujetarlas, 11 mapas del Parque Isla Dos Aguas con diferentes recorridos y combinaciones de letras que formen una palabra, 22 mapas (11 con un sentido del recorrido y 11 con el sentido contrario), un cronómetro o reloj y 10 balizas.

Y para las sesiones de escalada se utilizará el material proporcionado por ambas instalaciones. Estos comprenderán entre cuerdas estáticas y dinámicas, descensores, arneses, dispersores, gri-gri, cascos, mosquetones, etc.

6.2.7. Sesión 1. Senderismo 1

CURSO: 3º		SESION 1 – SENDERISMO (1 hora)
MOM. DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Preguntar qué es senderismo, si lo han practicado y explicar las nociones básicas (el tiempo, qué llevar, decir a alguien a dónde vas, no ensuciar, no molestar...) y las normas de seguridad. (5´)
MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE	Acondicionamiento Animación y calentamiento	
	Desarrollo: Parte principal	Ruta 1: CEIP Jorge Manrique – C.D. Isla Dos Aguas (55´) Saldremos desde el centro escolar, bajaremos hasta el carril bici junto a la orilla del río al lado de la pasarela al Parque Isla Dos Aguas. Lo seguiremos hasta el Parque del Tren y la pasarela blanca colgante para entrar en el Complejo Deportivo. (25´) Allí jugarán y podrán beber agua durante 7 minutos aproximadamente y después volveremos por el Parque Isla Dos Aguas cruzando el paso de peatones que nos separa del centro escolar y subiendo por la misma cuesta de la Iglesia de San Miguel. (25´)
	Vuelta a la calma	
MOM. DE DESPEDIDA	Puesta en común y exposición de los resultados.	Preguntarles su sensación de esfuerzo en una escala del 1 al 10. Explicar que han ido a buen ritmo y que para mejorar el próximo día recorreremos la misma distancia o más en menor tiempo. (5´)
Observaciones		Si se va justo de tiempo se puede proponer una carrera de unos 150-200 metros en una recta larga y visible dentro de los parques, cerca de alguna fuente, para también hacerlo más entretenido. Se puede parar para explicar aspectos históricos o curiosos de donde vayamos pasando.

6.2.8. Sesión 2. Senderismo 2

CURSO: 3º		SESION 1 – SENDERISMO (1 hora)
MOM. DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recordar su sensación de esfuerzo de la sesión anterior y explicar que van a recorrer más distancia en el mismo tiempo. Recordar las normas de seguridad. (5´)
MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE	Acondicionamiento Animación y calentamiento	
	Desarrollo: Parte principal	Ruta 2: CEIP Jorge Manrique – Huertas del Obispo (50´) Saldremos desde el centro escolar y bajaremos hasta el carril bici junto a la orilla del río al lado de la pasarela al Parque Isla Dos Aguas. Desde allí seguiremos el carril bici, cruzaremos Puentecillas, pasaremos por un sendero interior que bordea el Sotillo de los Canónigos, cruzaremos los puentes verdes, nos introduciremos por otro sendero contiguo al río y pararemos en el área infantil de las Huertas del Obispo. Allí jugarán y podrán beber agua durante 7 minutos aproximadamente y ya volveremos atravesando ese paseo hasta llegar a Puentecillas y volver por el mismo camino.
	Vuelta a la calma	
MOM. DE DESPEDIDA	Puesta en común y exposición de los resultados.	Hacerles ver que se han esforzado más y que es importante hidratarse, comer bien e ir a un ritmo constante. (5´)
Observaciones		Si se va justo de tiempo se puede proponer una carrera de unos 150-200 metros en una recta larga y visible. Se puede parar para explicar aspectos históricos o curiosos de donde vayamos pasando.

6.2.9. Sesión 3. Orientación 1

CURSO: 3º		SESION 3 - ORIENTACIÓN (1 hora)
MOM. DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Explicación de lo que es un mapa, leyenda, dónde está el norte, qué es control, tarjeta de control y baliza.
MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE	Acondicionamiento Animación y calentamiento	Ir al Parque Isla Dos Aguas. Cada uno con un mapa iremos recorriendo el recorrido delimitado viendo los puntos característicos y por el que harán la carrera de orientación. Momento de dudas y preguntas. (20´)
	Desarrollo: Parte principal	Letras Revoltosas (30´) La actividad consiste en apuntar las 5 letras que estén en el lugar que tenga su mapa. Cada pareja tendrá un recorrido (Anexo 6) y una serie de letras que en el orden correcto formarán una palabra (Anexo 7). Se repetirá dos veces. Escribirán 5 en la fila de arriba de la tarjeta de control (Anexo 8) y las siguientes 5 en la fila de abajo. (15 minutos cada vez)
	Vuelta a la calma	
MOM. DE DESPEDIDA	Puesta en común y exposición de los resultados.	Cada pareja recogerá una letra (baliza) y en grupo se expondrán las dificultades que han tenido. Recordar las nociones básicas (leyenda, norte, etc.) Volver al centro. (10´)
Observaciones		Llevar un lápiz o boli por pareja. Las letras (balizas) estarán ya puestas al llegar.

6.2.10. Sesión 4. Orientación 2

CURSO: 3º		SESION 4 – ORIENTACIÓN (1 hora)
MOM. DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Ir al Parque Isla Dos Aguas, explicar cómo se pica en la tarjeta de control, explicar que saldrán cada minuto y medio por parejas y que solamente habrá 10 balizas para que no haya confusiones. Cada baliza tiene su sitio en el mapa y prestando atención a la leyenda no debe haber equivocaciones. (20´)
MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE	Acondicionamiento Animación y calentamiento	
	Desarrollo: Parte principal	Carrera de orientación (30´) Habrá 10 balizas colocadas por el parque limitada por nosotros del parque. Habrá 2 mapas con recorridos distintos, teniendo el mismo trayecto, pero con sentidos contrarios (Anexo 9). Unos empezarán por la baliza real 1 y otros por la 10. Saldrán cada minuto y medio y la salida y la meta será desde el mismo lugar (desde la rampa de la entrada al parque). Mientras esperan para salir o según vayan llegando podrán jugar a la comba, escondite inglés, piedra, papel o tijera o al veo-veo.
	Vuelta a la calma	
MOM. DE DESPEDIDA	Puesta en común y exposición de los resultados.	Al terminar todos irán por parejas para recoger una baliza, hablaremos sobre si les ha parecido más fácil o difícil que la sesión anterior y sobre los imprevistos o dudas que hayan tenido durante la carrera. Volver al centro. (15´)
Observaciones		Las balizas estarán ya puestas al llegar.

6.2.11. Sesión 5. Escalada 1

CURSO: 3º		SESION 5 – ERAS DE SANTA MARINA (2 horas)
MOM. DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Ir caminando al rocódromo dentro del pabellón del Complejo Deportivo Eras de Santa Marina. Explicar las nociones básicas de escalada (posición del cuerpo, posición de los pies, 4 puntos de apoyo). (20´)
MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE	Acondicionamiento Animación y calentamiento	Colocación correcta del arnés. Demostración del profesor y ejecución del alumnado. (5´)
	Desarrollo: Parte principal	Escalada (35´) Nudo de ocho doble. Demostración y práctica. Demostración de asegurar con gri-gri (solo el profesor). Subir y bajar al rocódromo poniendo en práctica lo aprendido. Podrán subir 2 a la vez máximo. Rapel (35´) Demostración de posición del cuerpo y manos en el rapel y el nudo para el descensor en ocho. Práctica por parejas y descenso en las escaleras del pabellón con una ligera pendiente. Uno supervisa al compañero que baja y luego se cambian las funciones.
	Vuelta a la calma	
MOM. DE DESPEDIDA	Puesta en común y exposición de los resultados	Vuelta al centro escolar. (20´)
Observaciones		Divididos en 2 grupos de 22 alumnos/as mezclando al grupo A y al B. Un grupo irá a escalada y otro a rapel. Al pasar 35 minutos se cambiarán de actividad.

6.2.12. Sesión 6. Escalada 2

CURSO: 3º		SESION 6 – LA ROCA (Toda la mañana)
MOM. DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Salida del autobús a las 9 de la mañana. Llegada a la instalación a las 9:20. Explicaciones de seguridad y el itinerario de actividades del día. Previamente se hará una división en 2 grupos mezclándolos entre sí. Un grupo hará el recorrido 1 de actividades y otro el 2. (10´)
MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE	Acondicionamiento Animación y calentamiento	
	Desarrollo: Parte principal	Habrán dos secuencias de actividades a seguir: Recorrido 1: paseo aéreo, tirolina, escalada y vía ferrata. Recorrido 2: rapel, espeleología y tiro con arco. Cada secuencia tendrá una duración de 1 hora y 45 minutos. Cuando terminen a las 11:15 dispondrán de 30 minutos para almorzar en la zona de picnic y pasarán a hacer la 2ª secuencia a las 11:45.
	Vuelta a la calma	
MOM. DE DESPEDIDA	Puesta en común y exposición de los resultados.	Charla final a modo de recordatorio de todo lo aprendido y de qué es lo que más les ha gustado. (10´) Vuelta al centro escolar a las 14:00.
Observaciones		Las actividades correrán a cargo de los monitores.

7. CONCLUSIONES

Comienzo hablando sobre los objetivos del trabajo desarrollados al principio, y es que opino que estos han sido logrados en su totalidad. Con la propuesta he conseguido crear un listado de todos los espacios que podemos utilizar en la localidad de Palencia para realizar AFMN, así como de analizar y proponer todas las posibles actividades que se puede practicar en cada espacio.

Una vez logrado el objetivo principal he de decir que las demás propuestas, el plano y la Unidad Didáctica, me han servido para ampliar mis conocimientos y plasmarlos de una forma teórica pero realista. Por mucho que sepamos del entorno de los centros donde impartamos clase siempre se nos puede olvidar algo, por eso creo que el trabajo puede servir de lucidez, guía y recuerdo para que podamos percatarnos de todas las posibilidades didácticas que tenemos a nuestro alrededor en un entorno tan recogido como es Palencia.

Como se puede observar en el plano, todos los centros escolares tienen próximos a ellos algún parque, alguna instalación o algún medio natural que he especificado. Debemos de atender a esa distancia y al tiempo del desplazamiento para poder optimizar la temporalización de las sesiones. Saber que se tienen barrios, parques y jardines tan cerca de nosotros y saber de su potencial nos permitirá aportar a nuestro alumnado todos los beneficios físicos, psicológicos, sociales y educativos con los que he justificado el trabajo. Creo que debemos de aprovechar todo ese potencial que tenemos tan cerca de nosotros para formarles íntegra y personalmente.

Con el solo hecho de estar en un medio natural, acondicionado o artificial, es decir, saliendo de lo conocido, ya hace que el alumnado se motive y esté predispuesto a las actividades que les encomendamos, y esa motivación la podemos trasladar a una mejora de sus habilidades técnicas en primer lugar, pero también en otros elementos transversales

como la Educación Ambiental, Educación Vial o Educación para la Paz. Y podemos incluir en esa práctica valores como la responsabilidad, la autonomía, el respeto por los demás y por el medio, la gestión de emociones, la comunicación y la empatía.

Ya sabía de antemano que en Palencia se podían realizar bastantes AFMN por la cantidad de espacios que tenemos en nuestra localidad, pero por la falta de ocio y de tiempo libre que nos hace tener la sociedad actual puede que estos espacios pasen desapercibidos o no los tengamos en nuestra mente a pesar de vivir cerca de ellos. Así que con este trabajo he podido comprobar la cantidad de actividades que un maestro puede proponer a sus alumnos.

Está claro que no todas las actividades propuestas se pueden realizar en cualquier contexto. Todo dependerá del grado de responsabilidad y de las habilidades motrices del alumnado que se tenga. No es lo mismo salir a un entorno más o menos cercano o salir con un grupo de 6º de EP que con uno de 1º. Cada uno tiene sus características y hay que saber analizar y tenerlas en cuenta para que nuestra programación sea correcta y realista. Siempre anulando el riesgo físico o teniéndolo presente para tomar las debidas precauciones.

Por ello, si no conociera este trabajo, trataría de sacarle la utilidad que se persigue leyendo y reflexionando sobre cada espacio descrito en la propuesta para considerar si puedo o no practicar las actividades que se describen en estos espacios. Nadie va a conocer mejor a sus alumnos como es el maestro, y por eso este debería de conocer sus capacidades y limitaciones para realizar estas actividades. Puede que con ese análisis y reflexión repare en lo que puede proponer en esos espacios que tiene tan próximos. O, en el mejor de los casos, podrá añadir un repertorio mayor a estos espacios y enriquecer la finalidad de este trabajo y a la localidad.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Freire, H. (2011). Educar en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza.

Barcelona. Graó. (Familia y Educación, 21)

Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro.

Apunts. Educación física y deportes, Vol. 4, nº 18.

Granero, A; Baena, A. (2010). Actividades físicas en el medio natural. Teoría y

práctica para la educación física actual. Editorial Deportiva Wanceulen.

Miguel, A. (2001). Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física

Escolar. Cuadernos técnicos, nº 4. Patronato Municipal de Deportes.

Ayuntamiento de Palencia.

OMS (1948). ¿Cómo define la OMS la salud?

Pérez, S; Domínguez, R; Sánchez, A; Rodríguez, A. (septiembre de 2015) Beneficios y

riesgos asociados en la actividad física para la salud. EFDeportes.com. Nº 208.

9. ANEXOS

ANEXO 1: Contenidos de EF relacionados con otras áreas

Contenidos de EF con capacidad interdisciplinar
BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES
- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.
- Lectura, análisis e interpretación de textos relacionados con el área de Educación Física.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
- Realización y presentación de trabajos y/o proyectos con orden, estructura y limpieza.
- Integración responsable de las TIC en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes.
- Utilización de los medios de la información y comunicación para la preparación, elaboración, grabación, presentación y divulgación de las composiciones, representaciones y dramatizaciones.
BLOQUE 2: CONOCIMIENTO CORPORAL
- Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos.
- Estimación de intervalos de distancia en unidades de acción asociadas a los patrones fundamentales y las habilidades básicas y complejas.
- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.

BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES

- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: resolución de problemas motores utilizando el pensamiento divergente y la anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, que implique al menos 2 ó 3 jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de equipo.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.

BLOQUE 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

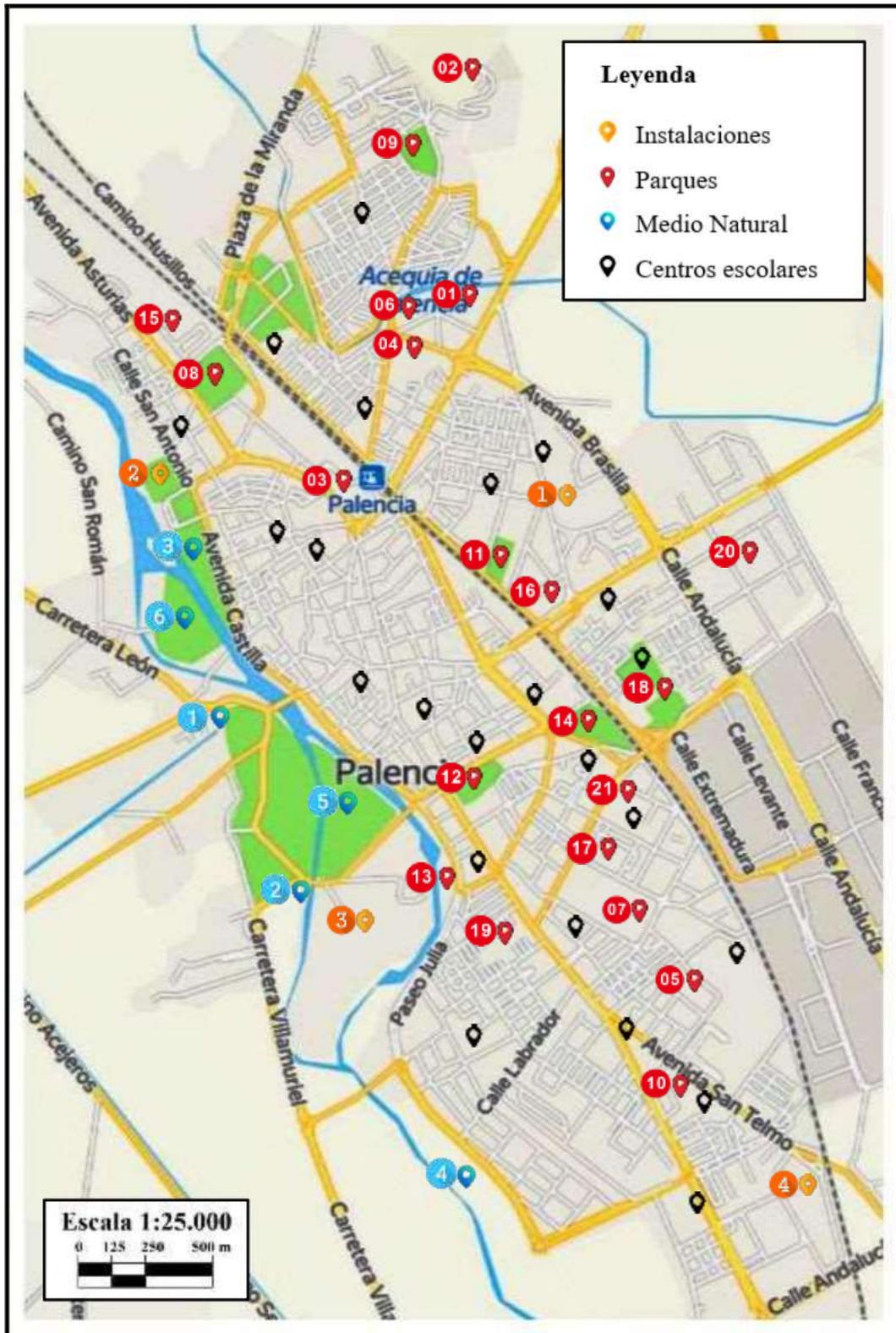
- Conocimiento, aprendizaje, práctica y participación en juegos infantiles en sus manifestaciones populares y tradicionales, valorando aquellos que conforman el patrimonio cultural de Castilla y León.
- Normas, reglas, roles y finalidad de los juegos. Comprensión aceptación, respeto, tolerancia y no discriminación hacia las normas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Aceptación dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad del intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.
- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.
- Conocimiento de los comportamientos como usuario de las vías públicas en calidad de peatón y/ o conductor de patines, bicicletas...
- Búsqueda de información, análisis y valoración de las normas y señales relacionadas con la seguridad vial.
- Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales sencillas.

BLOQUE 5: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- El cuerpo y el movimiento: Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.

- Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gesto, mímica...), propios y de los compañeros, respetando las diferencias en el modo de expresarse.
- Improvisaciones, representaciones de roles, personajes y dramatizaciones a través del lenguaje corporal.
- Elaboración de bailes y coreografías simples.
- Simbolismo colectivo mediante el lenguaje corporal, propio y de los compañeros.
- Utilización de objetos y materiales en dramatizaciones y en la construcción de escenarios.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.
- Reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo con independencia de las características del emisor.
BLOQUE 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.
- Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables
- Mejora de la condición física orientada a la salud.
- Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones.
- Pautas básicas de primeros auxilios.
- Prevención de lesiones en la actividad física.
- Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes.
- Elaboración de protocolos básicos de reconocimiento y actuación ante las lesiones deportivas más comunes durante la realización de actividades físicas.

ANEXO 3: Plano de espacios en el MN y centros escolares. Ciudad de Palencia



ANEXO 4: Contenidos, criterios y estándares de aprendizaje

evaluables

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
BLOQUE 2. CONOCIMIENTO CORPORAL		
<p>- Percepción, organización y estructuración espacio-temporal del movimiento en acciones y situaciones de complejidad crecientes: Ajuste de movimientos a diferentes ritmos de ejecución. Coordinación de trayectorias. Intercepción y golpeo-intercepción.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p>	1.1. Controla la postura y el movimiento corporal a través del tono muscular.
		1.2. Ejecuta acciones motoras combinando habilidades motrices básicas.
		1.3. Ajusta los desplazamientos a los cambios condicionados por la actividad.
		1.4. Se orienta en el espacio de acuerdo a los objetivos de la tarea
	<p>2. Conocer la estructura del cuerpo para adaptar el movimiento a cada situación, siendo capaz de representar mentalmente las acciones motrices de su cuerpo.</p>	2.2. Se desplaza de forma lateral sobre diferentes superficies con o sin implementos.
		2.3. Identifica las posibilidades y limitaciones en el movimiento de los principales segmentos corporales.
	<p>3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva.</p>	3.1. Acepta sus posibilidades y limitaciones corporales y las de los demás.
		3.2. Respeto la diversidad de realidades corporales.
	BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES	
<p>- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas que motrices que impliquen selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas y desarrollo de otras nuevas. - Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste de los esquemas motores básicos en la ejecución de</p>	<p>1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p>	1.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
		1.3. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.

desplazamientos, saltos, giros y equilibrios y manejo de objetos. Control motor y dominio corporal. - Ajuste y toma de conciencia de las capacidades coordinativas en el desarrollo de acciones motrices. - Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio variando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.	2. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	2.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud. 2.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo. 2.3. Identifica las capacidades físicas básicas y las relaciona con los ejercicios realizados. 2.4. Comprende la necesidad de regular el esfuerzo de acuerdo a la actividad a realizar.
	3. Aumentar el repertorio motriz con estructuras dinámicas de coordinación progresivamente más complejas, consolidando y enriqueciendo funcionalmente las ya adquiridas.	3.3. Realiza coordinadamente desplazamientos en carrera a diferentes ritmos con salto y caída.

BLOQUE 4. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Juegos en el medio natural. Normas de circulación como peatones y ciclistas. - Aceptación, dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad de intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes posibilidades. - Valoración del juego como medio de disfrute, relación y empleo del tiempo de ocio. Sedentarismo y obesidad.	3. Manifiestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas a su preservación.	3.1. Recoge los materiales al finalizar las actividades. 3.2. Es respetuoso con la conservación del medio natural en el desarrollo de las actividades.
	4. Conocer las normas de circulación como peatón y ciclista.	4.1. Conoce las normas como peatón
	5. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	5.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad. 5.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración y respeto de las	2. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	2.2. Respeta las normas, mantiene una conducta respetuosa y no perjudica el desarrollo de la actividad.
---	--	---

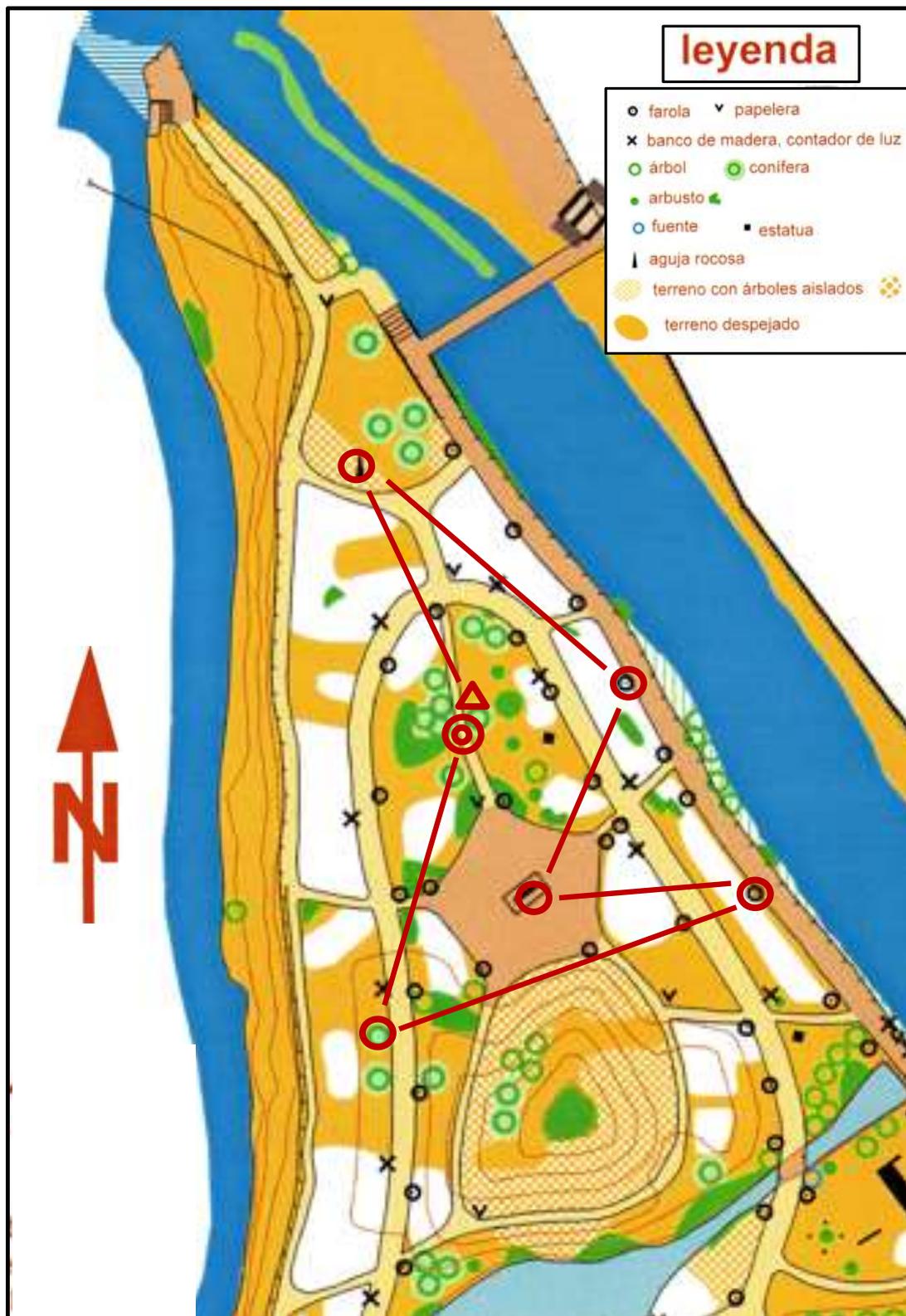
diferencias en el modo de expresarse.		
BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD		
<ul style="list-style-type: none"> - Pautas de respeto a la integridad física propia y de los demás. - Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud y en el desarrollo corporal. - Mejora general de la condición física orientada a la salud. - Adecuación de las posibilidades corporales a la actividad física. - Medidas de seguridad y prevención de accidentes: identificación y valoración de las actividades de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física habitual. 	1. Reconocer la importancia de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales para la salud, identificando las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana.	1.2. Identifica los efectos beneficiosos de la dieta y del ejercicio físico para la salud.
	2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	2.1. Conoce la importancia del calentamiento antes de iniciar las actividades físicas.
		2.2. Explica algún tipo de calentamiento.

ANEXO 5: Rúbrica de evaluación

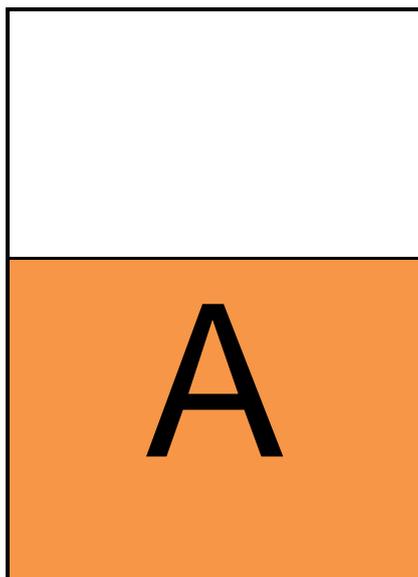
	¿LO SUPERA?	SÍ	NO
CONOCIMIENTO Y DOMINIO CORPORAL – 20%			
Se orienta en el espacio de acuerdo a los objetivos de la tarea.			
Controla la postura y el movimiento corporal a través del tono muscular.			
Ejecuta acciones motoras combinando habilidades motrices básicas.			
Se desplaza de forma lateral sobre diferentes superficies con o sin implementos.			
Identifica las posibilidades y limitaciones en el movimiento de los principales segmentos corporales.			
Ajusta los desplazamientos a los cambios condicionados por la actividad.			
Acepta sus posibilidades y limitaciones corporales y las de los demás.			
Respeto la diversidad de realidades corporales.			
NOTA MEDIA			
HABILIDADES MOTRICES – 40%			
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.			
Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.			
Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.			
Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.			
Identifica las capacidades físicas básicas y las relaciona con los ejercicios realizados.			
Comprende la necesidad de regular el esfuerzo de acuerdo a la actividad a realizar.			

Realiza coordinadamente desplazamientos en carrera a diferentes ritmos con salto y caída.		
NOTA MEDIA		
RELACIÓN Y TÁCTICA EN JUEGO Y DEPORTE – 20%		
Conoce las normas como peatón.		
Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.		
Recoge los materiales al finalizar las actividades.		
NOTA MEDIA		
ACTITUD: Interés, esfuerzo, respeto a las normas e higiene – 20%		
Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.		
Respeto la diversidad de realidades corporales.		
Es respetuoso con la conservación del medio natural en el desarrollo de las actividades.		
Respeto las normas, mantiene una conducta respetuosa y no perjudica el desarrollo de la actividad.		
NOTA MEDIA		
NOTA FINAL		

ANEXO 6: Ejemplo de mapa de actividad Sesión Orientación 1



ANEXO 7: Formato de letra plastificada



ANEXO 8: Tarjeta de control

<u>NOMBRES:</u>			<u>CURSO:</u>		
<u>HORA DE SALIDA:</u>		<u>TIEMPO TOTAL:</u>			
<u>HORA DE LLEGADA:</u>					
<u>RECORRIDO:</u> _____ _____	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10

ANEXO 9: Mapa Parque Isla Dos Aguas Sesión de Orientación 2

