

Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Palencia

Campus La Yutera

**TRABAJO DE FIN DE GRADO CURSO 2013 – 2014**

# **EL SENDERISMO A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTORA: LETICIA BURGOS MINGUITO

TUTOR ACADÉMICO: ALFREDO MIGUEL AGUADO

## **RESUMEN**

Este Trabajo de Fin de Grado trata sobre las Actividades Físicas en el Medio Natural, centrándose concretamente en el senderismo, sus características y desarrollo.

Tras una introducción, justificación, objetivos y demás apartados que encontramos en las primeras páginas de este TFG, llegamos a la fundamentación teórica donde se desarrolla todo aquello relacionado con el senderismo.

Después, a través de una Propuesta Didáctica, veremos el desarrollo de una ruta de senderismo con un grupo de 5º de Primaria de un colegio público. En esta parte del trabajo es donde se desarrolla la parte teórica del TFG junto con las diferentes actividades que una Propuesta Didáctica conlleva.

## **PALABRAS CLAVE**

Actividad Física en el Medio Natural/ senderismo/ Educación Física/ sociedad actual/ bienestar.

## **ABSTRACT**

This Final Project deals with the Physical Activities in the Natural Environment, paying special attention to hiking, it's characteristic and development.

After an introduction, rationale, objectives and other sections that are in the firsts pages of this TFG, we reach the theoretical arguments is developed where everything related to hiking.

Then, through a didactic approach, we will develop a hiking trail with a group of 5<sup>th</sup> grade in a public school. In this part of work is where the theoretical part of the TFG is developed together with the different activities that a didactic approach entails.

## **KEYWORDS**

Physical Activity in the Natural Environment/ hiking/ Physical Education/ actually society/ welfare

## Contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN .....	9
3.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL.....	9
3.2. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR .....	9
3.3. JUSTIFICACIÓN DE ESTE TFG COMO FUTURO DOCENTE. ....	10
4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.....	12
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	14
5.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL .....	14
5.2. ¿QUÉ ES EL SENDERISMO? CARACTERÍSTICAS.....	16
5.3. RELACIÓN DEL SENDERISMO CON LAS ÁREAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	20
5.4. MATERIALES NECESARIOS EN EL SENDERISMO .....	22
5.5. FACTORES INFLUYENTES EN EL SENDERISMO .....	24
6. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	25
6.1. INTRODUCCIÓN.....	25
6.2. JUSTIFICACIÓN .....	27
6.3. CONTEXTO .....	28
6.4. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	28
6.5. CONTENIDOS DE LA PROPUESTA.....	30
6.6. METODOLOGÍA .....	32
6.7. TEMPORALIZACIÓN .....	33
6.8. SESIONES DE LA PROPUESTA .....	34
6.9. EVALUACIÓN.....	38
7. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES DEL TFG.....	39
8. REFLEXIÓN FINAL.....	40
9. LISTADO DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41
9.1. RECURSOS ELECTRÓNICOS .....	42
9.2. DISPOSICIONES LEGALES.....	44
10. ANEXOS .....	45
ANEXO I: LISTA DE MATERIAL PARA NUESTRA SALIDA.....	46
ANEXO II: NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN LAS SALIDAS .....	47
ANEXO III: FLORA Y FAUNA QUE PODEMOS ENCONTRARNOS EN LA RUTA.....	48

ANEXO IV: ITINERARIO Y PERFIL DE LA RUTA ..... 54

# 1. INTRODUCCIÓN

Dentro de todos los temas que la Educación Física en el Medio Natural engloba, este Trabajo de Fin de Grado (de aquí en adelante lo llamaremos TFG) trata sobre el senderismo, una de las actividades que más se realiza en nuestra sociedad actual. En este TFG vamos a tratar diferentes conceptos sobre el senderismo, sus características y lo que la propia actividad engloba. Voy a llevar a cabo en el desarrollo de este trabajo dos cuestiones principales sobre el senderismo: el significado que tiene realizarlo de forma individual y el que tiene al realizarlo de forma colectiva, manteniendo así una relación entre ambas. Esto es así, debido a que el senderismo se hace de forma individual, pero con compañía, a mi modo de ver, es mucho más gratificante, sobre todo en el alumnado porque pienso que los niños disfrutan más de estas actividades cuando se hacen en compañía.

Busco que este TFG haga entender los diferentes beneficios que encontramos en este tipo de actividad, el bienestar que nos provoca tanto física como mentalmente. De esta forma, llevándolo a cabo para alumnado de Educación Primaria, el objetivo es que comprendan lo satisfactorias que son este tipo de actividades para nuestra salud física, mental y social, al igual que son actividades que nos dejan ver la naturaleza, respetándola en todo momento, y que pueden ser tomadas como hobby y practicarlas fuera del ámbito escolar.

Este tipo de actividad es muy adecuada para realizar en cualquier centro de Educación Primaria porque es una forma diferente de ver y entender la naturaleza. En mi opinión, la realización de este tipo de actividades, enriquece el conocimiento del alumnado y ellos mismos pueden llegar a ver, al realizarlas la interdisciplinariedad que contienen. De esta forma, entienden también la Educación Física como algo que no solo se realiza en el colegio, sino que implica muchas más actividades fuera del mismo.

Tras la parte teórica del trabajo, encontramos una Propuesta Didáctica donde nos vamos a encontrar con los elementos que componen el senderismo, lo que la propia actividad implica y diversas actividades que podemos realizar en una ruta de senderismo. La ruta escogida para este trabajo se encuentra en mi pueblo, La Aguilera, a 10 km de Aranda de Duero. Ya que no he podido llevar a cabo la Propuesta en el centro de prácticas, he

pensado que lo mejor era hablar sobre algo conocido y por ello he escogido la ruta de “La Cuesta del Águila”.

Este trabajo puede ser también un llamamiento a la realización de Actividades Físicas en el Medio Natural (a partir de ahora las llamaremos AFMN) con la implicación del profesorado de Educación Física de los centros. Dentro del trabajo de docente de Educación Física podemos integrar actividades en el medio natural como el senderismo, la escalada, la orientación, etc. Por todo esto, lo que quiero decir es que sería muy interesante realizar estas actividades en los centros porque el concepto de la Educación Física cambiaría, sería más llamativo para el alumnado porque con estas actividades salen del centro, realizan actividades relacionadas con otras áreas, exploran la naturaleza de forma diferente, etc. En definitiva, descubren nuevas formas de ver la Educación Física.

Todo esto podremos verlo reflejado en los diferentes apartados que engloba el trabajo, reconociendo en cada uno de ellos el significado del senderismo y del docente en su participación en este tipo de actividades.

Las AFMN tienen cierta interdisciplinariedad porque no solo el maestro de Educación Física puede realizar estas actividades, sino que otros docentes del centro, de cualquier otra materia (siendo tutores o no), pueden llevarlas a cabo con ayuda o sin ella del maestro o departamento de Educación Física. Son actividades con un alto grado de interdisciplinariedad porque al estar relacionadas con el medio natural, nos dan un amplio abanico de conocimientos sobre la naturaleza, algo que se puede trabajar en distintas áreas como Conocimiento del Medio o Educación Artística, algo de lo que se hablará más adelante.

Dentro de todos y cada uno de los apartados de este TFG intentaremos llegar a un objetivo en concreto: entender que las actividades en el medio natural son aquello que debemos experimentar en la etapa de la Educación Primaria para una mejora personal y física, ya que este tipo de actividades despiertan en nosotros sensaciones diferentes a las que estamos acostumbrados a tener en otras clases de Educación Física, y a la vez, nos permite relacionarnos con los demás de otra forma a la que lo hacemos normalmente en las clases.

Tras esta introducción, nos vamos a adentrar de lleno en el trabajo, encontrando apartados relacionados con las AFMN, el senderismo, lo que implica dicha actividad y la ruta escogida para este trabajo.

## **2. OBJETIVOS**

Uno de los objetivos principales de este trabajo es que el alumnado entienda la importancia de estas actividades, lo que implican en uno mismo y el significado que tienen dentro y fuera del centro y de la asignatura de Educación Física. Estas actividades, en concreto la actividad del senderismo, nos lleva a otras “zonas del deporte” o a otras formas de realizar actividad física que quizá no estamos acostumbrados a ver. Nos hemos habituado a que toda, o gran parte de la actividad que hacemos en Educación Física sea competitiva más que cooperativa o colaborativa. Con este trabajo quiero dejar constancia de que esta actividad es lo contrario, porque el senderismo engloba actividades en grupo e individuales, que no nos llevan a esa competitividad que encontramos en algunas actividades que realizamos en Educación Física. Es cierto que muchas de las actividades que se realizan tienen que ser competitivas para un mejor rendimiento y entendimiento de la misma, pero en el senderismo, lo que se busca es entender la naturaleza como un medio natural del que podemos disfrutar para realizar diferentes actividades, tanto de forma individual como colectiva.

Tras toda esta introducción sobre los objetivos de este trabajo, nos centramos en aquellos que, de forma general o específica, hacen referencia a todo lo relacionado con el senderismo, sus características y lo que provoca en el alumnado que realiza esta actividad.

De esta forma, tenemos diferentes documentos que nos hablan sobre los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de los que consta la Educación Primaria. Para hablar sobre los objetivos en este caso, voy a centrarme en aquellos que trata el REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y voy a enlazar algunos de ellos con este trabajo:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Apreiciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

En cuanto a los objetivos específicos que pretendo a través de este trabajo son:

- Contribuir al desarrollo tanto físico como personal del alumnado en estas actividades.
- Entender la naturaleza como medio de disfrute, respetándola en todo momento y en cualquier actividad.
- Reconocer el valor de las AFMN no solo dentro del área de Educación Física, sino en todas las demás.
- Desarrollar estas actividades en el medio natural fuera del centro en forma de hobby.
- Aprender lo que es el senderismo y los materiales que se necesitan en dicha actividad.
- Comprender lo que el senderismo nos proporciona de forma personal y física.

Todos estos objetivos se encuentran íntimamente relacionados ya que su fin es un mejor conocimiento del medio natural, respetándolo y cuidándolo de la mejor manera posible, teniendo en cuenta la capacidad física del alumnado para realizar dichas actividades.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

### **3.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL**

A la hora de escoger el TFG, mi primera opción era escoger algo que tuviera que ver con mi mención, la Educación Física. A parte de esta razón, siempre me ha gustado realizar algunas actividades físicas en la naturaleza, sobre todo el senderismo, y por ello he decidido realizar el TFG sobre ello.

Las actividades en el medio natural son, desde mi punto de vista, más personales, es decir, la naturaleza te permite ver y sentir cosas que en un gimnasio o un polideportivo no se pueden ver o sentir.

Tener en la carrera una asignatura como Educación Física en el Medio Natural me ha dejado ver otras capacidades y limitaciones que no sabía que tenía y las salidas que hemos realizado me han ayudado en cierta manera también a escoger este trabajo. Hay actividades que no me han gustado demasiado pero otras, me han ayudado más como futuro docente de forma personal y me han dejado ver las cosas de otra manera, por eso insisto tanto en la forma de ver este tipo de actividades.

He descubierto cosas de mí que no sabía y espero poder reflejar en este trabajo todo lo que pretendo sobre las AFMN y sus beneficios, la importancia de realizarlas y de realizar el senderismo en los centros escolares.

### **3.2. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR**

En este trabajo se realizará una Propuesta Didáctica que llevará a cabo el alumnado de tercer ciclo de Primaria de un colegio público, por lo que, a la hora de justificarlo en el REAL DECRETO 1513/2006 de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, lo haremos a través de varios contenidos en los diferentes bloques que encontramos en el mismo.

#### Contenidos a tratar:

##### *B2: Habilidades motrices*

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.

*B4: Actividad física y salud*

- Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

*B5: Juegos y actividades deportivas*

- Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y actividades deportivas, con o sin implemento, de diversas modalidades y dificultad creciente.
- Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Práctica de juegos de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

Estos contenidos han sido seleccionados porque son los que más relación tienen con mi trabajo y con las teorías de algunos autores como Pliego (1993) o Pinos Quilez (1997), en las que hablan del senderismo desde un punto de vista de respeto por la naturaleza y dedicación para su desarrollo. Todos estos contenidos serán tratados después en la Propuesta Didáctica junto a otros contenidos específicos sobre la misma.

### **3.3. JUSTIFICACIÓN DE ESTE TFG COMO FUTURO DOCENTE**

Teniendo en cuenta que las AFMN se están introduciendo en la actualidad como actividades que pertenecen al ocio y el tiempo libre, creo que es conveniente hacer una distinción sobre ello a la hora de relacionarlo con el ámbito educativo. Se introducen de esta forma en la sociedad sobre todo para la gente adulta, para que se evadan del estrés de la ciudad y de sus tareas profesionales y personales pero no se introduce como actividad para los más pequeños de nuestra sociedad.

Por esta razón creo que es conveniente llevarla a cabo en los centros a través de los docentes, para que el alumnado comprenda que estas actividades forman parte de la Educación Física y que tienen una gran interdisciplinariedad con otras materias que se les imparten.

Como futura docente, cada vez veo más importante la realización de estas actividades, ya no sólo por el conocimiento de la misma (en este caso el senderismo) o por lo que ella conlleva, sino porque son actividades que implican más al profesorado con el alumnado, la relación entre ellos es más cercana y los aprendizajes personales y académicos del alumnado se amplían, dejando ver aquí esa interdisciplinariedad de estas materias con otras actividades, algo de lo que hablaré más adelante de forma extensa.

De esta manera, realizar este tipo de actividades con el alumnado tiene ciertos aspectos positivos y ciertos aspectos negativos. Algunos de ellos, los que para mí tienen más relevancia, los dicto a continuación:

- El espacio en algunas rutas puede ser muy amplio por lo que el docente tiene que estar más pendiente del alumnado, aunque el paisaje al ser más amplio tiene más posibilidades para disfrutarlo.
- El realizar salidas escolares estimula mucho al alumnado por lo que el disfrute de las mismas está garantizado en la gran parte de los casos. Siempre podemos entretenernos más en alguna actividad por lo que necesitamos tiempo para realizar estas salidas.
- Supone un elemento motivador para el alumnado, es decir, que este tipo de actividades buscan motivar al alumnado a que las realicen también fuera del horario escolar.

En este apartado, lo que quiero dar a entender es que el docente tiene que tener en cuenta este tipo de actividades a la hora de programar su trabajo durante un curso. Las AFMN son un elemento muy importante que tratar en la Educación Física y por ello, el docente debe estar capacitado para realizar y organizar este tipo de actividades con su alumnado. Por eso, me centro en lo que conlleva realizar este tipo de salidas, porque son enriquecedoras tanto para el profesorado (a la hora de organizar, del trato con el alumnado, etc.) y para el alumnado (ven otras formas de realizar Educación Física, se relacionan más con los compañeros, etc.)

## 4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Encontramos relacionado con este TFG varias de las competencias básicas que podemos ver en diferentes documentos oficiales como el BOE (BOE nº 173). Su relación con el tema de este trabajo lo encontramos en las siguientes descripciones que voy a hacer sobre las competencias y dicho trabajo sobre el senderismo:

- Competencia en comunicación lingüística: esta competencia implica el uso del lenguaje para todo aquello que queramos comunicar. A través de la escritura o de la expresión oral vemos como podemos expresarnos. Este trabajo está ligado a esta competencia porque la naturaleza provoca en nosotros varias sensaciones que debemos demostrar a través de la comunicación oral o escrita. En las diferentes actividades que se realizan en la propuesta didáctica, el alumnado hace uso de esta competencia, como por ejemplo en el cuaderno de campo, donde tienen que plasmar todo lo aprendido en relación con la flora y la fauna que vean en la salida. Esta competencia provoca en las personas que establezcan diferentes vínculos emotivos y personales ya que a través de ella nos acercamos más a las personas y nacen de nosotros actitudes como la comprensión, las relaciones personales, la empatía, etc.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: esta es la competencia más relacionada con este TFG. En ella se trata todo lo que se refiere al mundo físico y natural. A través de esta competencia buscamos el desarrollo del alumnado como persona, tanto física como personalmente, ya que las AFMN es lo que, desde mi punto de vista, provocan en el ser humano. La interacción del alumnado en este entorno proporciona nuevos conocimientos que las zonas urbanas no permiten conocer, proporciona tranquilidad y bienestar. Aquí el alumnado conoce en profundidad (en la medida de lo posible) la naturaleza, lo que nace de ella y no podemos ver en las zonas urbanas, lo que provoca en nosotros mismos y lo que aprendemos a través de ella.

- Tratamiento de la información y competencia digital: podemos ver aquí esa búsqueda de desarrollo de capacidades de análisis de información del alumnado, buscar la información adecuada en las fuentes concretas y necesarias, tener en cuenta la cantidad de fuentes a través de las cuales podemos informarnos, etc. Lo que encontramos aquí es la capacidad del alumnado de ser más independiente, de no depender del papel que le entrega el profesor y de ahí sacar la información, sino ser ellos mismos los que la busquen y la elaboren de la manera adecuada. En este trabajo, en la propuesta didáctica, tienen que hacer uso de varias fuentes de información, tanto en papel como a través de las nuevas tecnologías, algo que cada vez va a estar más avanzado y que tenemos que aprender a manejar.
- Competencia social y ciudadana: esta competencia se relaciona con el senderismo cuando lo tenemos que entender desde la perspectiva social, es decir, desde sus principios hasta ahora. En la actualidad, el senderismo es una AFMN que está algo más de moda que antes y que la gente practica más a menudo, pero antes no se veía de esta forma. Ahora la sociedad es mucho más urbana que antes y la naturaleza y las posibilidades que nos brinda cada vez se ven más abandonadas. Con este tipo de actividades queremos conseguir que el alumnado vea la importancia de la naturaleza en la sociedad y la cantidad de posibilidades, acciones y paisajes que te brinda para poder encontrarte en ella de la mejor manera posible.
- Competencia para aprender a aprender: el desarrollo de esta competencia implica en el alumnado su formación personal y académica, que cada vez tiene que ir en aumento. El alumnado tiene que ser capaz de aprender los conocimientos que se le dan en el colegio pero también tiene que empezar a aprender fuera de él. Se basa en que los aprendizajes del alumnado tienen que llevarse a cabo dentro y fuera del aula, ser consciente de lo que tiene y no tiene que aprender, de lo que tiene y no tiene que saber. Aquí también se trata la capacidad de la persona para entender sus carencias y sus virtudes y sacar provecho de las mismas para realizarse como persona. Es la competencia que nos acompaña durante toda la vida, aquella que nos permite ir diferenciando lo que queremos y lo que no, lo que nos sirve realmente para

nosotros mismos y lo que no nos sirve para nada, sobre todo de forma personal.

- Autonomía e iniciativa personal: esta es una competencia que requiere que la persona sea capaz de ser autónoma en sus decisiones, que sepa elegir lo correcto y lo que no. Tiene en cuenta la capacidad de decisión de la persona, su forma de ver y de realizar las cosas para que al hacerlas, salgan de la mejor forma posible. Implica, a la hora de trabajar en grupo, entender a los demás, ponerse en su posición, aprender a compartir ideas y exponerlas todas para poder elegir la mejor opción; en definitiva, consiste en que el aprendizaje de la persona sea correcto y autónomo, aprendiendo a decidir por uno mismo y colaborando con los demás.

Tras todas ellas, la competencia básica que más relacionada está con el trabajo y con el senderismo es la *competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico*. Es así ya que a través de esta competencia, el alumnado empieza a desarrollar en ellos mismos su capacidad de aprendizaje sobre la naturaleza, sobre la supervivencia en el medio, sobre cómo respetar y tratar a esa naturaleza. A través de esta competencia el alumnado entiende lo que es el medio natural y sus posibilidades de acción, es decir, lo que podemos realizar en él para disfrutar y aprender sin dañarlo. Por último, decir que esta competencia está relacionada con el área de Conocimiento del Medio, área que nos sirve de ayuda y que complementa las actividades de senderismo en el medio natural.

La interdisciplinariedad de las áreas con la Educación Física la enriquece más y aporta nuevas expectativas sobre la misma, como es el caso con la asignatura de Conocimiento del Medio.

## **5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **5.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**

Para empezar a hablar sobre alguna actividad en el medio natural, creo que lo principal es definir lo que son las actividades físicas en el medio natural, teniendo en cuenta que esta definición engloba varias actividades, no solo sobre la que trata este trabajo.

Después de una lectura de cómo se llegó al concepto de AFMN y su clasificación a través de varios autores como Bouet (1968), Acuña (1991) o Martínez de Haro (1993) a

través del libro *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar* (Miguel Aguado, 2001), llego a la conclusión de que las AFMN son “aquellas actividades que se realizan en la naturaleza, ya sea en el medio acuático, terrestre o aéreo y que contienen ciertos aprendizajes educativos y personales, los cuales son beneficiosos para aquel que practica dichas actividades”.

Tras varias clasificaciones realizadas por diversos autores, me atrevería a hacer otra clasificación de las diferentes AFMN que podemos encontrar, definiéndolas de la siguiente manera:

- Actividades naturales: aquellas en las que nosotros no modificamos nada de la naturaleza ni intervenimos en ella, es decir, que no modificamos este espacio para poder realizar las diferentes actividades que se realizan en ella. Algunas de esas actividades son: senderismo, surf, bicicleta de montaña, etc.
- Actividades complementarias: son aquellas en las que necesitamos varios materiales para que se puedan llevar a cabo; tenemos que modificar el espacio para poder realizarlas de forma correcta. Dentro de estas actividades podemos encontrar: orientación, escalada, acampada, etc.

En algunas ocasiones, todas estas actividades se realizan de manera conjunta, es decir, si vamos a hacer senderismo, por ejemplo, en muchas ocasiones, se realiza otra actividad junto a ésta: la acampada. Se pueden hacer varias salidas para hacer senderismo de un día entero, pero también se puede acompañar de otras actividades como la acampada o llegar a una zona de escalada. Realizar una sola actividad en la naturaleza nos permite conocerla más a fondo e indagar en su realización pero al realizar más de una actividad conocemos algo de cada una de ellas. Al decir esto, estoy recordando una de las salidas que hemos realizado los alumnos de 4º de Educación Física este curso, realizando escalada y orientación. Nos ha permitido conocer ambas actividades, algo que nos enriquece como futuros docentes. Cuando realizamos esta salida, ya habíamos hecho alguna actividad en relación con la orientación (en mi caso, en el instituto) pero nunca lo había hecho por el monte y por un lugar desconocido por completo. El llevar a cabo esta actividad en un lugar que no conocía de nada me ayudó a entender mejor los mapas a utilizar, a usar la brújula (cosa que nunca antes había hecho), a trabajar en equipo y a ayudar a los compañeros que no entendían algunas cosas o a ayudarme ellos a mí, etc. En el caso de la escalada, lo que más me llamó la atención es la cantidad de nudos que

se pueden realizar y la sencillez o dificultad de alguno de ellos. Aprendimos a realizar actividades en la naturaleza que son entretenidas y motivadoras, que se realizan con facilidad y que son otra forma de ver la Educación Física en los centros.

El principal objetivo de estas actividades es el disfrute de la naturaleza y entender que para poder realizar y disfrutar todas estas actividades, hay que cuidar el entorno.

Este tipo de actividades supone una evolución, es decir, nuestros antepasados también practicaban este tipo de actividades para poder sobrevivir, pero ahora lo entendemos más como aquellas salidas que realizamos para el disfrute propio o, en el caso de que se realicen a través de un centro, lo vemos como una excursión en la que vamos a aprender algo diferente en la naturaleza.

Otro de los objetivos que tienen estas actividades en la naturaleza es la capacidad de la persona de mantenerse en la naturaleza, su capacidad de sobrevivir en ella y de no depender tanto del profesorado, en el caso del alumnado. Estas actividades hacen que la persona empiece a ser más independiente, a verse más responsable. Para tener esa seguridad e independencia, tenemos que conocer el lugar y aquí aparece otra de las AFMN más importantes en la actualidad: la orientación. En general, todas estas actividades en la naturaleza implican cierta independencia personal, buscan en nosotros eso precisamente, una mayor independencia, y ser capaces de encontrar la relación entre bienestar personal, relación con el medio y con los compañeros.

El desplazamiento por el medio natural nos lleva a ser capaces de varias cosas, como por ejemplo, a orientarnos, a utilizar las manos en algunas ocasiones para poder cruzar algunos lugares, etc. Lo que pretende enseñarnos es que, en muchas ocasiones, necesitamos varios materiales para poder realizar las actividades que queremos hacer, teniendo en cuenta una preparación previa para la realización de algunas de ellas.

En definitiva, las AFMN nos ayudan a desarrollarnos en un medio en el que quizá no estamos acostumbrados a estar, a descubrir nuevas capacidades y limitaciones personales y a disfrutar de la naturaleza de una forma sana y deportiva.

## **5.2. ¿QUÉ ES EL SENDERISMO? CARACTERÍSTICAS**

Para poder dar una definición exacta de senderismo hay que analizar primero varias de las definiciones dadas por otros autores.

De acuerdo a Domingo Pliego (1993, p. 9), se define el senderismo como “mezcla de varias de las actividades reseñadas para cubrir una necesidad física de ocupación del ocio, mitad turismo, mitad deporte, utilizando exclusivamente nuestras propias fuerzas para recorrer los itinerarios previstos andando”.

Pinos Quilez (1997, p. 107) da la siguiente definición de senderismo: “resultado de una simbiosis entre el deseo de acercarse a la naturaleza, de conocer lugares, y el deporte. (...) nos permite sentir, apreciar cada metro del recorrido, cada paso del camino... y sin prisas”.

Otra definición que podemos encontrar es la que nos da Hernández Vázquez (1997, p. 29) en el libro de *Juegos y deportes alternativos* del Ministerio de Educación y Cultura; es la siguiente: “actividad dirigida a la población en general, con la intención de cubrir el tiempo libre en contacto con la naturaleza.”

Tras analizar estas definiciones sobre senderismo, he realizado mi propia definición sobre el mismo. Para mí el senderismo es “aquella actividad que consiste en caminar y se realiza en el medio natural, que conlleva el acercamiento a la naturaleza, nos produce cierto bienestar personal, físico y cultural y que nos permite junto a ella, realizar otras actividades relacionadas con la naturaleza, como por ejemplo, aprender sobre la flora y la fauna del lugar y recopilar información sobre ellas”.

El fin del senderismo no es llegar antes o después al lugar que queramos llegar sino aprender del camino que hemos escogido recorrer, disfrutar de lo que la naturaleza nos brinda y disponer del conocimiento y acondicionamiento físico necesario para poder realizar dicha actividad.

El senderismo en la actualidad se encuentra estructurado y clasificado por una serie de senderos de tal forma que, el que se proponga hacer una ruta de senderismo, va a saber gracias a este tipo de señalización, la dificultad y longitud de la misma.

Pliego (1993, p. 59) nos dice que: “El sendero es un simple medio de aproximación para el escalador o el alpinista. Y también es un medio para el senderista, aunque la finalidad de unos y otros es muy distinta”. Tras esto, entendemos que el sendero es ese camino que debemos seguir al realizar una ruta de senderismo y éste tiene que venir marcado con unas señalizaciones para entender el camino que debemos seguir.

Encontramos Senderos de Gran Recorrido (SGR), Senderos de Pequeño Recorrido (SPR), Senderos Circulares (SC) y Senderos Locales (SL). La señalización de éstos es la siguiente:

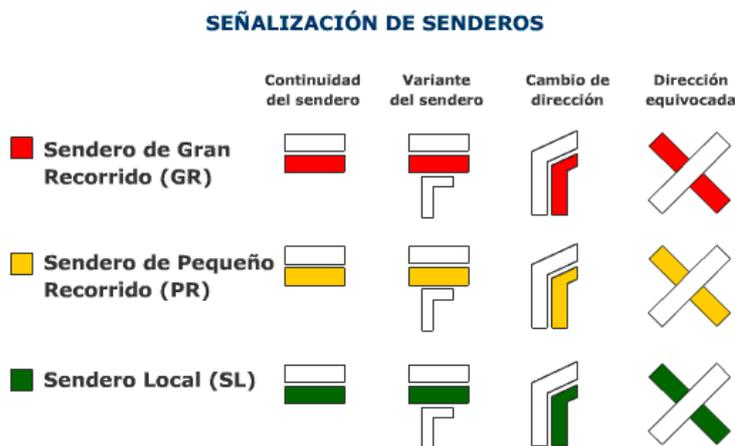


Figura 1: Señalización de senderos ([www.buenkamino.com](http://www.buenkamino.com))

Los SGR son aquellos que tienen más de 50 km de longitud. Hace más de 45 años que se empezaron a crear en Francia pero en España estos recorridos son relativamente jóvenes ya que solo llevan con nosotros cerca de 20 años. En nuestro país, el encargado de estos senderos es la Federación Española de Montañismo, y en extensión, las Federaciones Territoriales de Montañismo (Pliego 1993, p. 129). Encontramos gran parte de estos SGR en Cataluña (unos 2.300 km), enlazando con otras Comunidades Autónomas como Aragón, País Vasco o Madrid (Pliego 1993, p. 60).

Los SPR tienen menos de 50 km de longitud. Se encuentran alrededor de los SGR y, en muchas ocasiones, conectados a los mismos. Todo esto va creando y desarrollando una trama de senderos y que, debido a su no muy extensa longitud, se pueden recorrer en un par de días. (Pliego 1993, p. 61)

Tras estos, encontramos los SC, que son los que empiezan y terminan en un mismo lugar, teniendo algo interesante que ver en su recorrido. Se señalizan de forma distinta en cada lugar. Nacen a raíz de los medios de transporte que se utilizaban para realizar este tipo de rutas, pudiéndose realizar incluso en coche. La gran parte de las salidas que podemos realizar un fin de semana suele ser en este tipo de senderos (Pliego 1993, p. 61).

Los SL son aquellos de menos de 10 km de longitud y se encuentran cerca de un lugar de referencia.

Las salidas en los centros escolares se pueden realizar en cualquiera de estos senderos, teniendo en cuenta que en los SGR solo recorreríamos un tramo del mismo y que los SL, por ejemplo, se pueden hacer con facilidad.

Dentro de las características que encontramos en el senderismo, la más importante es que es una AFMN cuyo objetivo es disfrutar de la naturaleza y de los elementos que la componen mientras realizamos dicha actividad. No consiste en llegar antes al punto de meta, sino en disfrutar de todo lo que podemos ver y apreciarlo. En la naturaleza encontramos elementos como la flora, la fauna, elementos geológicos, etc que nos aportan muchos conocimientos sobre la naturaleza y sobre la supervivencia en la misma, pero tenemos que tener cuidado con ello ya que algunas plantas no pueden tocarse o tienen otras características que las hacen tener cierto peligro para nosotros, por lo que tenemos que informarnos bien sobre todo lo relacionado con el lugar al que vamos. Al realizar las salidas de este tipo en los centros tenemos que tener todo esto en cuenta para saber qué podemos encontrarnos y cómo reaccionar ante ello. Analizar todos estos elementos que nos podemos encontrar enriquece nuestra forma de entender la naturaleza ya que en estas salidas, vemos cosas que normalmente no vemos y que provoca en nosotros esa curiosidad de analizar lo que estamos viendo para saber más sobre ello. Estas salidas, lo que buscan, es que el alumnado tenga un mayor interés en la naturaleza, que la vea como aquello que tenemos cerca de casa y que no sabemos apreciarla de la forma adecuada. A parte de todo esto, como he dicho anteriormente, es un deporte que no busca la competición sino el disfrute de la naturaleza y ese es uno de los valores principales que basan este trabajo ya que quiero alejar la competitividad de dicha actividad. En este tipo de actividades tenemos que disfrutar todo lo que podamos del paisaje y de la naturaleza ya que es una oportunidad muy buena para encontrarnos en armonía con la naturaleza, tanto física como mentalmente. No importa quién haya visto antes un árbol de los que nos encontremos, lo importante es apreciar ese árbol, disfrutar de lo que estamos viendo, no llegar el primero al final de la ruta.

Otra característica importante es la época en la que debemos realizar una ruta de senderismo, como por ejemplo los meses de finales de invierno hacia la primavera y el otoño. Realizar una ruta de senderismo en verano tiene más riesgos como insolaciones o

deshidratación si no vamos bien preparados, heridas en los pies por el calzado y los calcetines utilizados, etc. A la hora de escoger una ruta, tenemos que informarnos bien antes de realizarla ya que cuando nos dan ciertas recomendaciones, tenemos que tenerlas en cuenta.

### **5.3. RELACIÓN DEL SENDERISMO CON LAS ÁREAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Tras haber desarrollado la parte teórica en la que conocemos lo que es el senderismo y sus características, creo que para verlo mejor desde el ámbito educativo, hay que relacionarlo con las diferentes áreas que la Educación Primaria engloba.

La principal área educativa con la que encontramos relacionado este trabajo es con *Conocimiento del Medio*. En ella podemos encontrar el estudio de diferentes componentes naturales como la fauna, la flora, elementos geográficos, etc y de la naturaleza en sí. Nos permite conocer más a fondo de forma teórica lo que es la naturaleza, qué sectores la explotan, qué tenemos que hacer para no destruirla, etc.

Otra área muy importante que encontramos en este trabajo es *Lengua castellana*. A través del lenguaje, ya sea oral o escrito, nos expresamos. Algunas de las actividades que se proponen en este trabajo conllevan la escritura, la presentación de trabajos ante los compañeros, la creación de normas a la hora de realizar una salida, relacionarnos con los compañeros para entender su punto de vista y ponernos de acuerdo, etc. Todo eso lo hacemos a través de la comunicación, el principal elemento a la hora de realizar cualquier trabajo o actividad y para poder entendernos y entender a los demás.

En cuanto al área de *Educación Artística*, hemos de hablar principalmente de la Educación Plástica. En varias de las actividades que aparecen en la Propuesta Didáctica, es una asignatura muy importante ya que a través de ella conoceremos la capacidad del alumnado para realizar ciertas actividades manuales (cuaderno de campo, murales, etc.) Es un área que permite conocer al alumnado de otra forma porque no hace falta que esté sentado en una silla aprendiendo conocimientos sino que permite que el alumno piense y razone, que sea él mismo el que realice el trabajo artístico como él quiera.

*Educación Física* es el área que engloba la actividad en sí. A través de ella es donde se da a conocer la actividad natural del senderismo; es la que nos permite vivenciar la ruta,

el conocimiento de la naturaleza y el conocimiento de las sensaciones que nos produce a nosotros mismos. Es el área principal, por así decirlo, a través de la cual las demás áreas se van enganchando y formando el conjunto total de relación entre todas las áreas que componen este trabajo.

Otra asignatura con la que también puede estar relacionada es con *Educación para la ciudadanía* porque esta actividad nos ayuda a ser “mejores personas”; algunos de los aspectos que mejora en nosotros es el cuidado de la naturaleza o aprender que no hay que tirar residuos al medio natural. Es una forma de relacionarnos con las personas y de aprender a mantener limpio el medio ambiente, a respetar lo que tenemos y a diferenciar las zonas urbanas de las zonas naturales para poder disfrutar de ellas sin dañarlas.

Un área importante relacionada con el senderismo y el resto de AFMN es la *Educación ambiental*. Es una constante a lo largo de cualquier actividad en el medio natural (Miguel Aguado, 2001, p. 81 - 83). Dentro de ésta área entra la normativa de las salidas, es decir, aquellas normas que hay que seguir para que la salida y la ruta salgan de la mejor manera posible: no tirar basuras, comportamiento correcto, respeto al medio natural y a los compañeros, etc. Tenemos que ser conscientes de que lo que dejamos en la naturaleza, se queda ahí y algunas cosas tardan años en biodegradarse. Por esta razón, tenemos que entender que la naturaleza en estas ocasiones también sufre y tenemos que respetarla. Es un área que nos enseña la importancia del reciclado, donde podemos aprender a entender que la naturaleza es algo que no tiene que ser modificado por el hombre y que si no ponemos de nuestra parte, poco a poco va a ir destruyéndose.

Y, por último, otra asignatura con la que tiene relación es con las *TIC* porque en algunas actividades de la Propuesta tienen que manejar información a través de internet y saber escoger la información que les sea más relevante. Poco a poco este tipo de tecnología va a adentrarse más en los centros y en nuestras vidas diarias, además lo hace a pasos agigantados. Es importante utilizar las TICs en los centros pero debemos hacerlo con cuidado y sin abusar de su utilización para casi todas las actividades. Sigo siendo partidaria de que el papel y el libro son una buena forma de aprender, ayudándose de las nuevas tecnologías.

#### 5.4. MATERIALES NECESARIOS EN EL SENDERISMO

A la hora de realizar una salida para realizar senderismo desde un centro, tenemos que tener en cuenta varios aspectos en relación con el material que tenemos que llevar. Es muy importante realizar con el alumnado una lista de materiales para que la salida se desarrolle de forma correcta, así ellos comprenderán mejor la importancia que tiene llevar el material adecuado. A continuación paso a describir varios de esos materiales que tenemos que llevar en nuestra mochila.

- Calzado: los pies son el elemento principal en nuestra ruta, ya que es el elemento corporal que más puede sufrir. Tenemos que tener cuidado con el calzado que llevemos para evitar rozaduras y otros dolores. Lo primero que tenemos que escoger es un calcetín adecuado, que sea confortable.

Dependiendo de la ruta que hagamos, tendrá más dificultad o menos, por lo que el calzado debe asegurarnos esa comodidad a la hora de caminar. No debe rozarnos y quedarnos pequeño o grande. Es muy importante que no sea calzado a estrenar porque es muy probable que suframos alguna rozadura. Encontramos diferentes tipos de calzado que podemos usar en las rutas: zapatillas deportivas, botas ligeras, botas de trekking, bota de montaña (Pliego, 1993, p. 29-32). En la ruta que vamos a realizar en la Propuesta Didáctica el calzado adecuado son unas zapatillas deportivas, ya que el terreno es de fácil tránsito y no muy pedregoso.

- Ropa: encontramos este elemento como uno de los más importantes ya que si pasamos demasiado calor haciendo la ruta, sudaremos demasiado y al quitarnos una de las capas, tendremos frío al poco tiempo. Al hablar de capas, me refiero a la cantidad de ropa que tenemos que ponernos. Si llevamos ropa que nos dé mucho calor y llevamos varias capas de las mismas, pasaremos mucho calor y tendremos que quitarnos ropa continuamente; sin embargo, si llevamos varias capas de ropa más finas, entre capa y capa se mantiene una película de aire que nos sirve de aislante. Lo aconsejable es llevar las capas adecuadas, a poder ser dependiendo de la siguiente clasificación (Miguel Aguado, 2001, p. 77):
  - Las que nos aíslan y protegen del frío (lana)
  - La que nos protege del viento y del agua (chubasqueros)

- La que nos protege de los roces (cuero)
- La que va pegada al cuerpo (algodón)

Es muy importante tener ropa de repuesto por si nos mojamos o se nos rompe alguna de nuestras prendas. Muy importante en los días de frío llevar gorro y guantes; o en los días de nieve, llevar gafas de sol (Hernández Vázquez, 1997, p. 36).

- **Mochila:** en la mochila llevamos la ropa de recambio o parte de ello (podemos dejarlo también en el autobús en el caso de nuestra ruta para cuando la acabemos). Es muy importante que la mochila sea la adecuada porque así evitaremos los posibles dolores de espalda. Tiene que ser grande, de unos 30 litros aproximadamente. Realizando salida con niños o sin ellos, estas medidas tienen que ser para todos igual, para evitar los dolores de espalda. Tenemos que tener en cuenta donde colocar el material a llevar dentro de la mochila, colocando lo más pesado en la parte de la mochila que toca nuestra espalda, lo más ligero en la parte que no toca la espalda y el saco de dormir (en el caso de que el senderismo esté acompañado de una acampada) en la parte de debajo de la mochila.

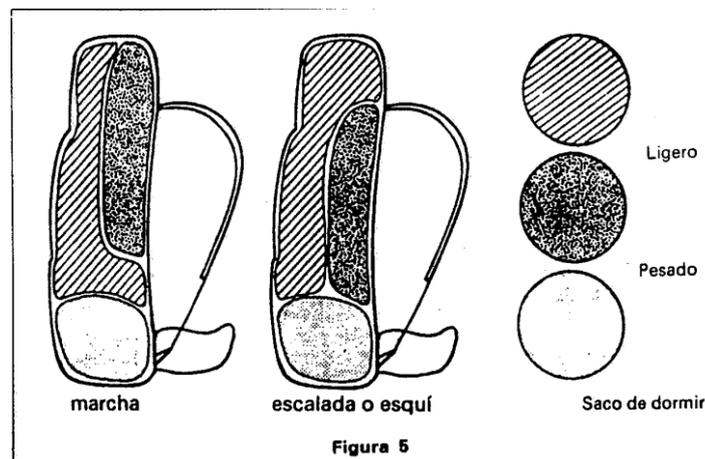


Figura 2: Cómo colocar los materiales en una mochila (Kepa Lizarraga, “Mochila y espalda”)

- **Brújula y mapa:** tenemos que tener en cuenta que a la hora de realizar una salida, debemos saber hacia dónde dirigirnos, a pesar de que el sendero esté

marcado. El mapa es un elemento esencial, en algunas ocasiones, para estas salidas. Para ello, tenemos que tener en cuenta lo que ya he dicho en otros apartados, que el senderismo engloba otras AFMN, en este caso, la orientación.

- Accesorios: tenemos que llevar protección solar, sobre todo cuando la salida se realice en un lugar en el que abunde la nieve o el sol. Tenemos que tener en cuenta que podemos sufrir algún incidente por lo que es importante llevar un botiquín (tiritas, esparadrapo, gasas, etc). Prismáticos o cámara fotográfica para disfrutar de los paisajes, el mapa del lugar al que nos dirigimos, etc. Debemos llevar también una cantimplora ya que el agua es un elemento básico en cualquier salida que hagamos, llevándola en el lugar adecuado. Otra cosa que también podemos llevar es una linterna. (Pliego, 1993, p. 38 - 42)
- Recomendaciones: en las excursiones de grupo, tener en cuenta que el que vaya en cabeza, tiene que conocer la ruta y guiarla. El grupo debe mantenerse junto y el responsable tiene que estar pendiente de que nadie se pierda. Hay que seguir siempre el camino, a pesar de que el camino pueda ser más largo y recordando que lo importante es disfrutar de lo que estamos viendo, no llegar lo más rápido posible. El profesor es el que debe mantener el control en todo momento, teniendo en cuenta cuando realizar las paradas, cuando comer algo, estar pendiente de cada uno de los alumnos, etc. (Miguel Aguado, 2001, p. 79).

## **5.5. FACTORES INFLUYENTES EN EL SENDERISMO**

A la hora de realizar una ruta de senderismo o cualquier otra AFMN tenemos que tener en cuenta varios aspectos que influyen en su preparación y desarrollo. En el caso del senderismo, he decidido hacer una clasificación de esos factores en tres grupos: factores físicos, psicológicos y ambientales.

Dentro de los *factores físicos* tendría en cuenta la edad, ya que en algunos casos, a la hora de realizar alguna ruta que sea más compleja, podría influir. También entrarían en este grupo los problemas de salud, aquellos como las enfermedades crónicas, cardiovasculares o respiratorias, que pueden impedir en ocasiones realizar la actividad

con la fluidez necesaria. Antes de realizar este tipo de actividades tenemos que tener en cuenta el estado físico de nuestro alumnado; si alguno tiene alguna enfermedad crónica, o tiene algún otro tipo de enfermedad, tenemos que saberlo por si ocurre algún problema, saber cómo tenemos que reaccionar.

Entre los *factores psicológicos* destaco lo personal, es decir, aquello que nos motiva para realizar una salida de senderismo. El estado anímico de una persona es importante para realizar este tipo de actividades. Hay que tener ganas y concienciarse de que es algo voluntario, que nadie te obliga a hacer y que por ello, no hay presiones y puedes hacerlo al ritmo que creas conveniente. Esto, en las salidas con los centros, no es tan importante pero sí es importante que el alumnado entienda que estas actividades son importantes para uno mismo, para poder conocer la naturaleza y lo que nos regala.

Y por último, dentro de los *factores ambientales* entraría todo lo relacionado con la naturaleza como el clima, la altitud del lugar, el tipo de terreno, etc. Son otros de los elementos que tenemos que tener en cuenta antes de realizar una ruta y debemos informarnos sobre ellos.

## 6. PROPUESTA DIDÁCTICA

Dentro de la Propuesta Didáctica encontramos varios apartados. Como ya he dicho anteriormente, la Propuesta está dirigida a una actividad sobre el senderismo, sus pasos preliminares y lo que nos aporta tras haber realizado esta AFMN.

Está elegida por motivos personales, por ser una actividad que me llama la atención y que no engloba competitividad, que hacerla acompañado implica relacionarse con las personas de una forma a la que no estás acostumbrado y que te proporciona bienestar personal, mental y social.

### 6.1. INTRODUCCIÓN

Esta Propuesta Didáctica será realizada para dar conocimiento de la naturaleza al alumnado de una forma diferente a la que están acostumbrados. En ella veremos cómo llegar al senderismo a través de diferentes actividades, es decir, lo que tenemos que

hacer antes del propio ejercicio y lo que hay que hacer después también. La Propuesta está dedicada al curso de 5º de Primaria concretamente.

Tenemos que tener en cuenta lo que es el senderismo para poder realizarlo. Después de haber trabajado su concepto anteriormente en la página 17, recordaré lo que es el senderismo: “aquella actividad que consiste en caminar y se realiza en el medio natural, que conlleva el acercamiento a la naturaleza, nos produce cierto bienestar personal, físico y cultural y que nos permite junto a ella, realizar otras actividades relacionadas con la naturaleza, como por ejemplo, aprender sobre la flora y la fauna del lugar y recopilar información sobre ellas”.

Lo que busco en esta Propuesta es que el alumnado sea consciente de la importancia que tiene esta AFMN, lo importante que es la naturaleza y su cuidado y lo que podemos disfrutar de ella. Hoy en día, muchos de los niños y niñas que conocemos, no saben aprovechar las cosas buenas de la naturaleza y los colegios tienen que impulsar más este tipo de actividades. Estas actividades producen en el alumnado y en cualquier otra persona que las realice, una satisfacción personal, y con ello me refiero a que las AFMN, de forma general, producen en la persona que se vea de otra forma, más hábil y fuerte y más capaz de hacer cosas que creen que no son capaces de hacer. Son actividades motivadoras para uno mismo y para descubrirnos como personas de otra forma a la que no estamos acostumbrados.

En realidad, el objetivo principal de esta Propuesta es que el alumnado se vea capacitado para realizar este tipo de actividades y que poco a poco vaya descubriendo la naturaleza como aquello que debemos respetar y cuidar, pero que también es perfecta para realizar actividades que las zonas urbanas no pueden darnos. Realizar este tipo de actividades en el medio natural es beneficioso, tanto personal como físicamente y eso es un valor principal que inculcar en el alumnado.

En esta Propuesta daré a conocer una ruta de 8 km, situada en las cercanías de Aranda de Duero. A mi modo de ver, tiene un encanto especial ya que se ve todo el pueblo al que pertenece y gran parte de los pueblos que la rodean, tiene varias desviaciones en su camino en las que podemos ver varias cosas interesantes. Es una ruta sencilla, de fácil acceso y que ha provocado en mí esas ganas de realizar este trabajo sobre ella, ya que estoy íntimamente relacionada con la misma.

## 6.2. JUSTIFICACIÓN

A la hora de justificar este trabajo me voy a basar en los contenidos que el mismo tiene. Realizar este trabajo supone hacerlo de forma imaginaria ya que no pude llevar a cabo esta Propuesta en el centro en el que realicé el Prácticum II. Por ello, voy a considerar todos los aspectos reales posibles.

Conocer la ruta de senderismo a realizar supone una ventaja para mí ya que es la ruta de senderismo de mi pueblo y creo que no podría haber hecho una mejor elección. Es una ruta de 8 km y que, como ya he dicho, se realiza de una forma sencilla y cómoda, donde no se requieren grandes condiciones físicas.

El objetivo principal de esta Propuesta ya lo he mencionado en la introducción, pero más adelante, justificaré otros objetivos que considero adecuados a la hora de realizar esta salida. Los contenidos que he decidido tratar son los que encontramos en la justificación curricular de este TFG en la realización de una salida de este tipo, ya que aparte de caminar en esta salida, hay que conocer otras muchas cosas antes y después de realizarla. El profesor encargado de la ruta deberá ser el primero en conocer el terreno y localizar en él los posibles problemas que puede haber, y en ese caso, plantear sistemas de ayuda: dar la mano, disponer de bastones que ayuden la marcha, etc. (Miguel Aguado 2001, p. 75).

Otra de las razones por las que realizo esta Propuesta es que su relación con otras áreas como Conocimiento del Medio y Educación Ambiental me parece importante, como ya he dicho en el apartado 5.3. La naturaleza es un elemento que podemos disfrutar estudiando, pero también viendo como es e interaccionando con ella; de hecho, creo que es la mejor manera. Nos puede dar muchos aprendizajes y conocimientos nuevos, nuevas formas de entender la naturaleza y a nosotros mismos, ya que creo que es una actividad que nos hace sentirnos bien y que a pesar de realizarla con niños, ellos también se dan cuenta de la importancia que tienen este tipo de actividades y de lo relevantes que pueden ser a lo largo de nuestra vida. Por esta razón, he decidido que sea con el curso de 5º de Primaria, porque creo que las salidas pueden aprovecharse mejor, que sus conocimientos cada vez van siendo más amplios y que a la hora de realizar las actividades van a poner todo el esfuerzo posible de su parte.

### **6.3. CONTEXTO**

El centro escogido para realizar esta Propuesta Didáctica es el CEIP Simón de Colonia, situado en Aranda de Duero (Burgos). Es un centro de unos 363 alumnos, con programa de madrugadores, servicio de comedor y de transporte para varios pueblos de la comarca ribereña. En este centro aún no se ha implantado la jornada continua por lo que de octubre a mayo el horario es de 10:00 a 13:30 y por las tardes es de 15:30 a 17:00.

Es un centro en el que encontramos dos líneas por curso, desde Infantil hasta 6º de Primaria. El curso escogido, 5º de Primaria, es un curso que no tiene grandes problemas de adaptación, que hay buena relación en la clase y son 32 alumnos en total, por lo que la salida se realizará con los dos cursos de 5º de Primaria; en donde la mayoría son alumnas. Es un grupo que trabaja bien, no pone dificultades a la hora de trabajar y siempre está dispuesto a aprender de todo lo que se les proponga. Que la mayoría sean alumnas hace que el trabajo con ellos y ellas sea diferente que en otras clases, ya que a la hora de realizar los grupos, alguno de los alumnos no está conforme con su grupo pero eso al final no impide que realicen un buen trabajo. Encontramos entre los 32 alumnos a 10 alumnos de minorías étnicas que presentan problemas a la hora de la escritura, pudiéndolo observar en su caligrafía y ortografía. También encontramos 5 alumnos extranjeros que están bien adaptados ya que llegaron a España al poco de nacer.

A este centro, como ya he dicho, se dirigen varios alumnos de diferentes pueblos de la comarca y uno de ellos, La Aguilera, es el lugar en el que va a realizarse la ruta. La ruta se llama “Cuesta del águila” y es el monte más alto que encontramos en el pueblo. Se accede a la misma a través del convento de San Pedro Regalado situado a las afueras del pueblo y la ruta acaba en el centro del mismo.

### **6.4. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

Para poder centrar el trabajo de esta Propuesta, hay que marcar varios objetivos. Me centraré primero en los objetivos del BOE nº 173 cuyo documento es el REAL DECRETO 1513/2006 de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y del BOCyL nº 89, que es el DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la

Comunidad de Castilla y León que tienen que ver con esta actividad y después crearé los objetivos específicos de la actividad.

El objetivo principal de esta Propuesta es que el alumnado se vea capacitado para realizar este tipo de actividades y que poco a poco vaya descubriendo la naturaleza como aquello que debemos respetar y cuidar, pero que también es perfecta para realizar actividades que las zonas urbanas no pueden darnos. Tras esto, lo enlazo con los objetivos de los diferentes Decretos y con los objetivos específicos:

- Objetivos generales (BOE nº 173):
  - Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
  - Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
  - Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.
  
- Objetivos generales (BOCyL nº 89):
  - Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora.
- Objetivos específicos:
  - Entender y desarrollar adecuadamente los pasos a seguir en una ruta de senderismo.
  - Realizar de forma correcta las actividades propuestas antes, durante y después de la salida.
  - Aprender la diferencia de los tipos de senderos para poder reconocer el lugar en el que están realizando la ruta.

- Desarrollar su capacidad de independencia a la hora de realizar estas salidas a la naturaleza, viendo su organización con el material a llevar.
- Contribuir al desarrollo tanto físico como personal del alumnado en estas actividades.
- Entender la naturaleza como medio de disfrute, respetándola en todo momento y en cualquier actividad.

## 6.5. CONTENIDOS DE LA PROPUESTA

Con los contenidos voy a realizar lo mismo que con los objetivos. Primero analizaré aquellos contenidos del BOE y del BOCyL que sean necesarios y después propondré mis propios contenidos.

- Contenidos generales (BOE nº 173):

### B2: *Habilidades motrices*

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.

### B4: *Actividad física y salud*

- Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

### B5: *Juegos y actividades deportivas*

- Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Práctica de juegos de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

- Contenidos generales (BOCyL nº 89):

*B2: Habilidades motrices*

- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.
- Refuerzo de la autoestima y la confianza en los propios recursos motrices: valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

*B4: Actividad física y salud*

- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar.

*B5: Juegos y actividades deportivas*

- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Contenidos específicos:
  - Aprecio de la actividad de senderismo.
  - Entendimiento de las AFMN como algo importante en la vida y sociedad actual.
  - Desarrollo de la actividad con un comportamiento adecuado.
  - Conocimiento de la importancia de la naturaleza y estas actividades en ella.
  - Reconocimiento de la actividad de senderismo como aquello que también podemos hacer fuera del centro escolar.

## 6.6. METODOLOGÍA

Tras la lectura de algunos autores como Fernández Calero y Navarro Adelantado (1989, pp. 106 - 111) he comprendido la importancia de una metodología a través de estrategias de enseñanza, donde proponen un círculo de aprendizaje. Empieza a través de la *instrucción*, donde el alumno instruye su aprendizaje. El aprendizaje es dado por el maestro y el alumno, y a través de realizar más actividades que las que hace normalmente, va construyendo esta instrucción. El siguiente paso del círculo es la *participación*. En ella, el alumnado se encuentra siempre activo, participando todo lo que puede en las actividades, sin olvidar lo aprendido en la fase anterior. Por último, encontramos la fase *emancipativa* en donde el alumno debe tener cierta autonomía de aprendizaje. Este ciclo circular se repite cada vez que el alumnado aprende nuevos conceptos.

Contreras Jordán (1998) trata en su libro “*Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*” varias teorías metodológicas que vienen de la mano de Mosston (1982, pp. 282-290) en su obra *La enseñanza de la Educación Física*. Este autor, propone varias formas metodológicas en su obra, las cuales son:

- Mando directo
- Asignación de tareas
- Enseñanza recíproca
- Grupos reducidos
- Programas individuales
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas
- Creatividad

Tras la lectura de todas y cada una de estas metodologías llego a la conclusión de que las que voy a utilizar en esta Propuesta son las metodologías de asignación de tareas y de indagación o descubrimiento guiado. La de *asignación de tareas* la utilizo porque el alumno es el responsable, el que a través de una pequeña información del profesor, investiga los contenidos o conceptos hasta llegar al aprendizaje.

Otra de las metodologías a utilizar en esta Propuesta Didáctica es la de *indagación*. Debido a algunas de las actividades propuestas, el alumnado va a ser el que utilice sus

métodos propios de investigación e indagación para resolver los enigmas que encuentren en las actividades. Esto supone a la vez cierta autonomía. El alumnado tiene que hacer las actividades él mismo y tiene que saber “salir del apuro” solo, con la mínima ayuda.

Tras realizar la explicación de los diferentes contenidos que queramos que aprendan, van a tener que hacer las actividades de forma autónoma para poder después realizar la ruta de senderismo de la mejor manera posible, yendo así preparados. Después de la salida tendrán que hacer más actividades por lo que su atención tiene que estar en continuo movimiento ya que la interdisciplinariedad de este tipo de actividades nos deja un amplio abanico para trabajar dentro y fuera del aula.

La forma de llevar a cabo la Unidad será la siguiente:

- Explicación de los contenidos a aprender para realizar las actividades y la salida.
- Realización de las actividades anteriores a la salida.
- Realizar la salida recogiendo en ella todo el material que necesiten para las actividades posteriores.
- Realización de las actividades posteriores a la Unidad.

Algunas de estas actividades se realizarán en grupos de cuatro ya que en cada clase hay 16 alumnos. La elección de los grupos será al azar. Los trabajos grupales serán expuestos en el aula, como la realización del mural o la lectura de las redacciones de la ruta.

## **6.7. TEMPORALIZACIÓN**

Debido al tiempo atmosférico y que para realizar la ruta se necesita transporte escolar, se realizará en el mes de mayo, en primavera. El tiempo suele ser mejor en estas fechas. Tras las fiestas patronales del pueblo, la pradera en la que estaremos tras la ruta y el camino para hacer la ruta estarán mucho mejor habilitadas, por ello, la ruta será el 25 de mayo de 2015, teniendo en cuenta que la Propuesta durará cuatro sesiones y empezará el 18 de mayo, teniendo clase de Educación Física con los dos grupos de 5º los lunes y los viernes. El horario de la salida será todo el día, saliendo del centro a las 10:00 h de la mañana y volviendo al mismo a las 17:00 h de la tarde.

## 6.8. SESIONES DE LA PROPUESTA

Para la explicación de las diferentes sesiones, voy a realizar unos cuadros explicativos de cada actividad de la sesión para dejar ver la actividad, si se va a hacer de forma individual o grupal y su desarrollo. Se harán dos sesiones de conocimientos previos para que al realizar la ruta lo hagan de forma segura y sabiendo por donde vamos y hacia donde nos dirigimos.

### ○ Sesión 1 (18/05/15)

En esta sesión empieza la Propuesta Didáctica y tras la explicación de lo que es el senderismo, el material a utilizar y los senderos que podemos encontrar, realizaremos alguna actividad. Primero, se explicará lo que es el senderismo y después elaboraremos entre todos una lista de materiales (ANEXO I) a utilizar en nuestra salida. Se explicarán los tipos de senderos y tras ello, tendrán que saber a qué tipo de sendero nos vamos a dirigir.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	PARTICIPANTES
Investigación histórica	El alumnado tiene que buscar información de las diferentes fuentes que quieran sobre el lugar al que nos vamos a dirigir.	Individual
Cuaderno de campo*	Tienen que “poner a punto” el cuaderno, es decir, prepararle para anotar lo que crean conveniente en la salida.	Individual
Materiales (ANEXO I)	Crearemos entre todos una lista de materiales para llevar a la salida y de esta forma no llevar cosas innecesarias.	Grupal

\*El cuaderno de campo ya estará empezado y redactado con algunas anotaciones de la asignatura de Conocimiento del Medio, en la cual, han ido recopilando datos sobre sus pueblos y sobre la vegetación de los mismos. Esta salida será parte de su cuaderno como una actividad de Educación Física.

○ **Sesión 2 (22/05/15)**

En esta sesión vamos a preparar una serie de normas (ANEXO II) que debemos respetar en la ruta, tanto con los compañeros como con la naturaleza. También, buscaremos información sobre lo que podemos encontrarnos en la ruta (ANEXO III)

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>PARTICIPANTES</b>
Normas para la salida (ANEXO II)	Entre todos tenemos que elegir las normas para la salida. Normas relacionadas con nosotros mismos, los compañeros y el respeto a la naturaleza.	Grupal
¿Qué vamos a ver? (ANEXO III)	En esta actividad el alumnado tendrá que buscar imágenes e información de la flora y la fauna que nos podemos encontrar, así, tras realizar la ruta, podrán ampliar sus conocimientos en el cuaderno de campo.	Individual

○ **Sesión 3 (25/05/15)**

Esta sesión es la dedicada a realizar la ruta tras dos sesiones de aprendizajes previos sobre lo que debemos llevar, hacer y aprender sobre una ruta antes de realizarla.

La ruta que vamos a realizar se encuentra en La Aguilera, un pequeño municipio del sur de la provincia de Burgos, situado a 10 km de Aranda de Duero. La ruta tiene una longitud de 8 km y desde el colegio es necesario desplazarse en autobús para llegar hasta ella. El autobús nos dejará en el Convento de San Pedro Regalado, situado a las afueras del pueblo, en la carretera que se dirige a Gumiel de Mercado.

Una vez que estamos en el Convento, seguiremos la ruta por los caminos marcados por los postes que nos indican hacia dónde dirigimos. El itinerario del recorrido y otros detalles los encontramos en los Anexos (ANEXO IV). Esta ruta implica cierto esfuerzo del alumnado y algunas actividades a realizar dentro de la misma. Se calcula que esta ruta se realiza en unas 2 horas pero al ir haciendo paradas, utilizaremos más tiempo. Tras hacer la ruta, que acaba en una calle cercana al parque del pueblo, volveremos a caminar hacia el Convento, unos 400 m en dirección Gumiel de Mercado para poder realizar allí, en su amplia pradera, algunas actividades.

Se les recordará antes de empezar las normas básicas de actuación y comportamiento que creamos en la clase para que la ruta se realice de la mejor manera posible. Se les revisará la mochila para ver que no llevan nada innecesario y que provoque llevar más peso en las mochilas. Uno de los maestros encabezará la salida del grupo y el otro el final, situándose así el alumnado en el medio de cada profesor para no perder así de vista a ninguno.

Para que ellos puedan completar su cuaderno de campo, durante la marcha, iremos haciendo paradas para que puedan recoger aquellos elementos de la naturaleza que necesiten para su cuaderno como algunas hojas de los árboles o algunas plumas de animales que quedan por el camino (suelen verse a menudo en esta ruta). Todo ese material será utilizado para su cuaderno de campo y para las demás actividades propuestas para después de hacer la ruta.

Durante la ruta podremos realizar al alumnado preguntas como:

- ¿Qué tipo de vegetación encontramos?
- ¿En qué tipo de sendero estamos realizando nuestra ruta?
- ¿Cómo debemos colocar nuestro cuerpo en las subidas?

Al llegar a la zona más alta de la ruta, pararemos a contemplar las diferentes vistas que hay desde allí, los pueblos colindantes que encontramos y descansaremos.

De esta forma, en la actividad buscamos cierto aprendizaje autónomo del alumnado, que sea él mismo el que busque lo necesario para el cuaderno de campo, que interactúe con la naturaleza, que encuentre nuevos hobbies a través de estas actividades, etc.

Al realizar la ruta, de vuelta a la pradera del convento y ya en ella, realizaremos distintas actividades, las cuales las encontraremos en el cuadro siguiente:

ACTIVIDAD	PUNTUACIÓN DEL GRUPO
Realizar un dibujo de lo que más nos haya gustado de la ruta	
Reconocer el tipo de sendero en el que estamos y las características del mismo	
Reconocer las hojas de los árboles que hemos recogido	

Al finalizar la salida, tendrán que realizar en sus casas una redacción de lo realizado en la ruta y lo que ha sido para ellos esta experiencia. La tendrán que entregar al profesor de Educación Física en la última sesión.

○ **Sesión 4 (29/05/15)**

Esta es la última sesión de la Propuesta. En ella tendremos la colaboración del maestro de Conocimiento del Medio. En esta sesión, el alumnado de 5º de Primaria presentará ante la clase los diferentes murales creados en grupo sobre la salida.

En ellos podremos encontrar los diferentes elementos encontrados en la ruta como las hojas de los árboles, información sobre ellas y sobre la fauna del terreno, lo que más les ha gustado e incluso alguna foto que hayan realizado con sus cámaras fotográficas.

## 6.9. EVALUACIÓN

Para poder realizar la evaluación, primero tenemos que centrarnos en su concepto. Contreras Jordán (1998, p. 294) nos dice que la evaluación es “un proceso que consta de tres secuencias fundamentales. La primera es la constituida por la recogida de información, lo que permite conocer al alumno, comprobar su nivel de aprendizaje, etc; la segunda es la relativa a la formulación de juicios desde ópticas o referentes distintos como tendremos ocasión de ver; la tercera está dirigida a la toma de decisiones en cuanto al tratamiento de todos o algunos de los elementos del proceso de enseñanza, construyendo la síntesis globalizadora de dicho proceso”.

Velázquez Buendía y Hernández Álvarez (2004, p. 11) proponen en el primer capítulo del libro *La evaluación en educación física* que “la evaluación responde a un interés, intrínseco en la naturaleza humana – cuando no una necesidad -, por conocer el resultado o consecuencias de las propias acciones, tanto en el sentido del proceso seguido como en el del producto alcanzado”.

Tras estas definiciones, me atrevo a hacer una propia definición de la evaluación. La evaluación es aquel método que utilizamos para analizar que los conocimientos que extendemos a nuestro alumnado es comprendido de manera correcta. Esta evaluación puede hacerse de forma individual al alumnado o de forma grupal, siendo también, según Contreras Jordán (1998) realizada en tres momentos: evaluación inicial, evaluación continua y sistemática y evaluación final.

La evaluación en esta Propuesta se hará de forma individual a cada alumno a través de una serie de criterios de evaluación específicos que tendrá los mismos contenidos para todos los alumnos y evaluando cada actividad realizada durante toda la Propuesta.

Encontramos en el currículo (BOE nº 173) diferentes criterios de evaluación a tratar en esta Propuesta de forma general. A continuación, marcaré los criterios de evaluación que creo convenientes de forma específica.

- Criterios de evaluación generales (BOE nº 173):
  - Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.
  - Manifestar respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
- Criterios de evaluación específicos:
  - Conoce el distinto material a utilizar en la salida.
  - Cuida y respeta el medio ambiente.
  - Conoce las diferentes formas de andar y de apoyarse en el camino.
  - Adquiere habilidades de destreza básicas para sentirse cómodo, desenvuelto y libre en la naturaleza.
  - Actitud de cooperación y colaboración en la salida.

## **7. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES DEL TFG**

Al realizar este trabajo me he dado cuenta de la importancia que tienen las AFMN en los centros, pero he podido realizar el Prácticum II en un centro rural, lugar para tener más facilidades a la hora de realizar una ruta de senderismo que se podría hacer sin problemas en el pueblo. No realizar actividades de este tipo y no haberlas podido realizar cuando estudiaba Primaria, me han llevado hasta este trabajo y estas conclusiones.

Creo que este tipo de actividades son muy importantes en el desarrollo del aprendizaje del alumnado, tanto de forma personal como académica. Es otra forma de ver el lugar en el que te encuentras, o los lugares cercanos a tu lugar de residencia. Mucha gente piensa que el senderismo es aburrido, que andar por andar no vale para nada y cada vez estoy más en desacuerdo con esa opinión. Entender lo que la naturaleza te aporta, la cantidad de elementos naturales en los que puedes fijarte cuando haces senderismo, los diferentes aprendizajes que se pueden desarrollar prestando un poco de atención al medio natural en el que te encuentras; eso no lo sabe una persona que juzga este tipo de actividad sin saber realmente lo que te aporta.

Precisamente por estas razones me he decidido a llevar a cabo este trabajo. Creo que es necesario fomentar todo tipo de AFMN desde la Educación Primaria para poder “fabricar” en el alumnado ese gusto por la naturaleza. El senderismo, en concreto, es una actividad que no requiere mucha exigencia y que puede realizarse sin problemas y por ello, me he decantado por esta actividad.

Por todo ello, estoy de acuerdo con los diferentes autores que he tratado en este trabajo como Pliego (1993), Pinos Quilez (1997) o Miguel Aguado (2001) ya que he podido comprender mejor lo que significa el senderismo y la importancia del mismo, que como bien dice Pinos Quilez (1997, p. 107): “El fin del senderismo no es llegar antes ni más lejos, sino empaparse de la naturaleza y de la vida arrastrados por nuestros músculos; portando nuestros enseres, comenzando cuando apetece y acampando cuando el lugar o la noche nos cautiva”.

La conclusión más importante que saco tras haber realizado este trabajo es que las AFMN deben de fomentarse más en los centros y los futuros docentes, deben especializarse más en ellas, tenerlas más en cuenta cuando se están preparando para lo que en un futuro será su trabajo (todo esto refiriéndome a los futuros docentes de Educación Física). Tenemos que empezar a comprender que el medio natural no nos pone ningún tipo de limitación para aprovecharnos de él, y lo mejor de todo, es gratis.

## **8. REFLEXIÓN FINAL**

Como ya he dicho en varias ocasiones en este trabajo, el senderismo es una de las AFMN que más me gustan y que más me gusta practicar. A lo largo de toda mi vida he hecho pocas rutas de senderismo y la que más conozco es la que en este trabajo trato y explico. Cuando llegué a la universidad y empecé la mención de Educación Física no sabía que iba a poder aportarme estas cosas, estas ganas de descubrir de otra forma la naturaleza, y por esta razón, decidí hacer este trabajo.

Una vez realizado, me siento muy satisfecha. Creo que es un trabajo en el que mi pensamiento y el de la persona que lo lea va a centrarse en lo que es el senderismo, en lo que implica y lo que supone para la persona; ese es el objetivo principal.

A lo largo de este curso he decidido hacer varias rutas de senderismo a parte de las realizadas en la asignatura de Educación Física en el Medio Natural. Todo eso me ha ayudado a descubrir cosas nuevas que no sabía que existían, paisajes que creo que todo el mundo debería conocer y ver la naturaleza de una forma diferente.

En definitiva, creo que este trabajo engloba una pequeña parte de mí que no sabía que existía y espero que eso que he descubierto durante este curso y este trabajo, puedan llegar a verlo y sentirlo muchas más personas.

## 9. LISTA DE REFERENCIAS

Contreras Jordán, O.R. (1998) *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Zaragoza: INDE.

Fernández Calero, G., Navarro Adelantado, V. (1989) *Diseño curricular en Educación Física*. Barcelona: INDE.

Hernández Álvarez, J.L., Velázquez Buendía, R., Alonso Curiel, D. et al (2004) *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. En R. Velázquez Buendía y J.L. Hernández Álvarez (comps.), *Evaluación en educación y evaluación del aprendizaje en educación física (11-47)*. Barcelona: GRAÓ.

Hernández Vázquez, M. (1997) *La educación física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Juegos y deportes alternativos*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Cultura.

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

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

Pliego Vega, D. (1993) *Manual de senderismo*. Madrid: La librería ediciones.

## 9.1. RECURSOS ELECTRÓNICOS

Aves de Baldaio. Imagen de cigüeña

<http://avesdebaldaio.blogspot.com.es/2011/01/primeras-ciguenas-en-verin.html>

(consultada el 23 de mayo)

Biblioteca virtual FUNDESYRAM. Imagen de tomillo

<http://www.fundesyram.info/biblioteca/displayFicha.php?fichaID=1112> (consultada el

23 de mayo)

Buen camino. Señalización de senderos

<http://buenkamino.com/2012/10/19/senalizacion-de-senderos-que-significan-esos-colores/> (consultada el 20 de mayo)

Caza picassent “lo que hay”. Imagen de liebre

[http://clubsocialdecazapicassent.blogspot.com.es/2013/02/blog-post\\_10.html](http://clubsocialdecazapicassent.blogspot.com.es/2013/02/blog-post_10.html)

(consultada el 23 de mayo)

Cuaderno de campo. Imagen de pino resinero

<http://cuadernodelcampo.blogspot.com.es/2011/02/visu-de-coniferas.html> (consultada el 23 de mayo)

Efecto paragüas. Hipótesis de un biólogo en apuros. Imagen de conejo

<http://elefectoparaguas.wordpress.com/2014/03/26/la-clave-esta-en-el-conejo/>

(consultada el 23 de mayo)

Espacios protegidos de Castilla y León. Conocimiento. Unidad 11. Imagen de corzo

<http://conocimientounidad11.blogspot.com.es/2013/03/espacios-protegidos-de-castilla-y-leon.html> (consultada el 23 de mayo)

Flora y fauna: La Sagra. Imagen de encina

<http://florayfaunalasagra.blogspot.com.es/2012/07/encina-quercus-ilex.html>

(consultada el 24 de mayo)

Fotos de animales. Las mejores fotos e imágenes del reino animal. Imagen del águila común <http://www.fotosdeanimales.com.ar/aguila/> (consultada el 24 de mayo)

IBERPIX. Cartografía, mapas, imágenes y ortofotos de España. Instituto Geográfico Nacional <http://www2.ign.es/iberpix/visoriberpix/visorign.html> (consultado el 1 de junio)

La caza de la perdiz. Todos sus secretos. Imagen de perdiz <http://www.coto-de-caza.es/la-caza-de-la-perdiz-todos-sus-secretos/> (consultada el 24 de mayo)

Lizarraga, K. *Consejos para disfrutar de la montaña con salud*

<http://www.ehu.es/documents/1970815/2421082/Lizarraga,%20K.+Disfrutar+la+monta%C3%B1a+con+salud> (consultado el 23 de mayo)

Manual de senderismo <http://www.slideshare.net/domicm70/senalizaciones> (consulta el 25 de abril)

Mancomunidad Ruta del Vino Afluyente Rural

[http://www.rutadelvinorural.com/municipios/detalle\\_rutas\\_senderismo.asp?id\\_municipio=3](http://www.rutadelvinorural.com/municipios/detalle_rutas_senderismo.asp?id_municipio=3) (consultada el 26 de mayo)

Ribera del Duero burgalesa. Ruta de senderismo de “La Cuesta del Águila” [http://www.riberadeldueroburgalesa.com/rutas\\_senderismo.php?SECTION\\_ID=0&ELEMENT\\_ID=2530](http://www.riberadeldueroburgalesa.com/rutas_senderismo.php?SECTION_ID=0&ELEMENT_ID=2530) (consultada el 26 de mayo)

Rio moros. Imagen de pino resinero <http://www.riomoros.com/2011/08/el-pino-resinero-pinus-pinaster.html> (consultada el 24 de mayo)

Visita alborea. Imagen de chopo común

<http://www.visitaalborea.com/Joomla/index.php/naturaleza-y-medio-ambiente/flora/chopo> (consultada el 25 de mayo)

Wikipedia. Imagen de enebro <http://es.wikipedia.org/wiki/Juniperus> (consultado el 25 de mayo)

Wikipedia. Imagen lagartija común [http://es.wikipedia.org/wiki/Podarcis\\_vaucheri](http://es.wikipedia.org/wiki/Podarcis_vaucheri) (consultado el 25 de mayo)

Wikipedia. Imagen de torcaz [http://es.wikipedia.org/wiki/Columba\\_palumbus](http://es.wikipedia.org/wiki/Columba_palumbus) (consultado el 25 de mayo)

Wordpress. Imagen de quejigo <http://pacovera.wordpress.com/agallas/> (consultado el 25 de mayo)

## **9.2. DISPOSICIONES LEGALES**

REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (BOE nº 173)

DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León (BOCyL nº 89)

## **10. ANEXOS**

- Anexo I: Lista de material para nuestra salida.
- Anexo II: Normas de comportamiento en las salidas.
- Anexo III: Flora y fauna que podemos encontrarnos en la ruta.
- Anexo IV: Itinerario y perfil de la ruta

## **ANEXO I: LISTA DE MATERIAL PARA NUESTRA SALIDA**

### **LISTA DE MATERIAL PARA NUESTRA SALIDA**

#### **SENDERISMO PARA 5º DE PRIMARIA DEL CEIP SIMÓN DE COLONIA**

FECHA: 25 de mayo de 2015

LUGAR: Ruta de senderismo “Cuesta del Águila” (La Aguilera)

SALIDA: A las 10:00 h del colegio

LLEGADA: A las 19:00 h aproximadamente al colegio.

### **MATERIAL QUE DEBEMOS LLEVAR**

- Ropa y muda limpia que dejaremos en el autobús por si nos mojamos.
- Zapatillas deportivas. RECORDAD: ¡Ya sabemos que no podemos estrenar calzado en una salida de senderismo!
- Gorra y crema solar.
- Cantimplora con agua.
- Comida para picar y para la hora de comer (llevarlo en una fiambra).
- Llevar también si se quiere algún zumo.
- Bolsa de plástico para la basura.
- Otra mochila para dejarla en el autobús con la ropa seca.
- Botiquín personal (tiritas, gasas, esparadrapo, etc)
- Mapa de la zona.
- Cuaderno para apuntar aquello que nos llame la atención.
- DNI y CARTILLA de la SEGURIDAD SOCIAL.
- Teléfono de contacto.
- Cámara de fotos para capturar las imágenes que creamos convenientes.

## **ANEXO II: NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN LAS SALIDAS**

### **NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN LAS SALIDAS**

Estas normas de comportamiento han sido creadas por los alumnos de 5º de Primaria del Colegio Público Simón de Colonia. Vamos a hacer una ruta de senderismo por la naturaleza y tenemos que comportarnos de la mejor manera posible, entre nosotros y con la naturaleza.

#### **Nuestras normas son:**

- Respetar el medio ambiente sin tirar basuras.
- Tener en cuenta a los compañeros que tengan más dificultades para realizar la ruta.
- No desviarnos del camino a seguir.
- Si tenemos algún problema, tenemos que avisar a uno de los profesores para que nos ayude.
- Llevar siempre nuestra identificación encima por si ocurre algo.
- Llevar solo el material necesario en nuestra mochila.
- Realizar todas las actividades de la salida en orden y respetando a los compañeros.

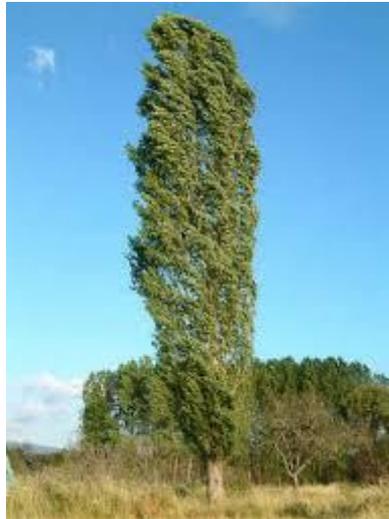


### **ANEXO III: FLORA Y FAUNA QUE PODEMOS ENCONTRARNOS EN LA RUTA**

En esta tarea vamos a analizar los diferentes elementos de la flora y la fauna que nos podemos encontrar en nuestra ruta de senderismo por “La Cuesta del Águila”. Lo haremos a través de imágenes para poder reconocerlos cuando estemos haciendo la ruta. La información sobre los diferentes elementos encontrados la añadiremos a nuestro cuaderno de campo.

Flora:

Chopo:



*Figura 1: Chopo común (www.visitaalborea.com)*

Encina:



*Figura 2: Encina (florayfaunalasagra.blogspot.com)*

Pino resinero:



*Figura 3: Pino resinero (www.riomoros.com)*

Pino piñonero:



*Figura 4: Pino piñonero (cuadernodecampo.blogspot.com)*

Enebro:



*Figura 5: Enebro (es.wikipedia.org)*

Quejigo:



*Figura 6: Quejigo (www.wordpress.com)*

Tomillo:



*Figura 7: Tomillo común (www.fundesyram.info)*

Fauna: algunos de los animales que podemos encontrarnos son:

Águilas:



*Figura 8: Águila común (www.fotosdeanimales.com)*

Cigüeña:



*Figura 9: Cigüeña (avesdebaldaio.blospot.com)*

Perdices:



*Figura 10: Perdiz roja (www.cotodecaza.es)*

Torcaces:



*Figura 11: Torcaz (es.wikipedia.org)*

Conejos:



*Figura 12: Conejo común (elefectoparaguas.wordpress.com)*

Corzos:



*Figura 13: Corzo (conocimientounidad11.blogspot.com)*

Liebres:



*Figura 14: Liebre común (clubdecazasocialpicassent.blogspot.com)*

Lagartijas:



*Figura 15: Lagartija común (es.wikipedia.org)*

## **ANEXO IV: ITINERARIO Y PERFIL DE LA RUTA**



*Figura 1: Vistas desde la cruz de la Cuesta del Águila*

Una vez que el autobús nos deja en el Convento de San Pedro Regalado, comenzaremos nuestra ruta. La historia del lugar que vamos a visitar es la siguiente:

A principios del s. XV Fray Pedro Villacreces se retiró hasta una pequeña ermita situada en el lugar donde actualmente se encuentra el convento en el que empieza nuestra ruta. En el año 1.699 la ermita sufrió un incendio y volvieron a reconstruirla en el año 1.706.

Nuestro recorrido comienza en dicho Convento y sigue por el camino de la Calle, un amplio camino que discurre paralelo al río Gromejón, que podemos encontrar a nuestra derecha mientras caminamos. Podemos ver mientras andamos varios chopos y viñedos, muy famosos en la zona ya que nos encontramos en la Ribera del Duero. Podemos ver también varios pinares situados en la parte superior de la ladera de Valdevicente.

La monotonía del camino se ve alterada por una señal que indica una senda hasta el manantial de la Fuente del pez. De vuelta al camino nos encontramos con una hilera de chopos antes de girar a la izquierda y comenzar el ascenso hacia el Alto del Horcajo. Cuando empezamos a subir, vemos ante nosotros un bosque de encina. Más tarde, la encina se encuentra invadida por varios pinos resineros de gran tamaño; a la derecha dejamos el monte de La Ventosilla.

Una vez en la zona alta de la loma tenemos que girar hacia la izquierda por el camino de las Cabras y un poco más adelante se vuelve a girar a la izquierda para ascender hasta el Alto del Horcajo, de 875 m de altitud. Tenemos que continuar por la senda para llegar de nuevo hasta el camino de las Cabras, cerca de un collado donde existen varios caminos y donde se debe estar atento para no coger uno erróneo.

No será extraño observar algún corzo en los bordes del bosque si se camina sin hacer ruido, o ver volar alguna tórtola o a algún majestuoso azor. Podemos encontrar en el camino otros animales que estamos acostumbrados a ver como lagartijas. También podemos encontrarnos plumas de algún águila o de cualquier otro pájaro.

De nuevo, tenemos que seguir un pequeño camino bajo pinos y algunas encinas, que nos conduce hasta el alto de la Cuesta del Águila, desde donde se divisa una espléndida vista de la comarca y del valle del Gromejón. En el alto, nos vamos a encontrar con una gran cruz de piedra que señala el final del Via Crucis, que parte del Convento de San Pedro Regalado. Unos metros más abajo está la Fuente del Santo, un manantial que ya debieron usar los romanos.

Después, tenemos que seguir nuestra marcha por una senda estrecha que nos conduce a un camino más amplio y cuesta abajo, que nos conduce a través de vistas de diferentes viñedos, almendros y campos de labor hacia La Aguilera, que posiblemente deba su nombre por ser un lugar frecuentado por las águilas.

#### Datos básicos del sendero

Distancia: 8,1 Km

Tiempo estimado: 2 h

Desnivel acumulado: 140 m

Dificultad: baja

Época recomendada: todo el año

Tipo de sendero: de campiña.



Figura 2: Sendero de pequeño recorrido “Cuesta del Águila”  
([www.rutadelvinorural.com](http://www.rutadelvinorural.com))



Figura 3: Perfil de la ruta “Cuesta del Águila” ([www.rutadelvinorural.com](http://www.rutadelvinorural.com))

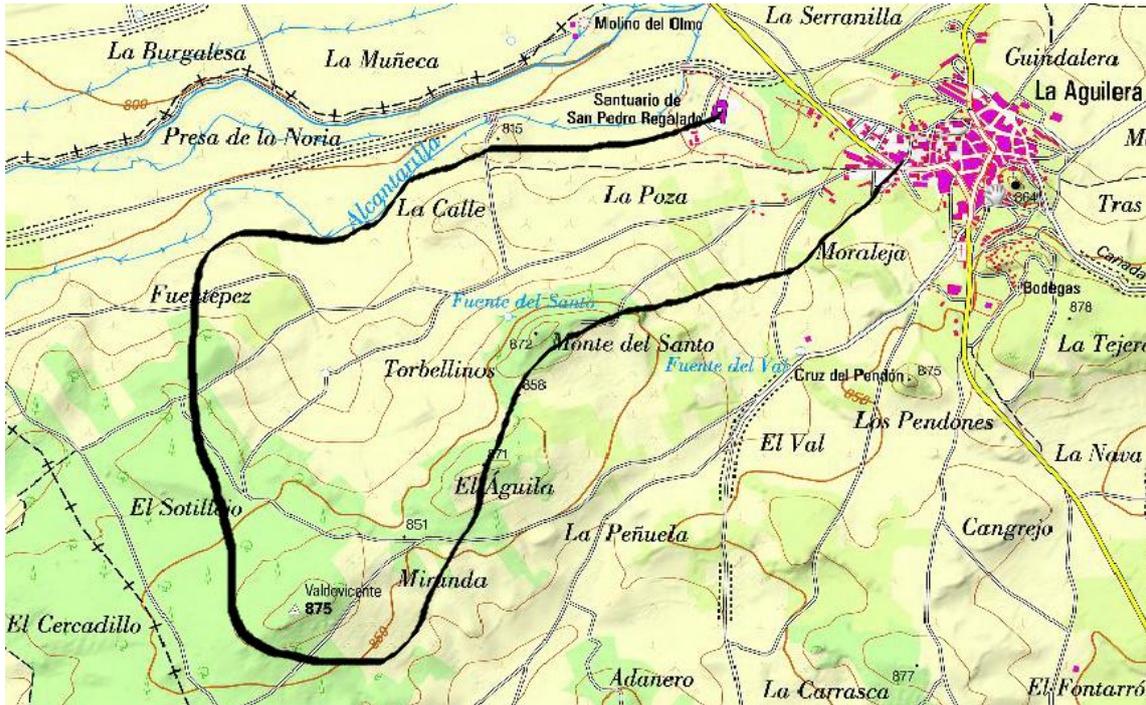


Figura 4: Ruta “Cuesta del Águila” en un mapa topográfico (IBERPIX. Cartografía y mapas)