



---

**Universidad de Valladolid**

**Campus Universitario María Zambrano**

Grado de Educación Primaria. Mención en  
Educación Física

**La Educación Física en el Medio  
Natural, una nueva propuesta  
para la práctica**

Autora: Lucía Núñez García

Tutora: Suyapa Martín Scott

Curso académico 2015/2016

**RESUMEN:** Este trabajo fin de grado se centra en el estudio de las Actividades Físicas en el Medio Natural en el entorno escolar. Una vez expuesto el marco teórico hemos desarrollado una Unidad Didáctica con la que proponemos diferentes ideas para que maestros y maestras utilicen este entorno como espacio educativo dada la multitud de valores que con este tipo de actividades se pueden adquirir. La Unidad Didáctica va dirigida a los estudiantes de quinto curso de Educación Primaria pero es posible adaptarla a otras edades. La propuesta está compuesta por diez sesiones con actividades como senderismo, montañismo, iniciación a la escalada,... De estas sesiones hemos podido llevar a cabo la actividad de senderismo, montañismo, brújulas y orientación, de las podremos encontrar su puesta en práctica y su posterior análisis. Además, planteamos unas conclusiones entre las que destacamos que las Actividades Físicas en el Medio Natural necesitan ser vivenciadas para poder adquirir y aprender los valores que éstas nos ofrecen y que los alumnos y alumnas se formen íntegramente como personas. Para terminar se aborda el alcance de este trabajo así como sus oportunidades y limitaciones.

**PALABRAS CLAVE:** Actividades Físicas en el Medio Natural, Educación Física, Unidad Didáctica, formación integral, Educación en valores, naturaleza, ayuda, respeto, cooperación

**ABSTRACT:** The present Project of Degree Studies study the Physical Activities in the Natural Environment in the school context. Once exposed the theoretical framework we have developed a teaching unit that we propose different ideas so that teachers use this environment as educational space given the multitude of values that are available with this type of activity. Didactic unit is intended for students in the fifth grade of primary education but it is possible to adapt it with other age groups. The proposal consists of ten sessions with activities like hiking, mountaineering, climbing initiation... Of these sessions, have could carry to out the activity of hiking, mountaineering, compasses and orientation, that along the work can find its put in practice and their later analysis. In addition we propose conclusions among which we highlight the physical activities in the Natural environment need to be experienced in order to acquire and learn the values that this offers us and which students are entirely formed as people. To complete deals with the extent of this work as well as its opportunities and limitations.

**KEYWORDS:** Physical Activities in the Natural Environment, Physical Education, teaching unit, personal development, social and moral education and Physical Education, nature, help, respect, cooperation

# ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN.....	6
2. OBJETIVOS.....	8
3. MARCO TEÓRICO.....	9
3.1. CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.....	9
3.2. BREVE REPASO HISTÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.....	12
3.3. RELACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL CON LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	14
4. APLICACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.....	17
4.1. LAS CARACTERÍSTICAS PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LAS AFMN.....	17
4.2. VENTAJAS, ALGUNOS PROBLEMAS Y POSIBLES SOLUCIONES PARA LLEVAR A CABO LAS AFMN.....	18
4.3. EDUCAR EN VALORES A TRAVÉS DE LAS AFMN.....	20
4.4. TRASVERSALIDAD DE LAS AFMN.....	21
5. UNIDAD DIDÁCTICA APRENDIENDO DE LO DESCONOCIDO.....	23
5.1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	23
5.2. METODOLOGÍA PARA LLEVAR A CABO LA UD EN EL MEDIO NATURAL.....	24
5.3. COMPETENCIAS DEL CURRÍCULUM.....	25
5.4. CONTENIDOS DEL CURRÍCULUM.....	26
5.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURRÍCULUM.....	27
5.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.....	28
5.7. PARTICIPANTES.....	29
5.8. RECURSOS PARA PONER EN PRÁCTICA LA UD.....	30
5.8.1. RECURSOS PERSONALES.....	30
5.8.2. RECURSOS MATERIALES.....	31
5.8.3. PERMISOS Y AUTORIZACIONES.....	32
5.9. TEMPORALIZACIÓN.....	33
5.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	35
5.11. ACTIVIDADES.....	35
5.11.1. SESIÓN I: EXCURSIONISMO POR LOS ALREDEDORES DEL COLE.....	36
5.11.2. SESIÓN II: ESCALANDO.....	39
5.11.3. SESIÓN III: BLANCA NIEVE.....	41
5.11.4. SESIÓN IV: VAMOS A CONOCER NUESTROS BOSQUES.....	43
5.11.4.1. Puesta en práctica.....	45
5.11.5. SESIÓN V: GYMKANA NATURAL.....	47
5.11.6. SESIÓN VI: ANDANDO CONOZCO LA HISTORIA DE MI PUEBLO.....	49
5.11.6.1. Puesta en práctica.....	52
5.11.7. SESIÓN VII: CREANDO NUESTRA PROPIA RUTA.....	54
5.11.8. SESIÓN VIII: ¿DÓNDE ESTOY?.....	56

5.11.8.1. Puesta en práctica.....	59
5.11.9. SESIÓN IX: CON EL MAPA ME ENCUENTRO.....	60
5.11.9.1. Puesta en práctica.....	62
5.11.10. SESIÓN X: LA BICI, MI NUEVO MEDIO DE TRANSPORTE.....	63
5.11.10.1. Puesta en práctica.....	65
6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	67
7. CONCLUSIONES.....	70
8. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO: OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES.....	72
9. BIBLIOGRAFÍA.....	73

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Comparativa de posibles problemas y soluciones en las AFMN.....	20
Tabla 2. Contenidos del Currículum aplicado a la Unidad didáctica.....	27
Tabla 3. Criterios de evaluación del Currículum aplicados a la Unidad Didáctica.....	28
Tabla 4. Estándares de aprendizaje evaluables del Currículum aplicados a la Unidad Didáctica.....	29
Tabla 5. Temporalización sesiones.....	34
Tabla 6. Sesión I: Excursionismo por los alrededores del cole.....	38
Tabla 7. Sesión II: ESCALANDO.....	41
Tabla 8. Sesión III: BLANCA NIEVE.....	43
Tabla 9. Sesión IV: VAMOS A CONOCER NUESTROS BOSQUES.....	45
Tabla 10. Sesión V: GYNKANA NATURAL.....	49
Tabla 11. Sesión VI: ANDANDO CONOZCO LA HISORIA DE MI PUEBLO.....	52
Tabla 12. Sesión VII: CREANDO NUESTRA PROPIA HISTORIA.....	56
Tabla 13. Sesión VIII: ¿DÓNDE ESTOY?.....	58
Tabla 14. Sesión IX: CON EL MAPA ME ENCUENTRO.....	62
Tabla 15. Sesión X: LA BICI, MI NUEVO MEDIO DE TRANSPORTE.....	65
Tabla 16. Autorización Inicial.....	78
Tabla 17. Autorización Sesión I.....	79
Tabla 18. Autorización Sesión II.....	80
Tabla 19. Autorización Sesión III.....	81
Tabla 20. Autorización Sesión IV.....	82
Tabla 21. Autorización Sesión VI.....	83
Tabla 22. Autorización Sesión X.....	84
Tabla 23. Evaluación de los alumnos y alumnas.....	99
Tabla 24. Autoevaluación de los alumnos y alumnas.....	100
Tabla 25. Autoevaluación del maestro.....	101

## **ÍNDICE DE ANEXOS (ADJUNTO EN CD-ROM)**

ANEXO I: AUTORIZACIONES PARA LAS FAMILIAS

ANEXO II: MAPAS Y FOTOGRAFÍAS DE LAS ACTIVIDADES PUESTAS EN  
PRÁCTICA

ANEXO III: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

# 1. JUSTIFICACIÓN

A lo largo de este trabajo pondremos de manifiesto la importancia de la Educación, en este caso, relacionada con el Medio Natural. Buscamos dar respuesta a las dudas de cómo poder unir la escuela y el medio que rodea a un centro desde el ámbito de la Educación Física.

Varias son las leyes educativas que ha ido dejando atrás el sistema educativo español. La ley LOE 2003, hacía referencia al trabajo en el medio natural ya en sus Competencias Básicas que los alumnos irán adquiriendo a lo largo de su escolarización en Educación Primaria, la Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Coincidiendo con esta ley en que no hay mejor forma de conocer el medio natural que nos rodea que vivenciándolo y trabajando sobre el.

Hoy en día, la LOMCE, Ley Educativa para la Mejora de la Calidad Educativa del 17 de junio del 2014, establece los diferentes aprendizajes, competencias, valores y objetivos a superar durante la etapa de Educación Primaria, pero, la educación en y para el Medio Natural se deja olvidada. Es cierto, que, hablando del ámbito de la Educación Física, en el Real Decreto 23/2014, de 12 de junio de Castilla y León, en el Bloque 4. Juegos y Actividades deportivas, se centra en la importancia de realizar actividades en diferentes entornos y valorar, respetar y disfrutar del medio natural que nos rodea, sabemos, que dependiendo de la edad de los alumnos, las actividades tendrán unos objetivos u otros, pero lo importante es que desde la ley de educación dicta que las un tiempo del curso, se debe dedicar a las actividades en el Medio Natural.

Nos parece que todos los niños en edad escolar deben tener el derecho a conocer, vivir y disfrutar del medio natural tan rico que nuestro país tiene. Por eso, con este trabajo queremos proponer ideas para promover la educación en el Medio Natural. Dado que el centro objeto de nuestra propuesta, CEIP San Rafael, se encuentra en plena Sierra de Guadarrama y en menos de 15 minutos podemos disfrutar de sus parajes, su naturaleza, sus animales, y sus secretos.

También me gustaría expresar mi ilusión por el tema elegido para este trabajo. He pasado mi vida viviendo en una zona rural, rodeada de un mundo fascinante, bosques y zonas naturales, por ello he querido crear este trabajo y dar la oportunidad de que todos los niños y niñas conozcan este mundo y estilo de vida, que, en ocasiones por circunstancias del lugar en el que viven, no pueden disfrutar de el

## **2. OBJETIVOS**

Para llevar a cabo este trabajo nos planteamos los siguientes objetivos:

- Fomentar el trabajo de la Educación Física en nuestro entorno natural.
- Interiorizar los valores y actitudes necesarios para poder convivir con los diferentes seres que habitan en el entorno natural.
- Trabajar los valores asociados a la Educación Física en el Medio Natural como son el respeto, cooperación, ayuda, etc.



### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**

Para comenzar a trabajar, debemos aclarar qué es la Educación Física en el Medio Natural y la Actividades Físicas en el Medio Natural. Según Acuña (1991) las AFMN son las actividades con carácter físico, lúdico y de conocimiento de la naturaleza.

Hoy en día, la sociedad entiende la relación entre actividad física y medio natural, ya no como un pasatiempo, sino como una necesidad. De forma que se valora al medio como un espacio para la ocupación del tiempo de ocio, esfuerzo físico, el tiempo libre,..

Pero nosotros, durante el trabajo, no olvidaremos la parte educativa que estas propuestas en la naturaleza proponen a nuestros alumnos. Como afirman Moreno y Hellín (2007), la satisfacción de los alumnos durante las clases de Educación Física tiene que ver con los ambientes motivacionales. Opinamos que este, el medio natural, es un ejemplo dado que los alumnos salen de las aulas habituales y se adentran en un mundo, para muchos desconocido, donde además de disfrutar de actividades diferentes a las habituales, se añade el gusto por los paisajes, vegetación, fauna,...

Como también es cierto que pocos son los maestros que entienden el medio natural como lugar de trabajo que puede remplazar a todo lo que creemos que necesitamos para dar una sesión de Educación Física, ya sea un gimnasio, colchonetas, balones,..., como podemos leer en Santos y Martín (2011), en ocasiones las sesiones de Educación Física se ven desfavorecidas dada la falta de material e instalaciones, por lo que contar con un entorno natural cercano puede mejorar esa situación. Es cierto que cuanto mayor sea la disponibilidad de material en el ámbito de la Educación Física, mayores serán las posibilidades de realizar distintas actividades, pero la gran mayoría de los centros educativos, a pesar de la cercanía que tienen al medio natural, no entienden éste como un recurso único, diferente e irremplazable. Los aprendizajes que se realizan vivenciando, conociendo y sintiendo la realidad, son mayores, tanto en Educación Física como en cualquier otra materia, como afirman Santos Pastor y Martínez Muñoz (2011).

Es importante que las actividades en la naturaleza sean objeto de un trabajo previo, estudio del lugar, desarrollo de movimientos, adquisición de valores,..., de acuerdo con Santos (2008), que afirma que para que el medio natural forme parte de la educación, debe además facilitar la formación integral de la persona. Aunque aún son pocos los maestros de Educación Física que se animan a introducir estos contenidos en sus propuestas para las primeras etapas educativas, coincidiendo con la idea de Tejada (2007).

También Tierra (1996) entiende las actividades en la naturaleza como actividad interdisciplinar que busca el contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio. Es cierto que trabajar en el medio natural supone un reto especial, el de la sorpresa, dado que la Naturaleza cambia constantemente y esto puede hacer que el trabajo previo a una actividad cambie de un día para otro. O bien, facilite el disfrutar de algún acontecimiento natural como puede ser la ladra de los corzos o el nacimiento de algún riachuelo. “Cada escenario particular puede proporcionar múltiples y variadas recreaciones ambientales que nos llevan a la experimentación de múltiples y variadas historias y al desarrollo de un extenso caudal de imaginaciones y realizaciones personales” (Olivera, 2011, p.7). Para la experiencia de un niño, puede también provocar el descubrimiento de nuevos sentimientos y aficiones, aunque siempre conociendo los límites del respeto y el cuidado del medio.

Como ya hemos comentado con anterioridad, uno de los primeros pedagogos que habla de actividades en la naturaleza durante el siglo XVIII es Rousseau, quien afirmó según Baena (2003) que la verdadera educación la da la naturaleza.

Otros autores como Bernadet (1991) en Guillén y Lapetra (2000), definen las AFMN como las actividades físico-deportivas que tienen, como objetivo común, en líneas generales, el desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo utilizando o trabajando con los elementos que constituyen el entorno físico. García y Quintana (2005) afirman sobre las AFN que “serán apoyo de otros elementos programados, (...), promueve la participación de los alumnos en actividades que conlleven cooperación, trabajo en equipo, etc. (García y Quintana, 2005, p. 11)

Otro autor que define las AFMN como actividades vivenciadas es Álvarez (2013), quien dice que “aquellas actividades físicas que se desarrollan en un espacio natural, en las que el ritmo de ejecución lo impone el propio sujeto que las realiza y en las que se buscan sensaciones y emociones como vivencias” (Álvarez, 2013, p.2)

Según Aguado (1994) en Arribas (2008) las AFMN son las actividades motrices que se realizan en un terreno no modificado, que además necesitan de este espacio para poderse realizar. Puede que esta definición sea de las más sencillas que podamos encontrar. De esta definición, queremos resaltar el término “no modificado”, ya que el trabajo previo y los valores de estas actividades son fundamentales para el respeto y conservación del espacio natural donde vayamos a trabajar. Además, queremos añadir lo que Arribas (2008) comenta en relación a la importancia de trabajar por separado la actividad del medio.

Y para acabar con las definiciones, citamos a Reyes (2013), quien, no solo habla de la importancia del desarrollo motor en las AFMN, sino también de valores, formas de trabajo,...:

Actividades físicas, desarrolladas en la naturaleza, ya que ofrecen gran riqueza, en cuanto al conocimiento, valoración y respeto del medio, así como al desarrollo de habilidades motrices, cooperación, socialización, etc. y además, favorecen la participación activa del alumnado fomentando valores difíciles de trabajar en el aula. (Reyes, 2013, p.20)

Una vez revisados diferentes conceptos sobre Actividad Física en el Medio Natural, creemos que siempre que la palabra actividad se refiera al conocimiento, valores, respeto al medio, aprendizajes, experiencias, y en nuestro caso, movimientos, juegos,..., podemos utilizarla de igual forma que en el concepto de Educación Física en el Medio Natural (EFMN).

Por lo tanto, entendemos que la EFMN son propuestas interdisciplinares que pueden englobar diferentes actividades, como puede ser el senderismo, orientación, paseo en bicicleta,..., que precisan de un trabajo previo y unos valores fundamentales como el respeto, cooperación y cuidado del medio. Además de lo que supone el hecho mismo de la interacción personal que establece los alumnos y alumnas con la naturaleza desde el

punto de vista educativo. Así como también, se han de considerar las oportunidades formativas que la práctica en grupo de este tipo de actividades ofrece.

### **3.2. BREVE REPASO HISTÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**

La historia del ser humano y la importancia en su vida del medio natural se remonta a la Prehistoria, donde la relación con la naturaleza era de necesidad y dependencia. La supervivencia del ser humano en esa época estaba determinada por la capacidad de cazar y sobrevivir ante otros animales.

Con el paso de tiempo, durante la Edad Antigua, según el estatus social del ser humano, tenía una relación u otra con el medio, por ejemplo, el noble disfrutaba de la naturaleza y el esclavo trabajaba la tierra, como comentan Pérez, Caballero y Jiménez (2009).

Durante la Edad Media, como explica Miguel (2001), la sociedad empieza a diferenciarse entre mundo rural o urbano. En esta época, se deja de lado el culto al cuerpo rechazando así la actividad física, dando mayor importancia al espíritu. Esto lo causa la supremacía de la religión cristiana en esta sociedad.

En cambio, la llegada del Renacimiento trae un cambio de pensamiento, dando al ser humano un papel protagonista y centro del universo. El cuerpo comienza a ser estudiado y las actividades en el medio natural se utilizan como propuesta educativa e ideal para la formación del niño. Durante esta etapa histórica, como nos explica Arribas (2003), podemos hablar de Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), dado que era de gran importancia en la educación y diferente a la vida cotidiana de la sociedad. Como expone Miguel (2001), el pensamiento humanista del Renacimiento, incorpora el juego y el ejercicio físico en el sistema educativo del momento. El ejemplo del empírico Locke (1632-1704), quien propuso incluir la Educación Física en el programa educativo según cuentan Pérez, Caballero y Jiménez (2009).

Durante la Ilustración, Rousseau cree que la educación es algo que necesitamos según vamos creciendo, afirma que la educación tiene que ser de forma integral y global. Tal y como afirma Rodríguez (2000), Pestalozzi (1746-1790), seguidor de las teorías de Rousseau, creó un sistema pedagógico que buscaba la conexión entre el ámbito

intelectual (razón), el moral (corazón) y el corporal (cuerpo). Creó dos formas de proponer la Educación Física, la natural e instintiva (deja hacer según la naturaleza de cada persona) y la razonada y sistemática (misión del educador y busca concienciar al niño de su propio cuerpo). Después desarrolló otros dos tipos de Educación Física, la gimnasia militar y la gimnasia industrial, dando respuesta a la sociedad de la época.

Durante los siglos XIX y XX, se desarrolló la Escuela Francesa, con gran importancia en la Actividad Física en el Medio Natural. Amorós, un educador español, siguió esta escuela creando la gimnasia de Amorós. Esta busca mejorar la condición física y perfeccionar movimientos naturales. Como dice Cornejo (1999), Amorós sigue la línea de Rousseau dejando como espacio educativo el medio natural.

Seguimos avanzando en la historia y para comentar la Escuela Alemana, hablamos de Guts Muths, un pedagogo alemán considerado el padre de la gimnasia pedagógica moderna. Según González; Madrera y Salguero (2004), este pedagogo cree que la Educación Física debe estar planificada, estructurada y sistematizada, de tal forma que el juego libre se sustituye por ejercicios registrados por tiempos y marcas a alcanzar. Para este pedagogo, las actividades en el campo son aquellas como la escalada, carreras campo a través, natación,...

Como momento histórico importante para España, en 1876 se crea la Institución Libre de Enseñanza, de acuerdo con Arribas (2008), siendo Giner de los Ríos el mayor representante. Para los creadores de esta institución, el medio natural es necesario y de gran ayuda para conseguir una educación activa y en contacto con los elementos de estudio. Durante esta época, además de trabajar en el medio natural, promulgó la educación ambiental y la coeducación, innovadoras para su momento histórico. Según Arribas (2008):

Esta Institución también fue precursora, en nuestro país, de las colonias escolares y del excursionismo, con finalidades didácticas, en tanto que permite una observación directa y un aprendizaje en el medio natural; y físicas, pues exige un desplazamiento utilizando los medios propios (Arribas (2008), p.42).

Una vez llegada la Dictadura a España, la educación se dejó a cargo de la Iglesia, y las tres premisas fundamentales sobre las que se basaba la educación eran la educación de acuerdo con la moral y dogma católicos, la enseñanza obligatoria de la religión en todas

las escuelas y el derecho de la Iglesia a la inspección de la enseñanza en todos los centros docentes, citado por (MECDE, 2014).

Durante esta época, la AFMN escolar se lleva a cabo en Campamentos organizados por la Organización Juvenil Española (OJE), permitiendo el disfrute del medio natural a los jóvenes, pero siempre bajo el espíritu del régimen, ideología política marcada, buscando la formación militar, moral, disciplina,... (Gasco et al., 2009).

Durante esta época, aparecieron dos tendencias de disfrutar del medio natural, como afirman Ascaso et al. (1996) el excursionismo organizado con fines educativos y el “dominguerismo” o éxodo de población durante el fin de semana, además de movimientos ecologistas de defensa del medio ambiente durante los años 50-60.

Como explica Cristóbal (2013), a partir de los años 80, se produjo un mayor movimiento de la sociedad urbana al campo para desarrollar actividades en la naturaleza. Esta tendencia sigue manteniéndose hoy, las personas buscan pasar su tiempo libre y de disfrute en zonas naturales.

Como comenta Miguel (2001), debemos dar un enfoque educativo a las AFMN, es decir, trasladar “la naturaleza al aula y el aula a la naturaleza” y así aprovechar la posibilidad de movimiento y hacer al niño conocedor y autónomo en este escenario educativo.

### **3.3. RELACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL CON LA EDUCACIÓN FÍSICA**

La Educación Física ha cambiado a lo largo de los años dejando atrás el modelo convencional, con metodologías directivas de actividades de repetición, pasando por sesiones dedicadas a deportes y últimamente, metodologías en las que el alumno es el protagonista de la educación y es él, quien va descubriendo sus propios aprendizajes a base de experiencias, gustos o motivaciones, como afirma Cristóbal (2013). Las prácticas educativas que realicen durante su infancia, harán que en un futuro sigan practicando las Actividades en el Medio Natural como un hobby, o por el contrario no lo hagan. Dada la importancia que se establece entre la educación en general y la

educación física, creemos que debería haber una mayor difusión de recursos e ideas en cuanto a propuestas que se lleven a cabo en este medio. Como afirman Marimon i Vilalta (2009):

Cambiar la preposición “en” por la preposición “con”: “actividades con el medio natural” denotaría que el medio natural no es simplemente el espacio soporte donde o sobre el que se realiza la ejercitación, sino que es un medio con el que se establece una relación de dependencia. (Marimon i Vilalta, 2009, p. 25)

Las actividades en el medio natural se considera que repercuten en algunos valores como identificación y conocimiento del entorno de práctica, sentimiento de libertad, aventura, reto. Muchos de estos valores no existen en otras actividades o en la vida diaria de una persona, por eso creemos que muchas personas no llegan a conocer ni a valorar los resultados dado que sus experiencias son reducidas o inexistentes. (Palmi et al., 1997).

Promover la educación en un entorno como es el Medio Natural supone una ayuda para mejorar y potenciar los aprendizajes de cada alumno. Es cierto que esto supone algunos beneficios, pero también dificultades.

Según García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira (2005):

Actividad física en el medio natural para primaria se define como aquellas actividades motrices que, planteadas de forma lúdica, son llevados a cabo en un medio natural o en espacios próximos que sirvan de introducción a estos, con clara intención educativa. (García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira, 2005, p.7)

Como primer aspecto, y como se afirma en la cita anterior, no todos los centros tienen la posibilidad de estar localizados en un lugar próximo a un espacio natural, entendiendo éste en un amplio sentido donde cabría incorporar parques, jardines o cualquier zona verde próxima al centro. Y para los casos de centros en zonas rurales, dejar el miedo atrás y facilitar ese aprendizaje a los alumnos desde pequeños.

La educación en el medio natural supone momentos de enseñanza-aprendizaje en situaciones poco habituales, esto sumado al reto que en ocasiones provocan estos aprendizajes, eleva el nivel de motivación. Tres son los ámbitos que trabaja la educación, a los que vamos a dar un porqué en la educación física en el medio natural, según Arroyo (2010) son:

- Cognoscitivo: Aprendizajes que nos faciliten el conocimiento del medio en el que vamos a trabajar, relacionados con la geografía, la topografía, naturaleza, fauna,...

- Afectivo: Aprendizajes que supongan ayudar, comprender las necesidades del compañero, promover actividades en grupo, actividades cooperativas con un fin común, ...

- Motor: Aprendizajes relacionados con el movimiento, que, en el caso de localizarnos en un medio natural, serán infinidad de experiencias, terrestres, acuáticas, aéreas,...

Esto nos lleva a afirmar que las AFMN son una propuesta enriquecedora en todos los ámbitos, lo que provoca que el alumno consiga una educación integral, permitiéndole ser un niño o niña con conocimientos y capacidades para formar parte de la sociedad, con un pensamiento reflexivo y crítico.



## **4. APLICACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL**

Para poder trabajar con los alumnos y alumnas en Medio Natural, debemos conocer las características del lugar, no es un simple cambio de “aula”. Como afirma Pérez Brunicardi (2009), “en nuestra labor profesional, concebimos la naturaleza como nuestro “terreno de juego”, nuestro escenario de practica deportiva; desintegrándonos del ecosistema como meros “usuarios” y concibiendo la naturaleza como un producto de consumo” (Pérez Brunicardi, 2009, p.141). Antes de proponer una actividad en la naturaleza, debemos conocer las posibilidades que tiene el centro de acceder a una de estas zonas, los peligros que pueden correr los alumnos y alumnas o los objetivos que queremos marcar.

Es cierto que muchos centros dada su localización urbana tienen más dificultades para realizar estas actividades ante otros centros rurales, pero todos estos alumnos y alumnas deberían tener la posibilidad de conocer cómo se trabaja en el medio natural, qué sentimientos hace aflorar o qué valores se pueden llegar a adquirir con este trabajo.

### **4.1. LAS CARACTERÍSTICAS PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LAS AFMN**

El cambio de “aula”, como en este caso sería el cambio de la escuela a un espacio natural, supone que el niño encuentre una serie de peculiaridades para que estas actividades se entiendan como educativas (Arribas, 2008).

Como afirma Reyes (2014), encontramos una serie de características fundamentales para la puesta en práctica de estas AFMN:

- Motivación: sentimiento que se crea al salir del aula con el grupo de compañeros y compañeras del aula y realizar una serie de actividades diferentes que suponen un reto, aventura y autosuperación (Arribas, 2008)

- Participación: activa y de todos los participantes del grupo, dando así la posibilidades de crear nuevos aprendizajes.

- Valoración personal: deja que la propia persona sea crítica con ella misma y deje de lado las comparaciones, consigue seguridad.

- Autonomía: el medio natural deja libertad al alumno para que el vivencie, pueda llegar a adquirir un estilo de vida.

- Desarrollo de la competencia motriz: estas actividades hacen que el conocimiento corporal y habilidades básicas según Arribas y Santos (1999).

- Socialización: favorece el trabajo entre iguales, un trabajo cooperativo y el respeto entre compañeros, según Arribas y Santos (1999).

- Disfrute: el cambio de lugar de trabajo hace que la actividad sea atractiva para los alumnos, dejando así que conozcan las realidades del medio y conozcan la necesidad de respeto y cuidado del lugar.

Comprobando estas características, podemos llegar a la conclusión que estas actividades afectan tanto al desarrollo físico, mental y social de los seres vivos. Estas propuestas tienen un carácter multidisciplinar, de manera que a través de ellas, podemos trabajar gran cantidad de contenidos, como afirman Monjas y Pérez Brunicardi (2003).

## **4.2. VENTAJAS, ALGUNOS PROBLEMAS Y POSIBLES SOLUCIONES PARA LLEVAR A CABO LAS AFMN**

Las AFMN tienen una serie de ventajas, según Monjas y Pérez Brunicardi (2003) y Santos (2012) a tener en cuenta para la incorporación a la práctica en los centros:

- Trabajo de la educación integral y aprender haciendo.
- Creación de hábitos saludables.
- Capacidad de adaptación a entornos no conocidos.
- Aprendizaje de destrezas y habilidades instrumentales básicas.
- Dan paso al trabajo interdisciplinar y de temas transversales.
- Son generadoras de aprendizajes que tienen continuidad en el tiempo libre, por eso se sitúan tanto en la educación formal como informal.

- Suponen una gran posibilidad educativa, se basan en situaciones motrices libres.

- Enriquecen la experiencia vivencial y se logran nuevas emociones y sensaciones.

Creemos importante añadir, que estas actividades ayudan al desarrollo del autocontrol, autonomía y conocimiento de uno mismo, como cita Freire (2011).

Como ya hemos expuesto con anterioridad, varias son las ventajas que encontramos a la hora de realizar las AFMN sin embargo, también existen problemas o inconvenientes a tener en cuenta al llevar a cabo estas actividades en un medio desconocido. Aunque si queremos tener una actividad exitosa, debemos prever soluciones para problemas que se nos plantean. Citando a Alberto (2001) y Monjas y Pérez Brunicardi (2003) en Reyes (2014), a continuación expondremos los problemas que pueden surgir para llevar a cabo las AFMN en la escuela con las posibles soluciones.

PROBLEMAS	SOLUCIONES
Económicos: el centro o los alumnos y alumnas, deben pagar cierta cantidad por realizar estas actividades, desplazamientos,...	Conocer las características de los alumnos y alumnas y seleccionar aquellas actividades asequibles para todos.
De localización: en ocasiones el centro se encuentra lejos de este espacio natural, lo que supone perder tiempo de las actividades para las horas de viaje, el coste económico del desplazamiento, permiso del centro y de los padres.	Crear actividades en lugares públicos cercanos, creando tradición y gusto por estas actividades, para posteriormente, involucrarse en actividades que supongan más tiempo.
Permisos y ayuda: para hacer una actividad fuera del centro se necesita el consentimiento de los padres, que en ocasiones presentan miedos y hacen que sus hijos no puedan participar de estas actividades. También la ayuda de los compañeros del centro es fundamental para poder llevar a cabo una actividad	Crear una conciencia positiva y motivadora para poner en práctica estas actividades involucrando a profesores y padres, dado así la posibilidad de conocer la importancia de estas actividades para el desarrollo total de los niños y niñas.

exitosa.	
Responsabilidad: durante las actividades extracurriculares pueden ocurrir incidentes que corren a cargo de la responsabilidad del profesorado y del centro.	Programar las actividades previstas con antelación y dejarlas reflejadas en la PGA (Programación General Anual). Aumentar el compromiso entre profesores.
Impacto: el trabajo en el medio natural hace que podamos causar daños en este espacio, voluntarios e involuntarios.	Concienciar y trabajo previo para que el alumno conozca las normas ambientales y su paso por este espacio sea lo menos dañino posible.
Participación del alumnado: estas actividades activas y motrices, tienen problemas para ser adaptadas y llevadas a cabo por los alumnos con atención especial e individualizada.	Crear propuestas alternativas e interdisciplinarias que puedan dar respuesta a las dificultades que presenten los diferentes alumnos y alumnas.

**Tabla 1: Comparativa de posibles problemas y soluciones en las AFMN. Elaboración propia, basado en Reyes (2014, p.29)**

### **4.3. EDUCAR EN VALORES A TRAVÉS DE LAS AFMN**

Las AFMN son un instrumento fundamental para la formación integral del alumno, dado que este será protagonista de sus aprendizajes vivenciando y participando de un mundo, en muchas ocasiones, nuevo para el.

Como toda actividad propuesta dentro del ámbito educativo, las AFMN también deben favorecer la transmisión y aprendizaje de diferentes valores y actitudes. Como afirma Pérez Brunicardi (2004), “si tuviera que responder a la pregunta ¿Por qué son importantes las actividades en la naturaleza en Educación Física? Diría sin vacilar: Porque nos ofrece una valiosa oportunidad para educar de verdad” (Pérez Brunicardi 2002, p.4). Al igual que exponen Navarrete y Domingo (2002), el niño al realizar AFMN manifiesta actitudes y toma de decisiones en función de ciertos valores que hacen que el niño crezca de forma integral, aprendiendo habilidades tales como la empatía, la ayuda, el respeto, confianza,...

De acuerdo con Arroyo (2010) las AFMN tienen unos valores propios asociados al carácter recreativo-educativo y se realizan en un medio idóneo para poder adquirir esos valores. Para que esta adquisición de valores sea un hecho, es necesario que el maestro deba tener una buena planificación, sabiendo qué se quiere conseguir y cómo se va a llevar a cabo, como afirman Parra, Domínguez y Caballero (2008). El autor Pérez Brunicardi (2004), propone una idea para educar en valores de forma que entiende:

- Compromiso docente: para llevar a cabo la actividad, un clima de diálogo, coordinación, cooperación, y un proceso socializador que englobe a toda la comunidad educativa.
- Vivencias prácticas: que ayuden al alumno a reflexionar y valorar de forma que pueda decidir y resolver conflictos de forma autónoma.
- Cooperación no debe oponerse a la competición: la cooperación y la competición consiguen las mismas metas utilizando el respeto y la libertad.
- Plantear qué valores trabajaremos: las intervenciones docentes deben ir enfocadas de forma que trabajen esos valores que la educación Física En el Medio Natural ofrece.
- Conflicto: estas actividades provocan situaciones que necesitan de diálogo y decisiones en consenso, esto provoca la unión de los participantes y la cooperación para resolver el conflicto.

Algunos de los valores que se pueden interiorizar con una buena práctica pueden ser la socialización o amistad, la autoestima, la confianza, la responsabilidad, el respeto y valoración, la cooperación y la creatividad según Santiuste y Villalobos (1999). Pero para hablar de una educación en valores, también se necesita el diálogo, el compromiso del docente, respeto al medio y un proceso reflexivo y crítico después de la práctica, como afirma Pérez Brunicardi (2004).

#### **4.4. TRASVERSALIDAD DE LAS AFMN**

Para llevar a cabo las AFMN, debemos conocer la necesidad e importancia de trabajar diferentes temas transversales, autores como Arufe et al. (2012) o Granero y Baena (2007) presentan esta idea:

- Educación moral y cívica: promueve el respeto, la comunicación, relaciones sociales y la convivencia.

- La educación para la Paz: buscando valores de solidaridad, respeto, tolerancia, diálogo, participación social y valora el conflicto como una oportunidad positiva.

- Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos: dada la poca experiencia en la mayoría de las ocasiones, deja de lado a los protagonistas y da igualdad a todos los alumnos y alumnas.

- Educación para la salud, la higiene y el ocio: como toda actividad física, las AFMN buscan un desarrollo pleno de las capacidades de los alumnos y alumnas en un espacio poco habitual.

- Educación ambiental: uno de los temas más importantes dado el papel fundamental que toma el espacio de acción. Busca que el alumno conozca, cuide y valore el medio natural. Como cita Freire (2011), para que esto sea posible, el niño debe estar en contacto con la naturaleza.

Es Anglada (2004) quien explica que el deterioro y problemas del medio ambiente están aumentando, por lo que la educación ambiental es fundamental para la conservación de las zonas naturales y desde esta propuesta, podemos concienciar a los niños y niñas de los graves problemas que causa un maltrato del medio natural. Gran cantidad de actividades trabajan temas transversales como la igualdad o la educación para la salud, pero la vivencia y conocer la realidad del Medio Natural hace que esta educación ambiental sea posible. Creemos que los aprendizajes vivenciados, donde puedan sentir esta Naturaleza serán más completos que desde el aula del centro.

## **5. UNIDAD DIDÁCTICA APRENDIENDO DE LO DESCONOCIDO**

Dada la importancia que tienen las AFMN, como ya hemos podido comprobar a lo largo de este trabajo, a continuación presentamos la Unidad Didáctica Aprendiendo de lo desconocido, planteada para el quinto curso de Educación Primaria.

Es una Unidad Didáctica para el área de Educación Física (EF) que busca dar respuesta a esas dificultades que muchos maestros de EF encuentran para poner en práctica este contenido. Algunas de las propuestas están llevadas a cabo durante este último curso escolar 2015/2016 en el CEIP San Rafael, una pequeña localidad al sur de la provincia de Segovia y a pocos kilómetros de Madrid. Este centro, dada su localización a los pies de la sierra de Guadarrama, es el lugar idóneo para llevar a cabo estas propuestas en un entorno natural.

### **5.1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

Empezamos marcando los objetivos para la etapa de Educación Primaria que encontramos en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, pretendemos trabajar en esta unidad:

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

A continuación planteamos los objetivos que nos hemos propuesto para esta Unidad Didáctica:

- Interactuar con un nuevo medio, el medio natural.
- Conocer las ventajas de trabajar en el medio natural, nuevos valores, nuevas destrezas...
- Aprender a trabajar en y por la naturaleza, cuidando el espacio
- Comprender la importancia de trabajar en y para el grupo, dando importancia al apoyo, dar ánimo y ayuda cuando sea necesario
- Aprender a reflexionar sobre aquello que vamos conociendo para poder dar opinión y respuestas a otras dudas que nos surjan

## **5.2. METODOLOGÍA PARA LLEVAR A CABO LA UD EN EL MEDIO NATURAL**

El proyecto que presentamos a continuación se fundamenta en la metodología basada en el aprendizaje experiencial y entre iguales, dando toda la importancia al alumno, sus aprendizajes, sus aportaciones, sus dudas e ilusiones.

Para llevar a cabo este trabajo, creemos necesario dejar de lado las metodologías más directivas, en las que el maestro sea quien marca los límites, el trabajo mecánico y memorístico. Dando paso a un trabajo del alumno, con unas enseñanzas globales e interdisciplinarias, donde todos los contenidos de otras áreas tengan protagonismo en estas actividades en el Medio Natural.

La importancia de buscar actividades globales e interdisciplinarias, abre la posibilidad de trabajar en grupo entre los diferentes maestros de forma que siempre haya una unión



entre las diferentes asignaturas y los aprendizajes que se realicen en éstas no queden aislados. La importancia de la interdisciplinariedad en las propuestas para el trabajo en el Medio Natural, es fundamental, dado que, por ejemplo, una marcha por unos parajes determinados sin un trabajo previo, donde poder conocer algo sobre el tipo de plantas o la fauna que nos vamos a encontrar, sería una actividad incompleta en cuanto a contenido. Debemos entender que las AFMN son una oportunidad para que el alumno una los aprendizajes teóricos que en las aulas recibe, con la experiencia de vivenciar esos conocimientos previos. Por lo tanto, la finalidad de esta metodología se encuentra cuando el alumno aprende de forma global y significativa, forma que tendrá que utilizar a lo largo de todo el proceso cuando el alumno reflexione con las propuestas planteadas. Estas propuestas deben tener un enfoque cognitivo, afectivo y motriz, buscando una formación integral de los alumnos y alumnas.

### **5.3 COMPETENCIAS DEL CURRÍCULUM**

A continuación, comentamos las diferentes Competencias del Currículum extraídas de la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, que con esta Unidad Didáctica queremos trabajar y cómo vamos a hacerlo:

\* Comunicación lingüística: utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita. Necesario para trabajar en las actividades que requieran expresarse, comunicarse, presentar opinión, redactar textos, comprenderlos,... Los alumnos necesitarán comunicare en actividades de grupo, como serán la orientación, la búsqueda de información,... También tendrán que utilizar el lenguaje, en ocasiones oral, y en otras escrito para expresar sus opiniones o exponer sus reflexiones.

\* Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: necesarias para conocer y utilizar mapas y material como la brújula. Los alumnos tienen que ser capaces de manejar con autonomía este material para poder realizar las actividades que requieran mayor precisión y autonomía. Necesaria en el trabajo de comprensión de mapas, para lo que necesitarán comprender las escalas, las distancias,...

\* Competencia digital: necesarias las TICs para preparar previamente alguna actividad que requiera conocer el lugar en el que trabajaremos después. Los alumnos trabajarán buscando información a través de Internet, también podrán potenciar esta competencia a la hora de tratar de resolver preguntas que surjan y aprender más sobre lo aprendido en las sesiones.

\* Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: necesaria para poder iniciar un trabajo en el que se necesita autonomía y maduración para que este sea satisfactorio. Esta Unidad Didáctica busca la independencia del alumno en un entorno diferente al escolar, por lo que el alumno deberá sentirse autónomo para poder llevar a cabo esta unidad. También se valorará aquello que el alumno proponga para mejorar la actividad y todas sus intervenciones adecuadas.

## 5.4. CONTENIDOS DEL CURRÍCULUM

A continuación presentamos los contenidos que se trabajarán a lo largo de esta Unidad Didáctica. Podemos encontrarlos en la Orden EDU/519/2014, del 17 de junio, por la que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León:

CONTEIDOS DEL CURRÍCULUM		APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL CURRÍCULUM A LA UNIDAD DIDÁCTICA
Bloque 3: Habilidades motrices	- Adaptación y asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.	Combinación de las habilidades motrices y su puesta en práctica en un medio desconocido como es el Medio Natural.
	- Práctica y aplicación de habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas a contextos lúdicos y predeportivos.	Práctica de habilidades atléticas (por ejemplo caminar o saltar) entendiéndolo como un hobby como puede ser conocer nuevos lugares naturales.
Bloque 4: Juegos y actividades deportivas	- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.	Trabajar actividades que busquen la cooperación y la ayuda entre compañeros.

	- Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.	Programación de todas las actividades previstas para la Unidad Didáctica buscando el respeto y cuidado del medio ambiente.
	- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.	Disfrute de las actividades en el medio natural llegando a considerarlo una actividad placentera para realizar fuera del horario escolar.
Bloque 6: Actividad física y salud	- Pautas básicas de primeros auxilios.	Aprendizaje de los conocimientos básicos de primeros auxilios, como puede ser las pautas de llamada de emergencia.

**Tabla 2. Contenidos del Currículum aplicado a la Unidad didáctica (elaboración propia a partir de la Orden EDU/519/2014, del 17 de junio)**

## 5.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURRÍCULUM

Los diferentes criterios de evaluación a continuación anunciados, son aquellos que vamos a utilizar en la Unidad Didáctica propuesta, regulados por la Orden EDU/519/2014, del 17 de junio, por la que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en Castilla y León:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURRÍCULUM		APLICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURRÍCULUM A LA UNIDAD DIDÁCTICA
Bloque 3: Habilidades motrices	3. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.	Trabajar de forma que sea consciente de sus capacidades y limitaciones físicas.
Bloque 4: Juegos y actividades deportivas	3. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.	Valorar y aprender las diferentes actividades propuestas.
	5. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación	Respetar, valorar y proteger el entorno natural.

	6. 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.	Aceptar la diversidad de compañeros y compañeras, valorando sus esfuerzos y opiniones.
Bloque 6: Actividad física y salud	1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	Conocer los beneficios que tiene para las personas las actividades Físicas en el Medio Natural.
	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.	Cumplir las normas establecidas para que la actividad sea segura para los participantes.

**Tabla 3. Criterios de evaluación del Currículo aplicados a la Unidad Didáctica (elaboración propia a partir de la Orden EDU/519/2014, del 17 de junio)**

## 5.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Los diferentes estándares de aprendizaje evaluables a continuación enumerados, son aquellos que vamos a utilizar en la Unidad Didáctica propuesta, se encuentran regulados en la Orden EDU/519/2014, del 17 de junio, por la que se establece el currículum y se reula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en Castilla y León:

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES		APLICACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES DEL CURRÍCULO A LA UNIDAD DIDÁCTICA
Bloque 3: Habilidades motrices	2.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.	Realiza la actividad conociendo sus capacidades
	3.1. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.	Intercambia movimientos coordinados dependiendo de la actividad que se proponga
Bloque 4: Juegos y actividades deportivas	1.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo ya unos parámetros espacio-temporales.	Intercambia movimientos coordinados dependiendo de la actividad que se proponga

	2.1. Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas.	Trabaja en grupo y coopera para la consecución de objetivos
	3.4. Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza	Conoce qué es una actividad en el Medio Natural y conoce las características básicas
	5.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural.	Conoce la repercusión que tiene dejar restos en los espacios naturales y se hace responsable de ellos
	5.2. Demuestra un comportamiento responsable hacia el cuidado y conservación del medio natural.	Respeto el medio natural
Bloque 6: Actividad física y salud	1.2. Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.	Repone sus fuerzas durante el almuerzo con alimentos saludables
	1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.	Realiza la actividad conociendo sus capacidades

**Tabla 4. Estándares de aprendizaje evaluables del Currículum aplicados a la Unidad Didáctica (elaboración propia a partir de la Orden EDU/519/2014, del 17 de junio)**

## 5.7. PARTICIPANTES

Como principales protagonistas de esta unidad, encontramos a los alumnos y alumnas con las que vamos a llevar a cabo este trabajo. En nuestro caso, los niños y niñas del quinto curso de Educación Primaria.

Para hablar del quinto curso, vamos a describir las dos clases. Estas están desdobladas, con 16 alumnos en el grupo A y 15 en el B. Ambos grupos son muy autónomos y están muy cohesionados por lo que trabajar con ellos es entretenido y eficaz. Es claro el papel del líder en estos dos grupos, pero, son líderes que facilitan que el grupo avance y trabaje adecuadamente. A pesar de que hablamos de grupos homogéneos, nos encontramos en el grupo A, a S., que es una alumno con dificultades para las relaciones sociales, en las actividades en grupo llega a ser aceptado pero cuando se siente ofendido el juego acaba para él. También en este grupo está M., que es un alumno que a causa sus faltas de asistencia, le es muy difícil formar parte del grupo. Al principio de mi llegada,

en este aula había dos grupos claros, uno liderado por una niña, C., y el otro, sin un líder definido, pero en el que se encontraba J., una alumna un tanto peculiar; tras varios encontronazos en clase, el trabajo en equipo hizo que desaparecieran esos conflictos y pudieran entenderse y ayudarse una a la otra.

En el grupo B nos encontramos a D., es un alumno diagnosticado y tratado de TDH que sigue el ritmo normal de la clase.

Es necesario decir que el papel de las tutoras en este curso ha sido fundamental para el buen funcionamiento de los grupos.

Para estas AFMN nos sirve de motivación saber que vamos a trabajar con dos grupos que, a pesar de las diferencias que en ocasiones tienen, saben trabajar en equipo, respetarse y sobre todo, conocen sus limitaciones y tienen mucha energía para ir superándose día a día.

## **5.8. RECURSOS PARA PONER EN PRÁCTICA LA UD**

Para la puesta en práctica de esta UD, necesitamos diferentes recursos que enumeramos a continuación:

### **5.8.1. RECURSOS PERSONALES**

Remarcamos la figura del maestro de Educación Física, quien va a programar y preparar las actividades previstas. Además, si se consigue un trabajo coordinado entre docentes para mejorar la propuesta, añadiremos a aquel personal docente que acompañe y trabaje estas actividades.

Para las salidas programadas es necesario, al menos, acompañar dos docentes al grupo, o en este caso, un maestro en prácticas y el maestro de Educación Física. Esta norma es preventiva, de forma que el grupo nunca quede solo en caso de que el maestro deba

abandonar a los alumnos por algún incidente, tenga que pedir ayuda o se tenga que quedar acompañando a la persona accidentada.

No podemos olvidar como recurso personal a los agentes externos al centro que facilitan estas actividades, padres, madres, familiares, vecinos del pueblo, monitores que puedan ayudar,... además de avisar siempre de la actividad prevista a cuerpos de seguridad como puede ser protección civil, guardia civil, guardería forestal, dependiendo de la actividad prevista y del número de personas que participen en ella.

### **5.8.2. RECURSOS MATERIALES**

Los materiales que necesitaremos serán primeramente aquellos que nos faciliten un manejo cómodo por el medio en el que nos encontramos, es decir, ropa de montaña (dependiendo de la época del año, será más abrigada o más fresca), calzado cómodo y a ser posible adaptado para poder andar largas travesías y por zona irregular. También es muy importante la mochila a utilizar, es cierto que no podemos pedir que los alumnos compren un material específico para estas actividades, pero cuánto más cómoda sea su vestimenta y su mochila, más cómodo se encontrará el niño o la niña. También todos los participantes de la actividad tendrán que colocar en sus mochilas un cartel creado en clase que identifique su mochila, poniendo su nombre, su curso y el nombre del centro escolar para prevenir casos de olvidos de mochilas.

Como material de prevención, el maestro debe viajar siempre con un botiquín, un móvil con batería para casos de llamada de emergencia, contar con una persona de apoyo desde el colegio que conozca el recorrido para que, en caso de emergencia, se acerque al lugar donde ha ocurrido el problema (en coche si es posible). El maestro debe contar con una previsión de agua suficiente para en casos de que algún alumno no tenga suficiente, además de espacio en su mochila para casos de alumnos o alumnas que no puedan transportar su mochila,...

Durante estas actividades también necesitaremos material específico para trabajar en el medio natural como pueden ser brújulas, mapas, balizas, material informativo sobre la zona,... Pero, no podemos olvidar del recurso más importante de esta unidad, el Medio

Natural, este espacio es el que más recursos nos va a proporcionar, nos encontramos en un lugar salvaje, en el que todo lo que encontremos nos va a dar la posibilidad de aprender, experimentar, valorar y reflexionar.

Para que todos estos valores y sentimientos se vayan trabajando, utilizaremos un cuaderno, el Cuaderno dedicado al Medio Natural, dónde iremos anotando todo tipo de sensaciones, mejoras o inquietudes. Este cuaderno será independiente a otros que utilicemos en el centro. Queremos que cada alumno pueda reflejar en un momento puntual lo que en ese momento sienta. Nos gustaría que todos los alumnos y alumnas viajaran con el, para el caso de encontrar un momento donde podamos hacer una actividad de relajación o cualquier otra que queramos que quede reflejada en el. Este material queremos que sea muy personal, no será calificado, sino evaluado positiva o negativamente, dependiendo del nivel de compromiso con la actividad.

### **5.8.3. PERMISOS Y AUTORIZACIONES**

Para poder hacer actividades fuera del centro hay que recordar que todos los alumnos y alumnas deben traer firmado un papel con el consentimiento de su padre, madre o tutor. En el caso del C.E.I.P. San Rafael, al principio del curso escolar, todos los niños reciben una autorización de salida por la localidad para hacer actividades, que dan permiso durante el año a hacer salidas puntuales sin necesidad de mandar otro tipo de autorización. También, cuando la actividad va a llevar más horas o se necesita transporte, es indispensable enviar otra autorización para, además de recibir el permiso, informar de la actividad que se quiere realizar. En el caso de centros que no se encuentran cerca del lugar de la actividad propuesta, deberán informar de que sus alumnos y alumnas viajarán al lugar en autobús u otro transporte. Estas autorizaciones familiares las podemos encontrar en el ANEXO I.

Acerca de los permisos, no podemos olvidar que la gran mayoría de las zonas naturales, a excepción de parques o zonas verdes, están protegidas, para su cuidado y conservación. Es indispensable preguntar al ayuntamiento de la zona o a la oficina de



turismo si es necesario algún permiso para realizar la actividad, en muchos lugares, dependiendo de la época del año y el número de visitantes es necesario.

## 5.9. TEMPORALIZACIÓN

Las unidades didácticas suelen tener una duración de unas 10 o 12 sesiones, dedicadas en un tiempo de dos o tres semanas. Pero nosotros creemos que si queremos dar la importancia y el trabajo que necesitan las AFMN, estas deben de ser trabajadas durante todo el año.

Como nueva propuesta para la temporalización de la unidad didáctica de Actividades en el Medio Natural, pretendemos repartir estas actividades durante todo el curso lectivo. De esta forma damos la oportunidad de disfrutar de los diferentes momentos del año que presenta el medio, sus cambios de estación, sus diferentes paisajes, el comportamiento de los animales,...

Por otra parte pretendemos que estas AFMN se lleven a cabo con carácter interdisciplinar, por lo que a la hora de programar cada asignatura, se debería intentar unir cada actividad con una unidad relacionada, de tal forma que desde principio de curso se pudieran trabajar estas propuestas para que se realizasen con éxito.

A continuación, crearemos un calendario con las propuestas planteadas y la época del año que creemos más adecuada para su puesta en práctica.

	ACTIVIDAD	¿CUÁNDO?	¿POR QUÉ?
SESIÓN I	Excursionismo: “Excursionismo por los alrededores del cole”	Mes de octubre	Creemos que es muy interesante iniciar el curso y las relaciones entre alumnos en un espacio natural, donde se sientan libres.
SESIÓN II	Rocódromo: “Escalando”	Mes de noviembre	Dada la incorporación de rocódromos en muchos centros deportivos y escolares, proponemos una iniciación a este

			deporte buscando la igualdad de oportunidades y el respeto.
SESIÓN III	Día de la nieve: “Blanca nieve”	Mes de febrero	Trabajamos con unas condiciones que en la gran mayoría de las ocasiones, provoca quedarse en clase sin poder disfrutar de este fenómeno, limitando la actividad física de los alumnos el tiempo que perdure la nieve.
SESIÓN IV	Montañismo: “Vamos a conocer nuestros bosques”	Mes de marzo	La marcha por montaña es muy interesante y muy excitante dado que los esfuerzos físicos se ven recompensados con la satisfacción de acabar la actividad.
SESIÓN V	Gymkana: Gymkana natural	Mes de abril	Dar la posibilidad de crear una actividad libre al alumnado hace que sientan responsabilidad y entusiasmo
SESIÓN VI	Senderismo: “Andando conozco la historia de mi pueblo”	Mes de abril	Recorrer los senderos de nuestro pueblo Hace que veamos la historia desde una perspectiva más cercana y fomenta el conocimiento y cuidado del entorno
SESIÓN VII	Senderismo: Creando nuestra propia ruta	Mes de mayo	La propuesta de salir del centro y adentrarnos en un río hace que los alumnos mantengan el interés por otro tipo de AFMN
SESIÓN VIII	Brújula: “¿Dónde estoy?”	Mes de mayo	Conocer cómo usar la brújula para poder trabajar en espacios amplios y afianzar los aprendizajes.
SESIÓN IX	Rastreo: “Con el mapa me encuentro”	Mes de mayo	Una vez que ha aprendido cómo utilizar un mapa, podremos realizar actividades en zonas más complejas que hagan que sus aprendizajes aumenten y sea un alumno más autónomo.
SESIÓN X	Bici: “La bici, mi nuevo medio de transporte”	Mes de junio	La incorporación de la bici al entorno escolar posibilita que el alumno se familiarice con este medio de transporte y comience a

			interesarse por los desplazamientos ecológicos.
--	--	--	---

**Tabla 5. Temporalización sesiones (Creación propia)**

### ***5.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD***

Como toda actividad propuesta en y desde el centro escolar, las AFMN tienen que tener como objetivo que todos los alumnos y alumnas participen en ellas y que alcancen el mayor éxito posible. La escuela tiene que asegurar el derecho a la educación y, en especial, en este ámbito dado que es seguro que para muchos niños y niñas supondrá aprendizajes nuevos. Estas AFMN tienen como objetivo el aprendizaje vivenciado, la socialización y trabajo en y para el grupo.

Al programar estas actividades trataremos de dar respuesta educativa a todas las necesidades que tengan nuestros alumnos, tratando así de que todos aprendan, participen y disfruten de esta gran experiencia, como cita González 2014 “seremos capaces de atender mejor a este gran principio de la educación: “integrar siempre que sea posible”” (González, 2014, p. 46), dando siempre la oportunidad y el derecho a la educación a todos los alumnos y alumnas.

En nuestra intervención en el C.E.I.P. San Rafael, no encontramos alumnos con dificultades educativas especiales. Aunque, como propuesta de intervención trabajaremos la unión entre todos los componentes del grupo, dado que, en ambas clases encontramos varios subgrupos y alumnos apartados del grupo-clase. Esto dificulta el trabajo y la confianza de todos, haciendo que algunos compañeros puedan sentir rechazo. Ciertamente, para estas actividades buscan aquello que en este grupo puede faltar, trabajaremos para la unión del grupo y el apoyo constante entre ellos, haciendo que, los alumnos con menor autoestima, la aumenten y los demás alumnos y alumnas aprendan a valorar el trabajo ajeno y a ser un apoyo para ellos.

### **5.11. ACTIVIDADES**

Para presentar las diferentes sesiones programadas para esta UD, queremos citar dos libros que nos han servido de guía, Fichero de Actividades en la Naturaleza (1999) de Julio Antonio Iglesias Cueto y Juegos en el Medio Natural (2005) por Yolanda Santiuste Blázquez y Enrique Villalobos Juan. Estos textos explican cómo poder llevar diferentes propuestas de AFMN a cabo. Nuestra propuesta para esta U.D. la presentamos a continuación:

### 5.11.1. SESIÓN I: EXCURSIONISMO POR LOS ALREDEDORES DEL COLE

Para esta primera sesión de la propuesta realizada a principio de curso, enviaremos un aviso a las familias para informar del comienzo de la Unidad Didáctica y la primera actividad. Este envío tendrá como objetivo marcar las normas y aquel material que los alumnos y alumnas necesitan para realizar la actividad. En el ANEXO I, encontraremos este documento.

A continuación, presentamos la primera sesión de la unidad

SESIÓN I	
<i>Excursionismo por los alrededores del cole</i>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar contacto con los compañeros y el maestro</li> <li>- Aprender a trabajar en grupo, apoyarse y animarse</li> <li>- Conocer las capacidades físicas propias, limitaciones y marcar retos</li> <li>- Interiorizar las normas básicas a cumplir cuando visitamos un espacio natural, hábitat de especies animales y vegetales</li> <li>- Aprender cómo preparar una salida, ropa, calzado, mochila,...</li> </ul>

<p><b>MATERIALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa para guiar la excursión</li> <li>- Almuerzo y bebida</li> <li>- Lápiz</li> <li>- Cuaderno dedicado al Medio Natural</li> <li>- Papel de periódico</li> </ul>
<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b></p>	<p>Esta actividad está prevista para dedicarle la mitad de la mañana lectiva</p>
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Daremos comienzo a la Unidad Didáctica dedicada al trabajo con y para el Medio Natural con la apertura del curso escolar.</p> <p>La salida está prevista a las 9:00h de la mañana, justo cuando entren al centro. Volveremos a la hora de finalizar el recreo, por lo que habrá que tener previsto un almuerzo.</p> <p>Una vez llegados al punto acordado, buscaremos en el mapa dónde se encuentra el centro escolar y lo marcaremos con un punto con un rotulador de color llamativo También buscaremos dónde nos encontramos y los senderos por los que hemos caminado. Trataremos de que se familiaricen con el mapa, entiendan los senderos y sepan ubicarse.</p> <p>Antes de almorzar daremos unas pautas para próximas actividades, no sirve de nada mandar un aviso a casa si los niños no se conciencian de la importancia que tiene ir bien equipado a estas salidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mochila cómoda, no demasiado grande. Si vamos a pasar media mañana de viaje, la mochila debe ser de tamaño idóneo para que podamos meter la bebida, el almuerzo y si es necesario un chubasquero.</li> <li>- Agua y comida adecuada para el tiempo de salida, una botella de agua y el almuerzo si vamos a pasar medio día fuera, y</li> </ul>

podemos añadir un zumo si la salida se alarga toda la mañana. Siempre hay que recordar llevar algo dulce por si el esfuerzo del recorrido provoca alguna bajada de glucosa.

- Ropa cómoda y adecuada al tiempo. Si aún estamos en un tiempo cálido, podemos llevar pantalones cortos y una chaqueta, pero si la salida se realiza en temporada de invierno, la ropa deberá adecuarse al tiempo, por lo que deberemos vestir un jersey más abrigado y seguramente un abrigo impermeable.
- Calzado impermeable, sin suela lisa, para evitar deslizamientos, sobre todo en temporada de invierno.
- (...)

El momento del almuerzo será en grupo, pudiendo así conversar, expresar opiniones, sentimientos,...Una vez acabada la comida, propondremos el juego del Océano, un juego cooperativo que va a hacer que tengan que trabajar unidos. Este juego consiste en llegar de un punto a otro sobre unas hojas de periódico, el problema es que no se pueden ni arrastrar ni pisar fuera de ellas, ellos tienen que pensar cómo llegar al otro lado.

En la vuelta al centro, propondremos a los alumnos que vayan apuntando en su Cuaderno dedicado al Medio Natural qué han sentido, cuál ha sido su opinión de la salida, qué sensaciones tenían antes y después de la actividad.

Durante esta sesión, además de recorrer una zona determinada, buscamos que los alumnos reactiven sus relaciones después del verano, por lo que hay que animar constantemente a que el grupo vaya unido. Probablemente, muchos alumnos tengan problemas para avanzar con el ritmo del grupo, por lo que debemos interiorizar los valores de la cooperación, la ayuda, el respeto,...

Esta actividad puede ser muy interesante para trabajar junto con otras asignaturas.

Uno de los objetivos marcados es concienciar de que en este espacio debemos cumplir unas normas de convivencia para que todos los

seres vivos que habitan en el puedan seguir su vida normal.

**Tabla 6. Sesión I: Excursionismo por los alrededores del cole**

### 5.11.2. SESIÓN II: ESCALANDO

En esta actividad, planteada para el C.E.I.P. San Rafael, necesitamos de los servicios de un autobús que nos lleve hasta el pueblo de al lado, El Espinar, donde se encuentra el rocódromo. Esto hará que la actividad suponga un pequeño coste adicional por el uso del autobús. En el ANEXO I, encontraremos la autorización pertinente a la actividad.

<b>SESIÓN II</b> <i>Escalando</i>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar a los compañeros y desarrollar actitudes de convivencia</li> <li>- Aprender los diferentes materiales que se utiliza en escalada</li> <li>- Conocer y aplicar las diferentes técnicas básicas y específicas de la escalada</li> </ul>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calzado de polideportivo</li> <li>- Ropa cómoda</li> <li>- Material específico de escalada</li> <li>- Bebida y almuerzo</li> <li>- Cuaderno dedicado al Medio Natural</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<p>La actividad tendrá una duración de media mañana. El viaje será de 15 minutos ida, 15 minutos vuelta hasta el colegio, por lo que, dos horas y media de actividad lo creemos adecuada.</p>
<b>DESARROLLO</b>	<p>La salida del centro está prevista a las 9:00 de la mañana, justo cuando los compañeros entran en clase.</p> <p>Antes de salir del centro contaremos el número de alumnos y</p>

alumnas que tenemos en el grupo, y nos montaremos en el autobús. Una vez en el polideportivo de El Espinar nos esperará el monitor de escalada encargado del curso de iniciación a la escalada que se imparte por las tardes. El nos enseñará los movimientos básicos de este deporte nuevo para nosotros.

Durante la sesión buscamos que los alumnos vivencien la utilización del material pertinente, arneses, cuerdas,... Además trataremos que todos prueben los diferentes roles en escalada, el que asegura y el que escala. Buscamos que todos los alumnos tengan la experiencia de probar los dos roles de este deporte.

Hemos querido que el monitor esté con nosotros dado que este deporte necesita conocimientos previos para poder ponerlo en práctica. Una de las normas indispensables que debemos poner es que nadie puede subirse al rocódromo sin darle la confirmación el monitor, evitando malos agarres y caídas innecesarias.

Las actividades propuestas son:

- Explicación de los materiales básicos de escalada (cuerdas, rocódromo, arneses, vías,...)
- Práctica de poner y quitar el arnés, en parejas, para facilitar la ayuda
- Explicación de la importancia de las vías
- Subida al rocódromo de uno en uno, mientras que el monitor es el que queda abajo sujetando.
- Por parejas, uno sube al rocódromo y otro se coloca de apoyo.

La importancia de esta actividad es que todos puedan vivenciarla. Puede darse el caso de que algún alumno no quiera probar, por miedo o por vergüenza. Si es así, es importante explicar que es tan importante en la escalada la persona que escala, como aquella que asegura, no corra peligro. De esta forma, todos los alumnos van a tener un lugar en la actividad.

Mientras que un número determinado de alumnos están escalando y



	<p>asegurando, el resto está con el maestro en la zona más baja y sencilla del rocódromo para realizar algún juego de trepa. Con esto, conseguimos tener mayor tiempo de actividad y evitamos que los alumnos o alumnas que estén escalando se sientan observados y puedan llegar a sentir miedo o vergüenza.</p> <p>Antes de recoger, propondremos apuntar las impresiones más recientes en el cuaderno, para que estas no se olviden o pierdan el interés. Después de las actividades prácticas es importante dar este tiempo para que puedan expresarse.</p> <p>Pasado el tiempo previsto, volveremos al centro en autobús y seguiremos con la jornada.</p>
--	--

**Tabla 7. Sesión II: ESCALANDO**

### 5.11.3. SESIÓN III: BLANCA NIEVE

Para esta sesión, como factor indispensable que necesitamos es la nieve. Por lo que esta actividad quedará abierta hasta que esta nos visite en nuestro pueblo. Cuando la previsión alerte nieve, avisaremos a las familias para que estén preparadas para esta actividad y ningún alumno se quede sin esta experiencia. Los grupos esta vez se dividirán y la sesión la llevará a cabo por un lado el grupo A y por otro, el grupo B. En el ANEXO I, encontramos el permiso familiar.

<p><b>SESIÓN III</b> <i>Blanca nieve</i></p>	
<p><b>OBJETIVOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar los días de nieve como momento educativo</li> <li>- Conocer una variedad de juegos en un entorno excepcional</li> <li>- Valorar las capacidades propias y la de los compañeros y compañeras</li> <li>- Concienciar que la temporada de nieve también es un momento educativo ideal para las AFMN</li> </ul>

<p><b>MATERIALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa adecuada para la nieve</li> <li>- Ropa de cambio para una vez acabada la actividad</li> <li>- Gorro y guantes</li> <li>- Trineos, palas de nieve,....</li> <li>- Cuaderno dedicado al Medio Natural</li> </ul>
<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b></p>	<p>Para esta sesión utilizaremos la hora y media de después del recreo que tenemos durante la semana con los dos grupos. De esta forma, tenemos más tiempo de aprendizaje y no precisamos pedir tiempo de otras asignaturas.</p>
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Antes de salir del centro, comprobaremos que todos los alumnos llevan la ropa y el calzado adecuado para el medio.</p> <p>La idea es realizar la actividad en el parque que se encuentra a 100 metros del centro escolar. Preferimos salirnos de los límites del centro para así, tener más posibilidad de encontrarnos este lugar aun limpio de pisadas.</p> <p>Para esta actividad, están propuestas algunas actividades que enumeraremos a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Robar la bandera: juego de oposición de equipos, de forma que, estos tendrán que correr por la nieve para robar la bandea opuesta.</li> <li>- El dragón: hacemos varios grupos, cada grupo se coloca en fila y estas filas serán los dragones. El objetivo es conseguir tocar la cabeza de un dragón (primer niño en la fila) a la cola del otro dragón (ultimo alumno colocado en la otra fila)</li> <li>- Caída de trineos: este fenómeno meteorológico nos va a permitir que los alumnos puedan deslizarse por las cuestas sobre sus trineos.</li> </ul> <p>Cuando queden alrededor de media hora para finalizar la sesión volveremos al centro, debemos cambiarnos de ropa para no</p>

enfermar. Mientras los demás tendrán tiempo para anotar aquellas ideas en su cuaderno.

**Tabla 8. Sesión III: BLANCA NIEVE**

#### **5.11.4. SESIÓN IV: VAMOS A CONOCER NUESTROS BOSQUES**

Esta actividad se llevó a cabo durante el curso 2015/2016. Tenemos que precisar que se llevó a cabo con el grupo de segundo de Educación Primaria. Las tutoras propusieron la actividad y nosotros, el maestro de Educación Física y la maestra en prácticas, pudimos acompañarles y participar de forma activa de la actividad. Nos pareció realmente interesante comprobar que una actividad inicialmente programada para quinto curso se puede poner en práctica con otros cursos realizando las oportunas adaptaciones. Por lo que, programar la Educación Física en el Medio Natural es posible en todas las edades, siempre que las actividades se adapten al nivel físico y cognitivo.

A continuación presentamos la propuesta de sesión para quinto curso. En el siguiente punto del trabajo encontraremos el desarrollo de la propuesta para segundo curso ya que estos fueron quienes pudieron vivenciar la actividad. En el ANEXO I, encontraremos el aviso para las familias de esta salida:

#### **SESIÓN IV**

*Vamos a conocer nuestros bosques*

<p><b>OBJETIVOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar las capacidades y habilidades de los demás</li> <li>- Potenciar la cooperación y la ayuda de entre los participantes del grupo</li> <li>- Fomentar la confianza y seguridad de nuestros movimientos</li> <li>- Trabajar la coordinación y el equilibrio</li> </ul>
<p><b>MATERIALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zapato cómodo y antideslizante</li> <li>- Ropa cómoda, impermeable y cálida</li> <li>- Calcetines de repuesto</li> <li>- Bebida y almuerzo</li> <li>- Cuaderno dedicado al Medio Natural</li> <li>- GPS</li> </ul>
<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b></p>	<p>Para esta actividad utilizaremos toda la mañana lectiva. A las 9:00h comenzaremos a andar hacia nuestros bosques.</p>
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Durante la actividad contamos con la ayuda de un monitor de actividades y tiempo libre, quien nos explicará cómo se utiliza el GPS por espacio natural.</p> <p>La ruta, que podemos encontrar el mapa en el ANEXO II. Está preparada para llegar hasta la fuente de Peña Morena, lugar donde los habitantes de nuestro municipio van a coger agua para su suministro.</p> <p>La primera parada la haremos en La Casona, dónde nos encontraremos al monitor y nos explicará cómo trabajar. Iremos en grupos y cada grupo, tendrá que guiar a los demás hasta el lugar dónde le indique el GPS. Pretendemos que los alumnos conozcan que las Nuevas Tecnologías pueden resultar muy útiles en la Naturaleza.</p> <p>Durante la ruta, haremos dos paradas, para refrescarnos y tomar algo</p>

	<p>de comer y reponer fuerzas. También es un tiempo que podemos invertir en anotar nuestra vivencia.</p> <p>Los desniveles de la zona harán que la actividad sea algo costosa, por eso no podemos olvidar contribuir en el apoyo entre compañeros y compañeras. Aunque es cierto que el hecho de que cada cierta distancia, es un grupo el que debe liderar a los demás, hace que todos encabecen la actividad y no se puedan quedar atrás.</p> <p>Una vez acabada la actividad, despediremos al monitor en la Casona y nosotros volveremos al centro escolar. Pretendemos llegar con un tiempo de 10 minutos antes de la hora de salida, para asegurarnos que los alumnos no olvidan trabajar el Cuaderno dedicado al Medio Natural.</p>
--	---

**Tabla 9. Sesión IV: VAMOS A CONOCER NUESTROS BOSQUES**

#### **5.11.4.1. Puesta en práctica**

Esta propuesta, como ya hemos comentado con anterioridad, pudimos ponerla en práctica con segundo curso de Educación Primaria. Esto fue causa del interés de las tutoras de este curso por participar en la actividad, dado que querían que sus alumnos pudieran conocer el entorno y que aprendieran a cómo debemos movernos por él. Esto nos afianza la idea de que para trabajar las AFMN no nos debe limitar la edad de los alumnos, sino que debemos programar las actividades a sus capacidades y habilidades.

La actividad comenzó con la salida del centro. Las maestras tuvieron una gran idea colocando mezcladas las dos clases en la fila, así los alumnos podrían ir familiarizándose con todos los compañeros y así damos la posibilidad a agrupamientos diferentes de los habituales. Es necesario decir, que estas clases son alumnos muy charlatanes y además, en algunas ocasiones, no cumplen las normas establecidas.

Al llegar a La Casona, un hostel donde se realizan campamentos de verano y actividades, nos encontramos con el monitor. Este nos propuso trabajar en grupos pequeños, asignándolos un nombre a cada uno. El objetivo de los grupos era que cada cierto tiempo se fuera asignando a cada agrupación la responsabilidad de llevar el mapa y guiar al grupo por donde el GPS indicara. Nos pareció una propuesta interesante, dado que utilizó los pequeños grupos para trabajar, lo que consigue una mayor participación de los componentes.

El trabajo con GPS dentro de la naturaleza es una propuesta innovadora. Además, con los teléfonos móviles se puede realizar esta actividad también, por lo que la propuesta de la Naturaleza y los GPS podría ser otra actividad a preparar en un futuro. Este instrumento nos presentaba las coordenadas del lugar en el que nos encontrábamos y con la brújula, nos indicaba el camino a seguir. El monitor nos explicó, que el recorrido había sido estudiado y recogido sus coordenadas, por ello el GPS indicaba el camino establecido.

Con respecto a la actividad, en un primer momento sentimos un poco de descontrol, dado que los alumnos estaban dispersos y algo nerviosos, pero el monitor conseguía toda su atención. El trabajo en grupo hizo que entre estos, se organizaran para llevar cada uno un tiempo determinado el mapa. Podíamos observar como iban cada uno a su ritmo, pero todos se preocupaban de que sus compañeros siguiesen el ritmo del camino... Esta práctica hizo dejar de lado la sensación de egocentrismo que estos alumnos presentaban en el día a día para trabajar la cooperación y la ayuda.

La actividad en nuestra opinión, fue dura para las capacidades que tiene un alumno o alumna de segundo curso, pero la motivación que les iba causando y las ganas de ver nuevos sitios hicieron que los alumnos sacasen fuerzas. Es cierto que una vez puesta en práctica esta propuesta, quizás hubiera sido conveniente hacerla más corta y programar más paradas de descanso.

No hubo ningún percance, aunque hubo que poner una norma inesperada, la de no subirse a las piedras, todos querían subir por todas aquellas que nos encontramos, pero creímos que podría ser peligroso. La energía de estos grupos en ocasiones puede suponer un riesgo, pero conociendo a los alumnos, podría programar actividades que supongan más valentía y capacidad de superación, como podría ser la iniciación a la escalada.

La actividad fue realizada a final del mes de mayo, por lo que las lluvias de días anteriores habían dejado el suelo mojado, y todos pasamos por medio de algún charco, había zonas por las que pisar suelo firme era casi imposible. Esto, a pesar de ensuciarse, los alumnos lo vivieron como una experiencia de libertad, dejando de lado las reglas de no mancharse al jugar.

Realizamos dos paradas, en ellas pudimos almorzar y beber algo de agua. Era muy importante que los alumnos no olvidasen que no podían tirar nada de al suelo. Fue sorprendente cómo esto se cumplió, todos los niños estaban concienciados del daño que provoca la acción humana y todos guardaron sus desperdicios. Muchos obedecían la orden, pero la gran mayoría reproducía una acción que ya tenían interiorizada y entendían, dado que probablemente desde muy pequeños han escuchado en sus casas que lanzando la basura al suelo destrazan el mundo en el que vivimos

La actividad acabo algo justa de tiempo, dado que estando el suelo tan majado nos hacía difícil el acceso y perdíamos algo de tiempo en comprobar los daños que causaban las metidas de pata en los charcos.

De vuelta al centro, los alumnos estaban muy contentos con la experiencia. Es cierto que por mucho que los alumnos y alumnas tengan un comportamiento difícil, no podemos negarles las actividades fuera del centro.

La actividad podemos valorar como positiva, dada la implicación que supuso para los alumnos, sus esfuerzos para superarse, su integración en el medio y los aprendizajes que adquirieron de este espacio.

#### **5.11.5. SESIÓN V: GYMKANA NATURAL**

Esta sesión va a ser creada por lo alumnos y alumnas de ambos grupos de quinto curso. Con anterioridad a esta sesión, buscaremos otra hora que podamos unir a los dos grupos, de forma que podamos crear un único grupo. Desde ese gran grupo de treinta personas, crearemos al azar cinco pequeños subgrupos de seis componentes. Durante la

hora previa de la sesión, los alumnos deberán crear una actividad que, además de realizarse en el medio natural, trabaje los objetivos propuestas para las AFMN.

A continuación, podremos ver como es el desarrollo de la sesión de la Gymkana Natural y cómo los alumnos y alumnas en grupo pueden trabajar:

<p style="text-align: center;"><b>SESIÓN V</b> <i>Gymkana natural</i></p>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar el trabajo cooperativo</li> <li>- Reconocer y utilizar las virtudes e ideas de todos los componentes del grupo</li> <li>- Ser capaz de moverse con soltura en diferentes terrenos (suelos, rampas,...)</li> </ul>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa cómoda, cálida e impermeable</li> <li>- Calzado cómodo y antideslizante</li> <li>- Bebida y almuerzo</li> <li>- Cuaderno dedicado al Medio Natural</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<p>Utilizaremos dos horas y media de forma, que uniremos la hora de antes del recreo de un grupo con la hora y media de después del recreo del otro grupo. No podemos olvidar pedir permiso a los maestros que necesitemos que nos presten esas horas.</p>
<b>DESARROLLO</b>	<p>Durante la hora anterior a esta sesión, haremos grupos con el fin de preparar el juego que cada grupo debe organizar. Trataremos que los grupos sean equilibrados. Una vez creada la propuesta y revisada por el maestro, en un folio, deben escribir el objetivo principal que tiene el juego y posteriormente, cómo se lleva a cabo. Como premisa de esta actividad es que deben buscar la participación de todo el mundo y ser posible realizarlo en el medio natural, respetándolo y sin dañarlo.</p> <p>El día de la puesta en práctica de la actividad programada por los</p>



	<p>grupos, haremos otros nuevos que estén formados por un componente de los antiguos grupos. Así siempre habrá una persona que conozca el juego o actividad al pasar por las diferentes estaciones. De esta manera cada grupo puede resolver las dudas de forma autónoma.</p> <p>Contamos con dos horas y media por lo que el tiempo se distribuirá de la siguiente manera: media hora para preparar y recoger la actividad. Las otras dos horas, se dejarán para la puesta en práctica de la actividad, dedicando aproximadamente 25 minutos a cada actividad.</p> <p>Con esta actividad buscamos que los alumnos se relacionen en pequeños grupos, de forma que la toma de decisiones y llegar a un acuerdo sea más fácil. Estos alumnos son muy autónomos, por lo que les damos la oportunidad de proponer actividades y decidir qué se va a hacer en la próxima sesión.</p>
--	---

**Tabla 10. Sesión V: GYMKANA NATURAL**

### **5.11.6. SESIÓN VI: ANDANDO CONOZCO LA HISTORIA DE MI PUEBLO**

Para esta salida la asignatura de Educación Física trabajó junto con la de Ciencias Sociales. Esta actividad se pudo llevar a cabo con una caminata hasta los Embalses que abastecen al municipio del Espinar, en el que San Rafael forma parte. En el apartado de ANEXOS II, encontraremos el mapa del recorrido y alguna información relevante sobre este lugar. Además en el apartado de esta sesión, encontraremos algunas fotos tomadas durante la actividad.

Queremos resaltar el hecho de que participaron un total de 80 alumnos ya que se sumaron los grupos de cuarto y sexto curso.

A continuación, podremos ver la propuesta para la actividad. Seguidamente la intervención real. Además podemos encontrar en el ANEXO II. el permiso familiar para participar de la actividad:

SESIÓN VI	
<i>Andando conozco la historia de mi pueblo</i>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser capaces de cooperar, respetar y ayudar a todos los compañeros</li> <li>- Valorar el legado natural que rodea nuestro pueblo</li> <li>- Respetar la flora y fauna</li> <li>- Conocer algunas peculiaridades de nuestro entorno</li> </ul>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa cómoda, cálida e impermeable</li> <li>- Calzado cómodo y antideslizante</li> <li>- Bebida, almuerzo y comida</li> <li>- Cuaderno dedicado al Medio Natural</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<p>La actividad la realizaremos durante toda la mañana y la primera parte de la tarde. Saldremos del centro a las 9:00h y llegaremos a las 16:30h.</p>
<b>DESARROLLO</b>	<p>Para esta actividad tendremos prevista la salida del centro a las 9:00, momento en el que nos subiremos en el autobús. La actividad comenzará en la zona de la Panera de la Estación del Espinar, paraje donde se encuentra una piscina seminatural de verano. Desde allí, nos adentraremos en la Sierra de Guadarrama, reserva de la Biosfera.</p> <p>Antes de pasar la primera puerta, explicaremos que importancia tiene esto de que una zona sea protegida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animales viven en libertad (sin caza)</li> <li>- Permanentes trabajos de mejora de la zona</li> <li>- Limitación de paso dependiendo del número de visitantes y épocas</li> </ul>

del año

- Al pasar por las puertas hay que volver a cerrarlas para evitar que se escape el ganado.

- (...)

El itinerario hasta los embalses no es muy dificultoso, tiene una pendiente ascendente, pero la vereda está asfaltada.

Por el camino nos encontraremos diferentes chozos, en ellos, explicaremos cual era su función en el pasado. “Refugio de leñadores y pastores durante sus temporadas de trabajo. Sin transporte y con las dificultades del tiempo, tenían que pasar varios días en los montes y esas chozas.”

La primera parada la realizaremos una vez llegado al primer pantano, el más antiguo. Durante esta media hora, podremos almorzar y disfrutar del paisaje. Es importante resaltar que desde este primer embalse llamado “Embalse del Vado de las Cabras, podemos visualizar el segundo, más nuevo y con mayor capacidad.

La siguiente parada será el segundo embalse, el Embalse del Tejo. En este punto recordaremos que esa agua es el que nos llega a los grifos de nuestra casa. Ese embalse se abre en el momento que el otro empieza a perder en verano, lo normal es que siempre el pantano de arriba quede intacto. Podemos proponer cruzar el pantano por la presa.

En este lugar, haremos una pequeña actividad. Buscaremos razones por las que esos pantanos pueden llegar a quedarse sin agua, y daremos soluciones a estos problemas. Con esta actividad buscamos que los alumnos se concien que el agua es uno de los componentes fundamentales de nuestra supervivencia y la de todos los seres vivos con los que compartimos el planeta.

De vuelta, y esta vez sin parar, volveremos por el mismo sendero. La idea es llegar hasta la Panera, donde podremos comer y disfrutar del

	<p>lugar hasta las 16:00h, momento de llegada del autobús.</p> <p>A las 16:30, está prevista la llegada al centro, ahí, estarán las familias esperando a los pequeños aventureros.</p>
--	--

**Tabla 11. Sesión VI: ANDANDO CONOZCO LA HISTORIA DE MI PUEBLO**

### **5.11.6.1. Puesta en práctica**

Salimos del C.E.I.P. San Rafael a las 9:00, este grupo estaba compuesto por los alumnos de cuarto, los dos grupos de quinto curso y el grupo de sexto. El autobús que contratamos, de empresa local, nos estaba esperando en la entrada del centro, este había tenido un coste de 2 euros por cada alumno y alumna para nuestro viaje de ida y vuelta al lugar.

La bajada del autobús se realizó pasada la Panera, este lugar es muy conocido por los alumnos y alumnas. Es habitual en el municipio pasar divertidos días en familia o con amigos disfrutando del lugar.

Una vez que comenzamos a andar, la primera parada la hicimos antes de pasar un paso Canadiense, muchos alumnos no sabían que esto sirve para cortar el paso a los animales y que no causen problemas en las carreteras. Les supuso todo un reto pasar sin colar los pies. Este es un ejemplo de cómo los alumnos pueden saber, gracias a Internet, cómo es ese paso y para qué sirve, pero si no se adentran en un espacio natural no podrán comprobar cuál es la sensación de inseguridad y, en ocasiones, pánico que causa cruzarlo.

Seguimos avanzando, el tiempo acompañaba la actividad, ya que el calor aún no era molesto. Durante el viaje pudimos ver esos chozos que servían para el refugio de los que antiguamente trabajaban en los montes. A los alumnos y alumnas les llamo mucho la atención, estas son edificaciones de una sola sala de piedra. Muchos alumnos se adentraron para poder echar un ojo, otros prefirieron quedarse fuera.

Durante todo el camino tuvimos unos acompañantes muy especiales, las vacas, estas estaban sueltas por el lugar para aprovechar los pastos. A muchos alumnos y alumnas de primeras les asustaron, pero luego se dieron cuenta que lo único que buscaban era tranquilidad y se asustaban con facilidad. Conseguimos que el respeto a estos animales primara por encima de todo, no podemos encontrarnos en este medio y tratar de molestar a los seres vivos que nos encontremos, es uno de los objetivos de la U.D. respetar y conocer los seres vivos que habitan en el lugar.

La llegada al primer embalse les supuso todo un esfuerzo, rápidamente, empezaron con el almuerzo. Desde donde decidimos parar, podíamos ver todo el embalse más lejano y su presa. Era muy importante no olvidar la norma de no tirar los desperdicios, no solo los no orgánicos, sino también los orgánicos, dado que, encontrarse la cáscara de un plátano, es verdaderamente desagradable, por lo que, también debemos de pensar en la belleza del lugar.

La siguiente parada fue en el embalse del Tejo, este fue más sorprendente, dado que las vistas eran mejores y el esfuerzo que los alumnos realizaron fue un mayor. Aquí, explicamos la importancia de los pantanos y sus aguas para nuestros pueblos. La verdad es que, a la altitud que nos encontrábamos, aproximadamente 1620 metros, llegamos a sentir frío.

La vuelta fue más dura, los alumnos que durante el camino habían ido quedando rezagados, ahora ya empezaban a quejarse de no poder seguir el ritmo, por lo que todo el grupo bajó la intensidad de la marcha. No creemos que esto fuera un problema, sino que los alumnos que tenían capacidades físicas parecidas podrían compartir el camino, apoyándose y probablemente, conociéndose. El calor también era un factor importante a tener en cuenta, por lo que decidimos parar a comer antes de llegar a la Panera. Buscamos una sombra y todos nos sentamos para comer nuestro bocata. Durante este tiempo podíamos escuchar cómo entre pequeños grupos conversaban sobre lo que les había gustado o lo que más les había llamado la atención.

Una vez acabada la comida decidimos volver hacia el punto de encuentro con el autobús. Durante toda la marcha era muy interesante ver como los alumnos iban

incorporándose a nuevos grupos. Muchas de estos grupos estaban compuestos por personas de diferentes edades, se habían juntado porque seguían el mismo ritmo.

Ya de vuelta al centro, todos precian cansados, era momento de llegar a casa y reponer fuerzas con una buena merienda.

### 5.11.7. SESIÓN VII: CREANDO NUESTRA PROPIA RUTA

Esta actividad tiene como objetivo hacer a los alumnos participes de la Unidad Didáctica. La propuesta tiene un tiempo limitado para que ellos piensen en una actividad y un lugar posible para visitar.

Para esta actividad se enviará un aviso de que los alumnos y alumnas de quinto curso saldrán del centro (ANEXO I). A continuación, encontramos la sesión:

SESIÓN VII	
<i>Creando nuestra propia ruta</i>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser capaces de interpretar un mapa</li> <li>- Trabajar en grupo para conseguir diseñar una ruta</li> <li>- Respetar las opiniones de todos los compañeros y compañeras</li> <li>- Trabajar en equipo para llevar la ruta por el lugar indicado</li> <li>- Facilitar ayuda a los compañeros con más dificultades</li> </ul>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa cómoda, cálida e impermeable</li> <li>- Calzado cómodo y antideslizante</li> <li>- Bebida y pequeño almuerzo (barra energética o fruta)</li> <li>- Cuaderno dedicado al Medio Natural</li> <li>- Material para la ruta (mapa, apuntes,...)</li> </ul>

<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<p>Esta actividad la dividiremos en dos sesiones. Durante la primera sesión, los alumnos trabajarán en grupos para crear una ruta. Ya en la segunda sesión visitaremos el lugar acordado.</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>PRIMERA SESIÓN</p> <p>Esta actividad la realizaremos con los dos grupos de quinto curso de manera individual.</p> <p>En tres grupos pequeños, con los aprendizajes que han ido adquiriendo en sesiones anteriores, deben crear una salida por el entorno que rodea al centro. Un grupo deberá marcar un objetivo a la sesión, otro decidir el lugar al que vamos a llegar y como debemos ir preparados y el otro el recorrido a seguir hasta el punto que el grupo anterior decida. Además, deben dibujar en el mapa la ruta que vamos a seguir. Les pondremos la siguiente premisa: la ruta debe durar una hora u media (incluyendo salida y vuelta al centro). Nuestra labor como docentes será la ofrecer aportaciones e ideas. No participaremos en el diseño de la actividad sino que haremos de orientación y guía siempre que lo necesiten.</p> <p>Antes de acabar la hora, debemos conocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El lugar de la salida</li> <li>- El objetivo a alcanzar</li> <li>- El material necesario</li> </ul> <p>Tras esta sesión, comprobaremos si la salida es viable o no y si cumple con la premisa establecida en relación al tiempo.</p> <p>SEGUNDA SESIÓN</p> <p>Durante la hora y media de actividad, empezaremos comprobando que todos los alumnos van con el material que necesitamos para hacer correctamente esta actividad (vestimenta, zapatillas adecuadas, ...)</p>

	<p>Nos dispondremos a realizar la ruta, uno de los ítems a cumplir es que todo el mundo participe a la hora de encabezar el grupo, de forma que nadie pueda quedar atrás o dejar de prestar interés de la actividad.</p> <p>A los 40 minutos, aproximadamente, debemos estar en el punto final de la caminata, para tener tiempo para volver. En este lugar, tomaremos un pequeño tentempié. Dejaremos también unos minutos para que los alumnos, si quieren, puedan apuntar aquellos pensamientos que vayan trabajando durante la actividad.</p> <p>Nos pondremos de camino al centro, de forma que a las 14:00, hayamos llegado a tiempo para podernos ir a comer.</p>
--	--

**Tabla 12. Sesión VII: CREANDO NUESTRA PROPIA HISTORIA**

### **5.11.8. SESIÓN VIII: ¿DÓNDE ESTOY?**

Para esta sesión tenemos como fundamental protagonista a la brújula. Para un primer contacto con ella, las actividades se pueden realizar en el patio del centro, como preparamos en el C.E.I.P. San Rafael. Después de la programación, encontraremos la puesta en práctica real en el centro. En el ANEXO II, podremos encontrar el croquis del centro y alguno de los trabajos de los alumnos. También en este apartado, podremos disfrutar de algunas fotografías tomadas durante la actividad.

<p><b>SESIÓN VIII</b> <i>¿Dónde estoy?</i></p>
--



<p><b>OBJETIVOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar en grupos, facilitando ayuda a nuestros compañeros y compañeras</li> <li>- Conocer las partes fundamentales de la brújula</li> <li>- Encontrar el rumbo norte</li> <li>- Trabajar los rumbos</li> <li>- Realizar figuras geométricas sobre la realidad</li> </ul>
<p><b>MATERIALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brújula</li> <li>- Mapa/croquis del centro escolar</li> <li>- Cuaderno dedicado al Medio Natural</li> </ul>
<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b></p>	<p>Esta actividad la realizaremos durante la sesión semanal de hora y media.</p>
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Esta sesión comenzó en clase, donde presentamos a la brújula y nuestro mapa del centro.</p> <p>Es importante resaltar que el croquis ya tiene marcadas las coordenadas geográficas. También, antes de salir de clase, explicaremos las diferentes partes de la brújula: aguja imantada, limbo, rumbo.</p> <p>Crearemos parejas y nos podremos en marcha saliendo al patio del centro para explicar directamente allí la actividad.</p> <p>Primero, explicamos las partes de la brújula, la aguja imantada, el limbo y el rumbo. Después aprenderemos cómo debemos usar este instrumento, “la brújula siempre tiene que estar colocada, la N del rumbo que sitúa al norte en el mismo lugar que la aguja imantada señale. Una vez situado, tenemos el norte”.</p> <p>Como primera actividad, propondremos que todos los alumnos se coloquen con posiciones diferentes (cada uno mirando a un punto diferente) y busquen el norte con la brújula.</p>

La segunda actividad aumenta la complejidad. Debemos elegir un punto en el mapa para después colocarnos en la realidad en ese punto de forma que ambos coincidan. Una vez que hemos llevado a cabo este paso, debemos elegir una coordenada y andar en esa dirección. Explicación de cómo realizar la actividad:

1° colocamos aguja imantada y la N del rumbo en su lugar

2° elegimos unas coordenadas

3° movemos el limbo de la brújula hasta que la aguja coincida con los grados elegidos

4° movemos la brújula hasta que la N del rumbo y la aguja imantada que se orienta al norte vuelvan a juntarse

5° seguimos el camino que la brújula nos marque hacia los grados indicados

Una vez que han entendido esta actividad aumentaremos la complejidad. Buscamos hacer un triángulo, que llamaremos las Figuras Geométricas a tamaño real. Los pasos poder llevar a cabo la creación de estas figuras son los siguientes:

1° nos colocamos rumbo norte y damos 30 pasos

2° introducimos el rumbo 120° y andamos 30 pasos más

3° llegado al punto, introducimos otro rumbo de 120° y andamos 30 pasos

Acabado esto, debemos haber llegado al mismo punto desde donde empezamos.

Si los alumnos consiguen fácilmente hacer un triángulo, podemos proponerles otras figuras geométricas.

**Tabla 13. Sesión VIII: ¿DÓNDE ESTOY?**

#### **5.11.8.1. Puesta en práctica**

Esta actividad tuvimos la oportunidad de ponerla en práctica. El centro cuenta con trece brújulas que hace posible las actividades de este tipo.

La actividad empezó una vez habíamos creadas las parejas, la razón de elegir utilizar grupos poco numerosos fue para que todos los alumnos pudieran mover sus brújulas para probar a encontrar un rumbo, si formamos grupos grandes, siempre queda la posibilidad de que algún componente quede fuera de la participación. Estas parejas fueron creadas de forma libre, queríamos que los alumnos estuvieran cómodos para la actividad, por lo que les dejamos amplia libertad.

Cuando todos los alumnos habían entendido cómo mover la brújula y sus partes, nos salimos al patio, allí les pedimos que colocasen la brújula mirando al norte. Esto les supuso gran dificultad, por lo que muchos alumnos nos pedían que complicásemos la actividad.

En el momento que cada pareja estuvo colocada en un punto del patio del colegio, decidieron qué rumbo escoger. Para poderlo realizar correctamente debían marcar un punto en el mapa y marcar el rumbo que sus parejas les pedían. Al ser dos maestros, pudimos trabajar con los alumnos de forma más individualizada, por lo que algunos grupos comenzaron más pronto la siguiente actividad.

La actividad de crear figuras geométricas creo mucha confusión, en verdad, a nosotros, los maestros nos supuso un reto comprender cómo realizar esta propuesta. Cuando los alumnos entendieron que íbamos a realizar un triángulo y que, los grados que debíamos medir eran aquellos que median los ángulos exteriores de esta figura, todos consiguieron con facilidad realizar la actividad. Alguno incluso se atrevió a realizar algún cuadrado.

Como comentario, muchos no conseguían cuadrar los pasos, por lo que repetían varias veces la misma figura, pero fue muy gratificante verlos conseguir el objetivo y sentirse orgullosos de ello.

Durante la sesión pudimos comprobar que para esta actividad necesitaban no solo atender las indicaciones, sino mantener la atención. La repetición, que en ocasiones se niega en educación, y el ensayo error en este caso fueron la clave para la superación

adecuada de la actividad, tras probar y equivocarse, cayeron en la cuenta de cómo realizarlo correctamente.

### 5.11.9. SESIÓN IX: CON EL MAPA ME ENCUENTRO

La orientación es una actividad muy conocida en los centros, en ocasiones, los maestros preparan el juego de las pistas en el mismo patio del colegio, pero nosotros lo hemos preparado para realizarlo en el entorno natural dado que, en frente del centro podemos encontrar un parque. Para poder ver algunas fotos de la actividad, el croquis del parque y el material de la propuesta, ver ANEXO II. A continuación podremos comprobar cómo se llevó a cabo la puesta en práctica.

SESIÓN IX <i>Con el mapa me encuentro</i>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar en equipo</li> <li>- Valorar la importancia de las ideas de los componentes del grupo</li> <li>- Utilizar los elementos de la naturaleza que encontramos reflejados en el mapa para orientarnos</li> </ul>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa</li> <li>- Hoja de registro</li> <li>- Lápiz</li> <li>- Brújula</li> <li>- Agua</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Esta actividad la programaremos para realizarla durante la sesión semanal de hora y media, correspondiente a cada grupo de quinto curso.

## DESARROLLO

Antes de empezar, contamos con que los alumnos ya tienen un conocimiento previo sobre el rastreo de pistas, por lo que vamos a tratar de que los alumnos vivencien esta propuesta en un entorno natural, ya que, otros años habían trabajado en el patio del centro y esto repercutía en que la sensación de facilidad y conocimiento del lugar no motivara demasiado a los alumnos.

Recogeremos a los alumnos en la clase y nos dispondremos a salir del centro, la actividad tendrá lugar en el parque que se encuentra al lado del centro.

Antes de la actividad, debemos colocar todas las pistas en su sitio. Las pistas están colocadas en doce balizas de color naranja y blanco y por su vuelta, podremos leer la resolución de las pistas que cada grupo debe encontrar.

Cada grupo llevará un mapa de la zona con las pistas marcadas. Por la otra cara, encontrarán una tabla donde deberán escribir aquello que vayan encontrando en las balizas, es decir, un registro de control. Una vez hayan encontrado todas las balizas, deberán crear una frase con las palabras que han ido encontrando.

La actividad tiene carácter cooperativo, por lo que se penalizará al grupo que vaya separado o no haga partícipes a todos los alumnos del juego.

Con respecto a lo anterior, a pesar de que varios grupos estén jugando paralelamente, proponer que cada uno empiece por un número de pista distinta hace que la competición casi sea inexistente.

Además, una vez encontradas todas las balizas y colocadas las frases que cada grupo tiene, todos tendrán que encontrar una baliza especial marcando un rumbo determinado. Una vez encontradas, los componentes del grupo-clase deberán descifrar qué dicen esas pistas. La consecución de esta actividad solo será posible si todos los grupos ayudan para su finalización.

## Tabla 14. Sesión IX: CON EL MAPA ME ENCUENTRO

### 5.11.9.1. Puesta en práctica

Esta actividad fue muy emocionante dado que los alumnos salieron del centro sin saber que iba a acontecer. Aleatoriamente creamos los cuatro grupos que iban a participar. Cada uno de ellos tenía en su poder un mapa y un Boli. Cada grupo empezaba por una baliza diferente y así no había posibilidad de que dos grupos fueran juntos.

Acordamos un punto de encuentro y el juego empezó. Uno de los grupos creados de la clase B, tuvo muchos problemas para centrar su atención en el juego y comenzar su actividad. Uno de los detalles más interesantes que tuvo esta actividad fue la participación total de todos los componentes de los grupos es cierto, que por ejemplo el más rápido debía esperar y seguir el ritmo del más lento, pero no se produjeron problemas ni discusiones entre los participantes. La propuesta fomentó el trabajo cooperativo, dado que todos tenían que conseguir un objetivo común y, para ello, debían respetar las aptitudes físicas y opiniones de cada componente.

A pesar de ser una zona conocida para los alumnos, el hecho de que las pistas estuvieran escondidas de forma no ordenada, les obligaba a usar el mapa de forma correcta como referencia y dejar de lado lo que ya conocían del parque.

Con la clase A hubo grandes diferencias en lo que se refiere al tiempo, el primer grupo en acabar consiguió todas las pistas muy deprisa, por lo que se pudo poner a resolver la frase rápidamente. En cambio el grupo B, más o menos fueron acabando a la vez, así fue que fueron colocándose en una mesa todos los grupos y acabaron ayudándose unos a otros. Este detalle me pareció muy interesante, por lo que no me preocupó que este grupo no consiguiera resolver la última pista ese mismo día. La siguiente hora les permitimos cinco minutos para que encontraran la frase EDUCACIÓN FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.

Estas actividades son muy interesantes para rediseñar los roles que existen en las clases, al no existir un gran grupo unido, no se puede observar ni desplazar a alguien en concreto. Proponemos que para estas actividades los grupos siempre sean diferentes, de esta forma fomentamos que todos los alumnos estén unidos y puedan conocerse.

### 5.11.10. SESIÓN X: LA BICI, MI NUEVO MEDIO DE TRANSPORTE

Para finalizar con esta unidad, programamos una actividad para el uso, disfrute y aprendizaje de la bicicleta. Los centros rurales tienen la posibilidad de recorrer las calles del centro o incluso paseos mientras se lleva a cabo esta actividad. Podremos leer a continuación la puesta en práctica que los alumnos del C.E.I.P. San Rafael pudieron llevar a cabo, las fotos y el recorrido, lo encontraremos en el ANEXO II. También en el ANEXO I, podremos encontrar el permiso que se enviará desde el centro a las familias:

SESIÓN X	
<i>La bici, mi nuevo medio de transporte</i>	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las normas básicas de circulación</li> <li>- Concienciar de la importancia que tienen las protecciones en la bici</li> <li>- Potenciar la participación de todos los alumnos y alumnas</li> <li>- Fomentar el uso y disfrute de la bici</li> </ul>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bicicleta en buen estado</li> <li>- Casco</li> <li>- Guantes, (...)</li> <li>- Bebida y almuerzo</li> </ul>

<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<p>La actividad se desarrollará durante la primera mitad de la mañana, salida a las 9:00 y regreso a las 12:30</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>La actividad está propuesta para la primera mitad de la mañana, por lo que la salida del centro debe ser lo más rápida posible.</p> <p>Los alumnos a su llegada al centro deberán colocar en el arenero sus bicis. Antes de salir, comprobaremos que todas las ruedas están bien infladas y bien colocadas. Una vez puesto el casco, saldremos del centro con la bicicleta en la mano hasta que lleguemos al Paseo Quintana que empezará la ruta. Así nos ahorraremos subir una pequeña cuesta que hay antes de la salida.</p> <p>Durante la ruta iremos de dos en dos, dado que la primera parte del recorrido se realizará por zona urbana.</p> <p>Necesitaremos el apoyo de otro maestro, para así poder ir colocados en el inicio del grupo, en el centro y al final.</p> <p>Como norma, marcaremos la parada obligatoria en todos los cruces entre calles, así nos aseguraremos de ver bien si algún coche está llegando a la zona.</p> <p>Una vez encontremos el Camino de los Pastores (carretera de arena que une San Rafael y El Espinar, paralela a la Nacional 6), podremos ir más relajados, aunque siempre atentos de los posibles coches que circulen por la zona.</p> <p>Tenemos como objetivo llegar a la piscina Climatizada de El Espinar. Allí haremos una pequeña parada para beber agua.</p> <p>La vuelta seguirá el mismo recorrido, con la mismas normas de parada en los cruces y disfrutando de la actividad. Al llegar a la explanada que se encuentra encima del centro escolar, pararemos a tomar nuestro almuerzo. Esta parada también nos permitirá bajar a</p>



	<p>todos los alumnos de las bicis y que no se precipiten por la cuesta que llega al centro, ya que es empinada y pasan coches diariamente.</p> <p>Para esta actividad, avisaremos a la Protección Civil del municipio y a la Policía Municipal para que nos facilite el camino y el cruce de las carreteras necesarias.</p>
--	---

**Tabla 15. Sesión X: LA BICI, MI NUEVO MEDIO DE TRANSPORTE**

### **5.11.10.1. Puesta en práctica**

Podemos decir que esta fue la actividad perfecta para acabar el curso escolar 2015/2016. No solo los alumnos de quinto curso llegaron con la bicicleta al colegio, sino que todos los alumnos y alumnas tanto de Primaria como de Infantil iban a participar de un gran Día de la Bici. Tuvimos la oportunidad de llevar a cabo esta actividad el día de antes de empezar las vacaciones de verano, día 21 de junio. Durante esa semana tuvo lugar la Semana Cultural, por lo que creyeron muy adecuado poner en práctica la propuesta con motivo de la Educación Vial que se llevó a cabo en el centro, por lo que esta actividad era la continuidad lógica de la anterior.

Esta propuesta la pusieron en práctica los grupos de cuarto, quinto y sexto. De forma simultánea los alumnos de Educación Infantil, primero segundo y tercero, disfrutaron y aprendieron en un circuito creado en el patio del centro escolar. La colaboración de Protección Civil, Policía Local y Ambulancia fue fundamental para que la actividad acabara con éxito.

La puesta en práctica hizo sentir una gran satisfacción a todos los alumnos y alumnas. Solo fue una alumna la que no se atrevió a probar esta aventura, creo que la razón fue que su bicicleta era demasiado grande y no tenía demasiada soltura con ella.

Al participar tantos grupos, añadimos también a más profesores, nos acompañaron los tutores de los cuatro grupos, la profesora de inglés y la profesora de Audición y

Lenguaje (AL), influyó en el disfrute de los alumnos, ya que, ven que sus maestros también participan de la actividad y la conexión con ellos es más profunda.

Ser tantos significó que muchos se quedaran atrás a pesar de que su grupo fuese en cabeza. Pero mientras ellos se esforzaban en conseguir llegar al final, les satisfacía oír las palabras de ánimo de otros compañeros o de los maestros y nunca se sentían los últimos porque siempre había alguien como ellos.

Cuando llegamos a la Piscina Climatizada, por sorpresa nos encontramos con los niños y niñas de sexto curso de Educación Primaria del colegio de El Espinar.

Para nuestros alumnos y alumnas de sexto fue una gran alegría, dado que habían compartido una semana todos juntos en el Centro Rural de Innovación Educativa (C.R.I.E.). Los maestros de este centro decidieron seguir nuestro recorrido y acompañarnos hasta el colegio, así ellos alargaban la actividad y almorzaban con nosotros. Para próximas actividades se podría plantear trabajar con el centro vecino, la importancia de las relaciones sociales es fundamental y más si estos dos centros van a unirse una vez que entren en Secundaria.

La verdad es que la actividad podría haber sido algo más larga, aunque una vez en marcha, al ser un grupo tan grande y haber tanta diferencia de edad, nos dimos cuenta que fue la distancia idónea para no alejarnos de alumnos o alumnas con más dificultades.

La actividad puede resumirse como muy satisfactoria, todos los alumnos consiguieron llegar y conseguir sus propias metas, no se produjo ningún percance y lo más importante, volvimos a comprobar que las actividades en el Medio Natural consiguen un nivel de socialización, respeto, ayuda y valoración, que es muy difícil conseguir de otra forma.

## 6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Para poder valorar el trabajo de nuestros alumnos y alumnas, vamos a crear unas fichas de evaluación. Creemos que no solo es suficiente la evaluación desde el punto de vista del maestro, sino que todo participante de la actividad debe poder hacerlo. Todo el proceso de evaluación del alumno tendrá un carácter continuo y formativo, para conseguir su desarrollo pleno.

Para que la evaluación sea continua, vamos a utilizar el cuaderno de campo, donde no calificaremos el trabajo hecho, sino que valoraremos como positivo y negativo la participación y el interés por parte del alumno o la alumna.

Con el fin de englobar todos los conocimientos, al final del curso pasaremos una ficha de autoevaluación al alumnado, con diferentes ítems sobre los que debe reflexionar y contestar sinceramente sobre su trabajo en la Unidad Didáctica realizada durante el año. Esta autoevaluación para los alumnos y alumnas no solo está preparada para valorar la parte actitudinal, sino que también preguntará sobre la superación de capacidades, quizás, dependiendo del grupo o las situaciones que se produzcan en las sesiones, podrán encontrarse alguna pregunta que les sumerja en situación de conflicto o algún tema más teórico. También añadiremos algunos ítems sobre los diferentes aprendizajes y valores que hemos aprendido para ser capaces de convivir y respetar el Medio Natural. En el ANEXO III, encontraremos la tabla de autoevaluación de los alumnos y alumnas.

Siempre que se crea necesario, dada la repercusión que pueda causar una actividad o dependiendo de lo que ocurra durante una propuesta, se pueden añadir autoevaluaciones puntuales para los alumnos.

Además, durante todo el curso el maestro tendrá una ficha de evaluación continua, donde irá anotando aquello que observe sobre los alumnos. Será una ficha única en la que siempre tenga oportunidad de anotar en ella, para así poder ir modificando las anotaciones que sena necesarias durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, cuando un alumno o alumna vaya afianzando conocimientos y mejorando sus

habilidades tanto físicas como sociales, el maestro irá modificando aquello que tenía anotado, valorando su mejora y su constancia.

Para acabar consensuando la nota final de la Unidad Didáctica, tras la revisión del cuaderno y de la ficha de autoevaluación del alumno, el maestro tendrá un momento de reunión con el alumno donde comentarán los diferentes aspectos que se puedan observar en la evaluación y durante las actividades. Se pondrá la nota que califique la UD mediante consenso. Esta forma de evaluar promueve que el alumno participe de su aprendizaje y de los conocimientos que tiene.

Y para acabar con la evaluación, no nos podemos olvidar de la evaluación del proceso de enseñanza que realizará el maestro. En esta evaluación valoraremos la unidad y podremos ver los errores que pueden mejorarse para futuras puestas en práctica. También podemos encontrar la tabla en el ANEXO III.

En este sentido y, tras la puesta en práctica de varias de las sesiones que proponemos para esta secuencia didáctica, pudimos comprobar y por lo tanto evaluar del progreso que la gran mayoría de alumnos habían conseguido tras las actividades de Senderismo a los Pantanos, la actividad de los Rumbos y la de Orientación. No utilizamos las tablas de evaluación dado que este trabajo estaba en proceso de creación, pero lo que pudimos realizar para mejorar el proceso de evaluación fue una asamblea.

Esta propuesta tenía como fin que los alumnos expresaran sus ideas y aquellas cosas que habían vivenciado y aprendido. La realizamos en las horas de Educación Física de cada grupo, además de preguntar acerca de sensaciones y sentimientos, preguntamos acerca de algunos contenidos, como por ejemplo, cómo colocar una brújula, sobre las normas que debemos cumplir en un espacio natural o qué es indispensable en una mochila.

En el grupo de quinto B, hubo alumnos que no participaron de la tertulia, por lo que decidimos hacerles alguna pregunta de forma individual para comprobar si había adquirido los aprendizajes.

Para finalizar, me gustaría plasmar las palabras de una alumna que dijo: “durante la marcha a los pantanos no pude llevar el ritmo de mis amigas, pero había más niños como yo, y me lo pasé en grande con ello. Además pude comprobar cual era el ritmo que necesitaba seguir para poder acabar la actividad”. Esto es lo que pretendemos con las AFMN, que los alumnos además de disfrutar, se conozcan a si mismos y sus capacidades para poder seguir aprendiendo y superándose.

## 7. CONCLUSIONES

Después de leer, comparar y trabajar acerca de las Actividades Físicas en el Medio Natural, hemos podido comprobar que éstas, tienen una gran importancia en la educación y en los alumnos y alumnas que pueden disfrutar y aprender de ellas.

Como ya hemos repetido, es muy difícil poder poner en práctica propuestas con este fin, en función del lugar donde se encuentre el centro, de la posibilidad de desplazamiento y los recursos económicos, las capacidades e interés del maestro,... Pero durante todo el trabajo hemos querido demostrar que existen gran variedad de actividades y que ofrecen unas posibilidades muy especiales y podríamos decir únicas de aprendizaje para el alumno.

Todos los alumnos podrán saber qué es la Naturaleza, y más hoy día con las Nuevas Tecnologías, pero nunca podrán aprender las sensaciones y sentimientos que ésta provoca si no llevamos al alumno o alumna hasta este lugar para que lo sienta por sí mismo.

Además creemos que son fundamentales los valores que estos espacios naturales hacen que el alumno descubra y aprenda ya que, probablemente, los pueda aplicar durante toda su vida. Muchas son las personas que eligen las zonas naturales para disfrutar de su tiempo libre, probablemente, estos, han tenido una etapa educativa en la que han podido descubrir y aprender de los grandes secretos de este espacio.

Hoy en día somos conscientes de los graves problemas que acechan al medio natural tales como cambio climático, animales en peligro de extinción, destrozo de lugares protegidos, caza furtiva,... Por lo que creemos fundamental la labor de la educación para concienciar y dar la posibilidad de crear un pensamiento crítico acerca de los problemas que atacan diariamente a nuestro entorno natural y dotar de las herramientas necesarias para que cada persona sea parte activa de la solución.

A pesar de no haber podido poner en práctica la propuesta al completo, estamos realmente satisfechas por la repercusión positiva que estas actividades han tenido en

todos los alumnos y alumnas. Podemos decir que los alumnos han vivenciado aquellas sensaciones y valores que el Medio Natural nos facilita para conseguir un pleno desarrollo tanto físico, académico y moral, consiguiendo las premisas de la cooperación, el respeto o la aceptación de diversos puntos de vista.

## **8. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO: OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES**

Para finalizar este trabajo, queremos analizar los aspectos positivos y a mejorar en esta propuesta. En el proceso de enseñanza-aprendizaje es muy importante, una vez acabada la práctica, analizar qué ha pasado y cómo se podría mejorar para futuras puestas en práctica.

Queremos resaltar que este trabajo nos hubiera gustado poder ponerlo en práctica al completo y conocer la repercusión y maduración de los alumnos tras estos aprendizajes vivenciados. Esta propuesta tiene una temporalización de todo un curso escolar, por lo que el tiempo que se encuentra un maestro en prácticas en el centro no es suficiente para poder llevar a cabo la Unidad Didáctica al completo. A pesar de ello, nos gustaría presentar esta propuesta al C.E.I.P. San Rafael como recurso para la puesta en práctica de estas actividades ya que, todas tienen como lugar de acción el entorno del centro y sus alumnos como posibles protagonistas.

Los puntos positivos de la propuesta han sido la posibilidad de introducir en este centro, el C.E.I.P. San Rafael las Actividades en el Medio Natural, haciendo así que todos los alumnos del centro tengan la oportunidad de aprender y conocer ese entorno tan maravilloso que rodea el municipio.

Con respecto a esta puesta en práctica, queremos destacar el poder socializador que tiene este entorno y las actividades que se pueden llevar a cabo en él. Aquí se acaba la competición y aparecen los valores de apoyo y respeto, que en ocasiones, otras actividades dejan de lado al tener los roles de ganador y perdedor.

Para finalizar, no podemos olvidarnos de la importancia de la interdisciplinariedad de estas actividades. Como pudimos comprobar en la salida a los Pantanos municipales, no solo realizamos una actividad física y comprobamos nuestras capacidades y limitaciones, sino que pudimos aprender dónde estábamos, qué había a nuestro alrededor y la importancia histórica de la zona.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberto, A. (2001). El tratamiento de las actividades en la naturaleza en el sistema educativo; todo un reto. *Innovación Educativa*, 11, 201-205.
- Álvarez, J. (2013) *Actividades físicas en el medio natural [en línea]* Recuperado el 10 de Mayo de 2013. Departamento de Educación física.
- Anglada, P. (2004) *Actividades físicas de aventura en la naturaleza*. Madrid: Comunidad Virtual Ciencias del Deporte.
- Arufe, V., Calvelo, L., González, E. y López, C. (2012). Salidas a la naturaleza y profesorado de Educación Física. Un estudio descriptivo. *Revista Digital de Educación Física*, 19, 30-36.
- Arribas, H. (2008): *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.
- Arribas, H. & Santos, M. L. (1999). *Conexiones entre la Educación Física, el ocio y las actividades en la naturaleza en la formación de nuestros escolares*. *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física: Vol. I., 142-15*). Universidad de Huelva: IAD.
- Arroyo, M<sup>a</sup>.D. (2010) *Las Actividades físicas en el medio natural como recurso educativo*. *Revista Autodidacta de la Educación en Extremadura*. Recuperado de [http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta\\_archivos/numero\\_6\\_archivo\\_s/m\\_d\\_a\\_dominguez.pdf](http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_6_archivo_s/m_d_a_dominguez.pdf).
- Ascaso, J. et al. (1996). *Actividades en la Naturaleza*. Madrid: MEC.



- Baena Extremera, A. y Baena Extremera, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Revista Digital de Educación Física*, 61. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>.
- Cornejo, C. (1999). *Historia de la educación física. La educación física en Rousseau*. Madrid: Gymnos.
- Cristóbal, A. (2014). *Actividades físicas en el medio natural y la educación física: el senderismo*. Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/3135>.
- Domínguez, G., Caballero, P. y Parra, M. (s.f.). Actividades físicas cooperativas en la naturaleza. Estrategias para educar en valores. *Actas VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar*. Badajoz. Recuperado de [http://sportaqs.files.wordpress.com/2007/12/actividades\\_cooperativas\\_en\\_la\\_naturaleza.pdf](http://sportaqs.files.wordpress.com/2007/12/actividades_cooperativas_en_la_naturaleza.pdf).
- Freire, H. (2011). *Educar en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Grao.
- García Fernández, P. y Quintana Valverde, M. (2005). *Introducción a las Actividades en la Naturaleza*. Sevilla: Deportiva S.L..
- García, P., Martínez, A., Parra, M., Quintana, M., y Rovira, C. M. (2005). *Actividad física en el medio natural para Primaria y Secundaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Gasco Fernández, F., García Vilchez, M., Martínez Valera, RM, Quevedo Ojeda, O., Romero Campo, A., Ruiz Salido, G. y García González, C. (2009). La Educación Física en el sistema educativo español: evolución y desarrollo. *Revista Digital de Educación Física*, 127. Recuperado de;

<http://www.efdeportes.com/efd129/la-educacion-fisica-en-el-sistema-educativo-espanol.htm>.

- González Pascual, D. (2014). *La actividad física en el medio natural: la orientación en el ámbito escolar. Trabajo de fin de Grado*. Universidad de Valladolid. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/5072>.
- Granero, A. & Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Revista Habilidad Motriz*, 26. Recuperado de <http://www.colefandalucia.com/docs/revista/29.pdf>.
- Granero Gallegos, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. En *Revista Digital de Educación Físicas*, 107. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonomica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm>.
- Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J.; (2000). *"Actividades en la naturaleza"*. Barcelona: INDE.
- Decreto 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 97858 a 97921. Recuperado de <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>.
- Iglesias Cueto, J. A. (2005). *Fichero de actividades en la naturaleza*. Barcelona: INDE.
- Marimon i Vilalta, J. (2009). *El lugar incierto, cómo desarrollar los fundamentos de las actividades en la naturaleza en el entorno escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Ministerio de Educación Cultura y Deporte (2004). *El Sistema Educativo español*. Madrid: MEC/D/CIDE.

- Monjas, R. y Pérez, D. (2003). *Actividades Físicas en el Medio Natural: reflexiones desde la práctica. Actas del I Congreso Internacional: El aula en la Educación Física Escolar*. Palencia. CD-ROM.
- Moreno, J.A. y Hellín, P. (2002). ¿Es importante la Educación Física? Su valoración según la edad del alumno y el tipo de centro. En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 8. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1257606>.
- Moreno, J. A., Hellín ,M.G. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9, 10-22.
- Olivera, J. (2011). Escenarios y ambientes de la Educación Física. En *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 103, 5-8.
- Parra, M., Domínguez, G. & Caballero, P.J. (2008). Innovación educativa. El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores. En *Ágora para la EF y el Deporte*, 7-8. Recuperado de [http://www5.uva.es/agora/revista/7/agora7-8\\_parra\\_7.pdf](http://www5.uva.es/agora/revista/7/agora7-8_parra_7.pdf).
- Pérez Brunicardi, D. (2004) *Educación en valores y Actividades en la naturales, su lugar la educación física*. IV Congreso estatal y II Iberoamericano de Actividades Físicas Cooperativas. Segovia.
- Pérez Brunicardi, D. (2009). Modelo ecológico de aprendizaje de los deportes en la naturaleza. *Revista digital de Educación Física*, 19. Recuperado de [http://emasf.webcindario.com/Modelo\\_ecologico\\_de\\_aprendizaje\\_deportes\\_naturaleza.pdf](http://emasf.webcindario.com/Modelo_ecologico_de_aprendizaje_deportes_naturaleza.pdf)
- Reyes Alonso, V. (2014). *La aplicación de las Actividades Físicas en el Medio Natural en los centros educativos de Primaria en la ciudad de Segovia*:

*diagnóstico y sugerencias para promover su práctica en el ámbito escolar.*

Trabajo de fin de Master. Universidad de Valladolid. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/5012>.

- Rodríguez, J. (2000). *La pedagogía contemporánea, educación física y movimientos gimnásticos*. Historia del deporte. Barcelona: Inde, p. 178-202.
- Santiuste Blázquez, Y. y Villalobos Juan, E. (1999). *Juegos en el medio natural*. Alpedrete: Pila Telaña
- Santos Pastor, M.L. (2008): *Las actividades en el medio natural en la educación física escolar*. Tesis doctoral. Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones
- Santos Pastor, M.L. y Martínez Muñoz, L.F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, 4, 26-53.
- TEJADA, J. (2007). *La evaluación en Educación Física en primaria en Huelva y su provincia*. Tesis doctoral. Universidad de Huelva
- Tierra Orta, J. (1996). *Actividades recreativas en la naturaleza*. En A. Soto Rosales, (coord.), *Educación Primaria: actividades en la naturaleza* (pp. 159-171). Huelva: Universidad de Huelva.
- Vaca, M., Miguel, A. y Cartón, J. (2008). Trasladar la Escuela al medio natural. *Andar para estar en forma. Revista Tándem*, 27. (44-55).

## ANEXO I. AUTORIZACIONES

A lo largo de este apartado encontraremos las diferentes autorizaciones que desde el centro se deben enviar para que los alumnos reciban el consentimiento de sus padres para poder participar en las actividades propuestas:

### AVISO INICIAL PARA COMENZAR LA UNIDAD DIDÁCTICA

Queridos padres, madres o tutores legales,

Queremos informarle que su hijo o hija de quinto curso va a realizar una Unidad Didáctica de actividades en el Medio Natural. Esta propuesta tiene como novedad este año trabajarla a lo largo de todo el año, aprovechando los cambios que sufre la Naturaleza cuando cambian las estaciones.

Para estas actividades agradeceríamos que ayudasen a sus hijos a preparar una vestimenta y mochila adecuada, dependiendo de la época del año en la que nos encontremos y la actividad a realizar.

En este documento, pedimos su consentimiento para que su hijo o hija participe de estas actividades a desarrollar fuera del centro escolar.

Dº/Dª \_\_\_\_\_ PADRE/MADRE O TUTOR LEGAL DEL  
ALUMNO \_\_\_\_\_ AUTORIZO PARA QUE  
PARTICIPE EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN EL MEDIO NATURAL

A \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ DEL 201\_

FIRMADO \_\_\_\_\_

Tabla 16. Autorización Inicial (Elaboración propia)

## AUTORIZACIÓN SESIÓN I

Queridos padres, madres o tutores legales,

Queremos informales de la realización de la primera actividad de la Unidad Didáctica de Actividades en el Medio Natural. Esta actividad tendrá lugar el día \_\_\_ de octubre del 201\_.

La actividad consistirá en una salida por la zona cercana al centro, en ella llegaremos hasta \_\_\_\_\_. En esta autorización queremos pedirles ayuda para que sus hijos vayan lo más cómodos posibles a la actividad propuesta. Esta comenzará a las 9:00 horas, y volveremos a las 12:30. El material necesario para la actividades es:

- Mochila pequeña
- 1 botella de agua
- Almuerzo
- Gorra
- Chaqueta
- Cuaderno dedicado al medio natural
- Dulce (chocolatina, chucherías,...)

También pedimos vuestro consentimiento para la participación de vuestros hijos.

Dº/|Dª \_\_\_\_\_ PADRE/MADRE O TUTOR  
LEGAL DEL ALUMNO \_\_\_\_\_  
AUTORIZO PARA QUE PARTICIPE EN LA SALIDA DEL \_\_\_ DE OCTUBRE

¡Gracias por vuestra ayuda!

**Tabla 17. Autorización Sesión I (Elaboración propia)**

## AUTORIZACIÓN SESIÓN II

Queridos padres, madres o tutores legales,

Queremos informales de la realización de la actividad de escalada en el Rocódoromo situado en el Polideportivo de El Espinar el día \_\_\_\_ de noviembre del 201\_.

La actividad está propuesta para utilizar media mañana, por lo que saldremos del centro a las 9:00 y estaremos de vuelta a las 12:30.

Para podernos trasladar hasta allí, vamos a contratar un autobús local, y el precio de este viaje es de 2,50 € por alumno.

Para la actividad es necesario que los alumnos traigan las zapatillas de recambio que utilizan en Educación Física y ropa cómoda, además del almuerzo para el recreo.

También pedimos vuestro consentimiento para la participación de vuestros hijos.

Dº/|Dª \_\_\_\_\_ PADRE/MADRE O TUTOR  
LEGAL DEL ALUMNO \_\_\_\_\_  
AUTORIZO PARA QUE PARTICIPE EN LA SALIDA DEL \_\_\_\_ DE  
NOVIEMBRE

¡GRACIAS POR VUESTRA AYUDA!

**Tabla 18. Autorización Sesión II (Elaboración propia)**

### AUTORIZACIÓN SESIÓN III

Queridos padres, madres o tutores legales,

Queremos informales de nuestra intención para hacer una actividad en la nieve. Dada la previsión de nieve para esta semana, queremos daros aviso para que, mañana día \_\_ de febrero del 201\_, los alumnos de quinto curso traigan al centro ropa de cambio para que al acabar la actividad puedan cambiarla y no estar morados toda la mañana.

La actividad la realizaremos en el parque de enfrente del centro, por lo que una divertida hora de Educación Física en la nieve.

También pedimos vuestro consentimiento para la participación de vuestros hijos.

Dº/|Dª \_\_\_\_\_ PADRE/MADRE O TUTOR  
LEGAL DEL ALUMNO \_\_\_\_\_  
AUTORIZO PARA QUE PARTICIPE EN LA SALIDA DEL \_\_\_\_ DE  
NOVIEMBRE

¡GRACIAS POR VUESTRA AYUDA!

**Tabla 19. Autorización Sesión III (Elaboración propia)**



## AUTORIZACIÓN SESIÓN IV

Queridos padres, madres o tutores legales,

Queremos informales de la realización de una actividad más de la Unidad Didáctica de Actividades en el Medio Natural. Esta actividad tendrá lugar el día \_\_\_ de marzo del 201\_.

En esta actividad queremos visitar nuestros montes y nos acompañará un monitor quien nos enseñará a utilizar el GPS en el Medio Natural.

Para esta actividad necesitamos preparar nuestras mochilas con previsión de bebida y almuerzo para toda la mañana, ya que la salida está prevista a las 9:00 y la vuelta a las 14:30.

Queremos pedir vuestro consentimiento para la participación de vuestros hijos.

Dº/|Dª \_\_\_\_\_ PADRE/MADRE O TUTOR  
LEGAL DEL ALUMNO \_\_\_\_\_  
AUTORIZO PARA QUE PARTICIPE EN LA SALIDA DEL \_\_\_ DE  
NOVIEMBRE

¡GRACIAS POR VUESTRA AYUDA!

**Tabla 20. Autorización Sesión IV (Elaboración propia)**

## AUTORIZACIÓN SESIÓN VI

Queridos padres, madres o tutores legales,

Queremos informales de la realización de la siguiente actividad de la Unidad Didáctica de Actividades en el Medio Natural. Esta actividad tendrá lugar el día \_\_\_ de abril del 201\_.

Para esta actividad tenemos como objetivo llegar hasta los pantanos de nuestro municipio. La salida de la marcha la realizaremos desde la Panera, en la Estación de El Espinar y visitaremos ambos pantanos.

Esta actividad tendrá una duración de toda la mañana, añadiendo la hora de la comida y así aprovechar mejor la mañana.

Para esta actividad tenemos que recordar preparar la mochila de modo que:

- No llevemos demasiado peso
- Bebida para refrescarnos y comer
- Pequeño almuerzo para mitad de mañana
- Comida
- Chubasquero como prevención

La vuelta está prevista para las 16:30 en la entrada del centro escolar.

Queremos pedir vuestro consentimiento para la participación de vuestros hijos

Dº/|Dª \_\_\_\_\_ PADRE/MADRE O TUTOR  
LEGAL DEL ALUMNO \_\_\_\_\_  
AUTORIZO PARA QUE PARTICIPE EN LA SALIDA DEL \_\_\_ DE  
NOVIEMBRE

¡GRACIAS POR VUESTRA AYUDA!

**Tabla 21. Autorización Sesión VI (Elaboración propia)**

## AUTORIZACIÓN SESIÓN X

Queridos padres, madres o tutores legales,

Queremos informales de la realización de la última actividad de la Unidad Didáctica de Actividades en el Medio Natural. Esta actividad tendrá lugar el día \_\_\_\_ de junio del 201\_.

Para esta actividad estamos preparando un recorrido para poder realizarlo en bici. Nuestro objetivo es llegar hasta la Piscina Climatizada de El Espinar. Para eso, utilizaremos la mitad de la mañana, saldremos a las 9:00 y estaremos de vuelta a las 12:30.

Para poder realizar esta actividad necesitamos que todos los alumnos además de su bici, acudan al centro con casco, obligatorio para la circulación de menores sobre la bici.

A continuación podrán marcar si su hijo tiene posibilidad de realizar la actividad dado que tiene bici y si es posible prestar el casco o otra bici a algún compañero que no disponga de esta

¿Dispongo de bici para hacer la actividad?	SI	NO
¿Puedo prestar el material a algún compañero?	SI	BICI
		CASCO
		NO

Queremos pedir vuestro consentimiento para la participación de vuestros hijos

Dº/|Dª \_\_\_\_\_ PADRE/MADRE O TUTOR  
LEGAL DEL ALUMNO \_\_\_\_\_

AUTORIZO PARA QUE PARTICIPE EN LA SALIDA DEL \_\_\_\_ DE  
NOVIEMBRE

¡GRACIAS POR VUESTRA AYUDA!

**Tabla 22. Autorización Sesión X (Elaboración propia)**



## ACTIVIDAD SENDERISMO: “ANDANDO CONOZCO LA HISTÓRICA DE MI PUEBLO”

Para esta actividad, primero queremos presentar la zona por la que realizaremos la caminata. Como ya hemos dicho durante el trabajo, la salida será en la zona de la Panera situada a 1.270 m de altitud y llegaremos hasta al embalse del Tejo a 1620 m de altitud, pasando por el embalse del Vado de las Cabras a 1570 m, donde propusimos la primera parada de descanso. El recorrido es largo de aproximadamente 19 kilómetros pero las pendientes son suaves y el camino está asfaltado. La previsión de tiempo para el recorrido es de 6 horas.

A continuación presentamos una imagen en la que podemos ver en color naranja los posibles recorridos que tiene la zona para rodear los dos embalses. En color rojo, hemos marcado el recorrido que nosotros realizamos, como ya hemos dicho, la ida y la vuelta la hicimos por el mismo lugar, dado que la zona era más sencilla para caminar con 80 alumnos y alumnas:



Durante la ruta, pudimos realizar gran cantidad de fotografías, que a continuación podremos ver:

¿PREPARADOS, LISTOS,...?



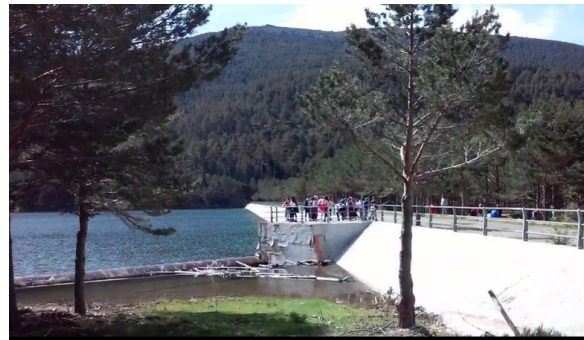
¡DAMOS COMIENZO LA MARCHA!



Primera parada, ¿qué son los chozos?.....



Seguimos nuestro camino hasta que por fin encontramos el primer Embalse del Vado de las Cabras...



Y sus bonitas vistas

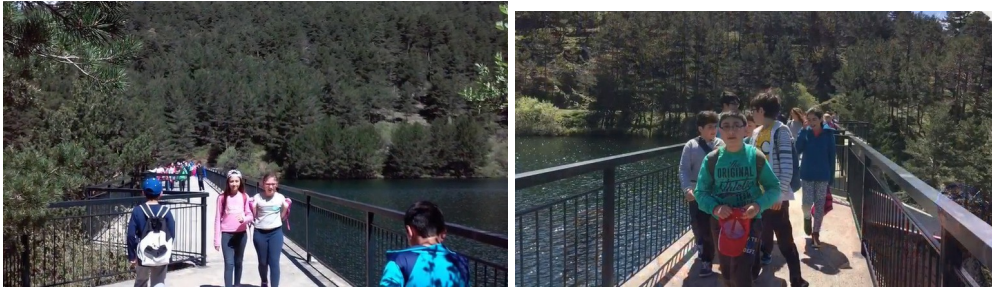
Primera parada, ¡a almorzar!



La ruta, a pesar de ir entretenidos, es larga y para algunos alumnos y alumnas, algo dura, por lo que la última parte se realizó con un grupo muy separado, pero nunca solos.



El embalse del Tejo nos dejó impresionados a todos, desde allí pudimos ver el pantano anterior en un tamaño muy pequeño. A pesar del frío, nos atrevimos a cruzar su presa. Fue muy emocionante.



Tras la llegada a nuestra cumbre, las caras de satisfacción de los alumnos radiaban la mañana. Esta marcha fue una superación de sí mismos de todos los que participamos en la actividad.



La vuelta fue tranquila, todos los alumnos y alumnas iban charlando y contando anécdotas...





La hora de la comida fue el momento de mayor descanso del día, a pesar de no llegar al punto acordado, la Panera, pudimos comer rodeados de Naturaleza. También este tiempo de comida nos dejó tiempo para disfrutar del paisaje que teníamos.

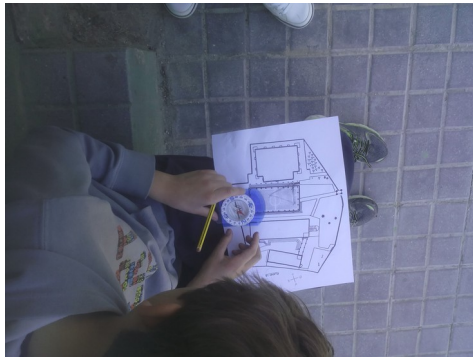
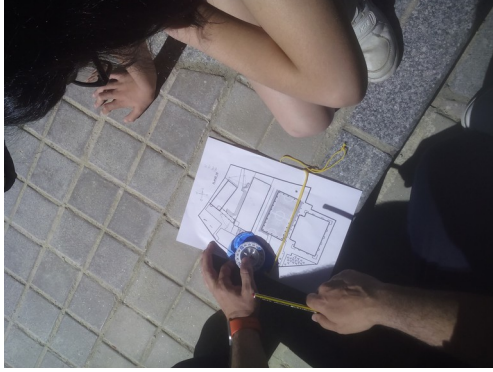


## ACTIVIDAD BRÚJULAS: “¿DÓNDE ESTOY?”

Para esta actividad realizamos un croquis del centro. Los alumnos necesitaban pintar en este el lugar donde iban pasando al realizar las figuras geométricas. Algunos ejemplos:



En esta imagen podemos ver el trabajo de cuatro alumnos, recordamos que a actividad estaba propuesta para trabajar en parejas. En el croquis de arriba, vemos que las los alumnos trabajaron el rumbo y consiguieron comprender la creación de triángulos. El segundo croquis, las alumnas probaron además a realizar un cuadrado.



Para esta sesión necesitamos una gran dosis de paciencia y concentración.

## ACTIVIDAD RASTREO: “CON EL MAPA ME ENCUENTRO”

Para poner en práctica esta actividad necesitamos de un trabajo previo para preparar las fichas de registro, el croquis, la prueba final y las balizas:

### CROQUIS



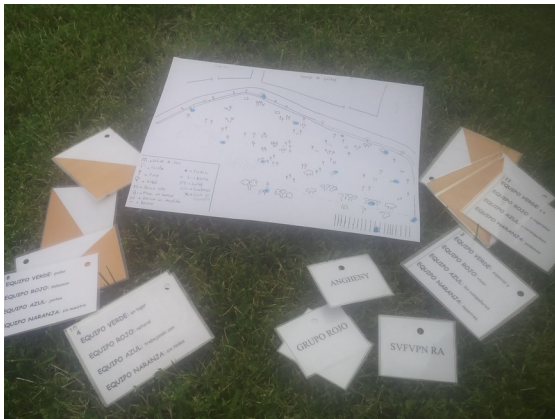
### FICHA DE REGISTRO

Componentes del grupo:

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

En esta ficha, debéis colocar cada pista en el número que lo encontréis. Una vez acabadas las 12 pistas, en el punto de encuentro, debemos, en equipo, encontrar la frase oculta. ¡ANIMO CHICOS!

## BALIZAS



7 EQUIPO VERDE: el medio EQUIPO ROJO: Alendá de EQUIPO AZUL: Las actividades EQUIPO NARANJA: El planeta	8 EQUIPO VERDE: natural EQUIPO ROJO: resacas. EQUIPO AZUL: en el medio EQUIPO NARANJA: punto	11 EQUIPO VERDE: ya EQUIPO ROJO: y regañés EQUIPO AZUL: y conagüinos EQUIPO NARANJA: poderos	10 EQUIPO VERDE: la sea EQUIPO ROJO: á lo que EQUIPO AZUL: nada EQUIPO NARANJA: úbir
9 EQUIPO VERDE: nos proporcione EQUIPO ROJO: en el medio EQUIPO AZUL: natural EQUIPO NARANJA: úbir	4 EQUIPO VERDE: un lugar EQUIPO ROJO: natural EQUIPO AZUL: trabajado con EQUIPO NARANJA: sin tallas	6 EQUIPO VERDE: poder EQUIPO ROJO: cebetas EQUIPO AZUL: jermu EQUIPO NARANJA: un suerto	8 EQUIPO VERDE: el frotar EQUIPO ROJO: resapar EQUIPO AZUL: el abjetico EQUIPO NARANJA: plerico
3 EQUIPO VERDE: especial y EQUIPO ROJO: vien EQUIPO AZUL: los compofinos EQUIPO NARANJA: resacas.	2 EQUIPO VERDE: óbito EQUIPO ROJO: multitud de EQUIPO AZUL: son EQUIPO NARANJA: jery		
1 EQUIPO VERDE: para poder EQUIPO ROJO: apiciles EQUIPO AZUL: rda EQUIPO NARANJA: resacas	12 EQUIPO VERDE: aprender EQUIPO ROJO: órnidas EQUIPO AZUL: órnidas EQUIPO NARANJA: no		

## PRUEBA FINAL

GRUPO PARTICIPANTE:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

LUCÍA – YHPVN

RESULTADO GRUPAL:

---

¡ENHORABUENA CHICOS!

El trabajo en equipo es además de más divertido,  
más fácil para conseguir aquello que nos  
propongamos.

La puesta en práctica fue realmente educativa y a la vez divertida para todos los alumnos. A continuación podemos ver algunas fotografías:



Después de encontrar las pistas, tuvimos que trabajar en equipo para resolver la frase incógnita



1 más /	2 son /	3 los compañeros
4 trabajamos con	5 natural,	6 en el medio
7 las actividades /	8 Juntos /	9 el objetivo,
10 todos /	11 y conseguimos	12 diversidad /

En esta ficha, debéis colocar cada pista en el número que lo encontréis. Una vez acabadas las 12 pistas, en el punto de encuentro, debemos, en equipo, encontrar la frase oculta. ¡ANIMO CHICOS!

~~las actividades~~ ~~trabajamos~~ ~~con~~ ~~los~~ ~~compañeros~~  
~~trabajamos~~ ~~con~~ ~~los~~ ~~compañeros~~  
~~los~~ ~~compañeros~~ ~~son~~ ~~más~~  
~~son~~ ~~más~~ ~~actividades~~ ~~en~~ ~~el~~ ~~medio~~ ~~natural~~  
~~juntos~~ ~~y~~ ~~conseguimos~~ ~~el~~ ~~objetivo~~



## **ANEXO III: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

Durante este apartado, encontraremos las diferentes fichas con las que evaluaremos los diferentes ítems de esta Unidad Didáctica.

Primero presentaremos la Autoevaluación que los alumnos trabajarán antes de acabar la unidad. Después, presentaremos la ficha que el maestro utilizará para evaluar de forma continua a sus alumnos y por último, encontraremos una ficha donde evaluaremos el proceso de enseñanza y la Unidad Didáctica.

### **AUTOEVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS**



Valora el legado natural que rodea nuestro pueblo														
Disfruta con sus compañeros														
ESCALA VERBAL:    NADA (N)    POCO (P)    BASTANTE (B)    MUCHO (M)														

**Tabla 23. Evaluación de los alumnos y alumnas (Elaboración propia)**

## AUTOEVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS Y ALUMNAS

NOMBRE DEL ALUMNO O ALUMNA:					
INSTRUCCIONES: LEE CON TRANQUILIDAD Y TACHA CON UNA X AQUELLA CASILLA QUE SE CONRRESPONDA, PUEDES CONETAR AQUELLO QUE NECESITE EN OBSERVACIONES SOBRE EL TEMA A TRATAR. AL FINAL DE LA FICHA TIENE UN APARTADO DONDE PUEDES DAR TU OPINIÓN SOBRE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y PROPONER ALGUNA MEJORA PARA AÑOS POSTERIORES					
	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO	Observaciones
He aprendido a valorar el medio natural					
Soy consciente del daño que puede hacer dejar restos en un espacio natural					
Trabajo en grupo respetando opiniones diferentes a la mía					
He tratado de ayudar y dar apoyo a los compañeros que lo necesitaban					
He participado en todas las actividades activamente, buscando mi superación					
Soy capaz de seguir un ritmo continuo durante las marchas					
Soy capaz de orientarme con una brújula					
Soy capaz de orientarme en un mapa					
Conozco las normas de circulación					
Conozco la importancia que tiene el caso cuando uso la bici					
He disfrutado de esta Unidad Didáctica con todos mis compañeros					
OPINIÓN PERSONAL SOBRE LA UNIDAD:					

**Tabla 24. Autoevaluación de los alumnos y alumnas (Elaboración propia)**

**AUTOEVALUACIÓN DEL MAESTRO SOBRE EL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA UNIDAD DIDÁCTICA**

CURSO ACADÉMICO:		
GRUPO:		
FECHA:		
<b>A EVALUAR</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>A DESTACAR</b>
Actividad adecuada a los objetivos, competencias, contenidos, criterios y estándares		
Las actividades eran acordes a la edad de los alumnos		
Las actividades han motivado a los alumnos para los procesos de aprendizaje		
La metodología a favorecido en el aprendizaje		
Los materiales han sido adecuados		
Los agrupamientos han facilitado la socialización y los aprendizajes		
Han sido adecuados los instrumentos de evaluación		
ESCALA VERBAL: Muy adecuado; Adecuado; Poco adecuado; Inadecuado.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ASPECTOS A DESTACAR:</li>   <li>- POSIBLES MEJORAS</li>   <li>- ACTUACIÓN Y ACTITUD DEL DOCENTE</li> </ul>		

**Tabla 25. Autoevaluación del maestro (Elaboración propia)**