



Facultad de Educación de Palencia
Universidad de Valladolid

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: EL SENDERISMO EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO CURSO 2015-2016
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: VÍCTOR GARCÍA ANDRADE
TUTOR ACADÉMICO: ALFREDO MIGUEL AGUADO



Palencia, Junio 2016

RESUMEN

Las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) deben tener más importancia en la Educación tanto Primaria como Secundaria, ya que son un recurso educativo muy eficaz, que permite desarrollar un aprendizaje por descubrimiento, mediante el uso de metodologías que vienen directamente de las experiencias de los alumnos.

La realización de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) tiene como objetivo fundamental el estudio y el análisis de las AFMN, centrándonos en la actividad del senderismo, donde a lo largo de este proyecto vamos a ver sus características, importancia y beneficios.

PALABRAS CLAVE

Educación Física/ Actividades Físicas en el Medio Natural/ Senderismo/ Naturaleza/
Educación Primaria

ABSTRACT

Physical Activity in the Natural Environment should have more important in both primary and secondary education, because there are educational resources very effective that allow learning by discovery, using methodologies that come directly from the experiences of the students.

The realization of this FDW (Final Degree Work) has as main objective the study and analysis of the AFMN, focusing on the activity of hiking, where along this project we are going to see their characteristics, importance and benefits.

KEYWORDS

Physical Education/ Physical Activity in the Natural Environment / Hiking/ Nature/
Primary Education

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	7
3.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL.....	7
3.2. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR.....	8
4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS	9
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
5.1. LAS AFMN.....	11
5.2. CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN.....	11
5.3. POSIBILIDADES EDUCATIVAS DE LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.....	13
5.4. EL SENDERISMO.....	15
5.4.1. Concepto.....	15
5.4.2. Origen.....	16
5.4.3. Tipos de sendero.....	17
5.4.4. Material.....	18
5.4.5. Recomendaciones básicas.....	22
5.4.6. Beneficios.....	23
5.4.7. Factores condicionantes.....	23
5.5. EL SENDERISMO A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	24
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	25
6.1. INTRODUCCIÓN.....	25
6.2. JUSTIFICACIÓN.....	26
6.3. CONTEXTO.....	27
6.4. OBJETIVOS.....	28
6.5. CONTENIDOS.....	29
6.6. METODOLOGÍA.....	30
6.7. TEMPORALIZACIÓN.....	32
6.8. SESIONES.....	33
6.9. EVALUACIÓN.....	36

7. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES DEL TFG.....	36
8. REFLEXIÓN FINAL.....	37
9. LISTA DE REFERENCIAS.....	38
9.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38
9.2. RECURSOS ELECTRÓNICOS.....	39
9.3. DISPOSICIONES LEGALES.....	40
10. ANEXOS.....	41

1. INTRODUCCIÓN

La búsqueda de placer y de nuevas sensaciones que no encontramos en las grandes urbes, así como la rutina y la preocupación por la salud, hacen que la práctica de AFMN durante los últimos años haya aumentado considerablemente. Todas estas acciones, que suponen un beneficio para la sociedad actual, las vamos a llevar a la Educación Primaria. Queremos buscar un aumento de sensaciones, experiencias y de novedades para los alumnos, que se verían favorecidos en su desarrollo tanto personal como académico.

El senderismo, dentro de las actividades que se desarrollan en el ámbito natural, es una de las más practicadas en nuestro país. Es practicado no solo como afición, sino como una actividad que provoca un bienestar tanto mental como físico. Este fruto obtenido es el que tendremos que transmitir a los alumnos de Educación Primaria para que no solo vean la parte lúdica en las salidas del aula, sino que sean capaces de comprender la satisfacción que conlleva realizar esta actividad para nuestra salud mental, física y social. También deben conocer la importancia que tiene realizar estas actividades en un entorno natural, y el disfrute del mismo con la observación y conocimiento de los paisajes y sus diferentes elementos.

Todo el que está dentro del mundo de la Educación, sabe que la realización de actividades fuera del centro conlleva un esfuerzo por parte del profesorado, ya que hay que coordinar y planificar la actividad previamente, para que durante y después de la misma, salga conforme lo esperado.

La ruta escogida para la realización de esta propuesta se encuentra en la Comunidad Autónoma de Cantabria, concretamente en los alrededores de Barcena Mayor. En la justificación hablaré del porqué de este espacio natural y también de la elección de esta ruta concreta, ya que tiene sus características propias.

2. OBJETIVOS

Dentro de los muchos objetivos que existen, he decidido clasificar por bloques aquellos que son más relevantes para nuestra propuesta didáctica.

En el primero de estos bloques, estarán incluidos los objetivos que constan sobre la fundamentación teórica y los antecedentes:

- Investigar y analizar generalmente las AFMN y su inclusión en las clases de Educación Física.
- Analizar la repercusión de las AFMN en la escuela y en el currículum.

En el segundo bloque, los objetivos hablan de la propuesta de intervención educativa de una AFMN:

- Analizar las posibilidades e inconvenientes que tiene el desarrollo de una AFMN en la escuela.
- Planificar, organizar y cooperar para diseñar una propuesta adaptada al contexto educativo.

En este tercer y último bloque, he incluido los objetivos que influyen en la realización de nuestra propuesta didáctica:

- Conocer el planteamiento y el desarrollo de una actividad como el senderismo.
- Analizar diferentes terrenos y elementos naturales en otras zonas diferentes a las habituales.
- Fomentar una conciencia ambiental que esté relacionada con la práctica del senderismo.
- Crear hábitos referentes a la práctica de la actividad física y concienciarse de los beneficios que supone para nuestra salud.
- Originar una motivación en la realización de actividades en el ámbito natural.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

3.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL

La elección de las AFMN como tema de mi TFG, ha venido influenciada por varios motivos. Uno de ellos es que a lo largo de mi vida he tenido la posibilidad de mantenerme constantemente en contacto con la naturaleza, enriqueciéndome de ella y de las diferentes experiencias que esta te brinda.

Otro de los motivos ha sido el conocimiento desde el punto de vista pedagógico que he podido aprender en estos 4 años de grado, donde he conocido las diversas actividades que se realizan en este medio, y la importante influencia que estas pueden tener en el alumnado si son tratadas de manera adecuada. Estas actividades, además de servirme para la elección del tema del TFG, me han servido para crear un interés en mí, que ha hecho que profundice más en ellas individualmente y las practique de manera frecuente.

Una vez conocidas las diferentes líneas existentes para la elección del TFG, me decante por algo que estuviera relacionado con las AFMN. Tenía claro que quería un tema que estuviese relacionado con la naturaleza, ya que he podido comprobar desde pequeño que este entorno proporciona grandes sensaciones a nivel personal, aprendiendo y enriqueciéndonos de vivencias que solo se puede dar en estos lugares.

La realización de actividades físicas en el medio natural está en auge. Por eso quiero realizar una actividad en este medio, para que transmita sensaciones y experiencias que pueden ser desconocidas para los alumnos, y si no es así, acrecentar los conocimientos de los mismos.

Siempre se ha sabido que realizar salidas con los alumnos es gratificante y enriquecedor para ellos. Por lo tanto esta actividad va a potenciar muchos valores que se desarrollan en la naturaleza. Una actividad de senderismo, dependiendo del lugar en el que se realice, puede ser más o menos motivante para los alumnos. La búsqueda de la motivación en los alumnos hacia esta actividad, es labor del docente. Con esto quiero

crear en los alumnos una afectividad hacia el senderismo. Que vean que es un deporte saludable, fácil de realizar y con infinidad de lugares y rutas en la naturaleza.

Por último recalcar que en estas edades tempranas, la inclusión del senderismo, no solo nos proporciona nuevas experiencias, sino que aporta beneficios físicos saludables, desconexión del mundo urbano, etc. Esta introducción prematura puede que cree afinidad en un futuro con esta actividad.

3.2. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

Esta Propuesta Didáctica está pensada para llevarse a cabo con el alumnado de 5º de Educación Primaria, de manera que hay que justificarlo en el REAL DECRETO 126/2014 del 28 de febrero por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Estos son algunos de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que influyen en nuestro trabajo:

Queremos que los alumnos aprendan a desenvolverse en el medio natural:

1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas.

1.5. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.

Buscamos también que sepan reconocer los efectos que el ejercicio físico posee; y para eso estos estándares son los adecuados:

5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

5.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

Debe manifestar respeto hacia sus compañeros y hacia el medio natural en las actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

10.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.

10.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

Tiene que aprender a extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.

12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.

12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Existen varias competencias básicas relacionadas con este TFG, con las cuales favorecemos al desarrollo del currículum. Voy a hablar de los diferentes aspectos que abarca cada una en relación con nuestro trabajo:

Competencia en el conocimiento de la interacción con el mundo físico: en ella se trata lo relacionado con el mundo físico y natural. En los distintos contextos aparecen diferentes posibilidades motrices que ellos van a experimentar. Estas sensaciones están ofrecidas por el medio natural, que ofrece nuevas vivencias novedosas y reconfortables que enriquecerán al alumnado y les desinhibirán del medio urbano donde se desarrollan habitualmente, creando así esta interacción con la naturaleza.

Competencia en comunicación lingüística: en el cuaderno de campo que utilizaremos en la propuesta didáctica, los alumnos deberán plasmar sus experiencias y vivencias relacionadas con la naturaleza, donde aprenderán entre otras cosas nuevo vocabulario y ganarán fluidez a la hora de comunicarse y expresarse tanto escrita como verbalmente. Esta competencia influye para que los alumnos creen diferentes vínculos emocionales y personales.

Competencia cultural y artística: en esta propuesta didáctica los alumnos estarán en contacto con elementos naturales diferentes a los que habitualmente hay en las proximidades de su ciudad, por lo que aumentará su conocimiento de la naturaleza que habita en este lugar.

Competencia social y ciudadana: esta competencia hace posible comprender la realidad social en la que se vive, para así aprender a cooperar y convivir en otros ámbitos. En ella están integrados conocimientos que permitirán a los alumnos participar, tomar decisiones, elegir cómo comportarse en determinadas situaciones y responsabilizarse de las elecciones y decisiones adoptadas.

Competencia para aprender a aprender: esta competencia quiere que los alumnos sepan elegir lo realmente sirve para su desarrollo personal y lo que no. Los aprendizajes en la naturaleza serán novedosos, y por lo tanto servirán para desarrollar individualmente al alumnado y que así conozcan sus carencias y sus virtudes.

Competencia de autonomía e iniciativa personal: busca que cada alumno sepa tomar las decisiones adecuadas en el momento adecuado. Su decisión final se ve influenciada por sus propias experiencias y por las de los demás compañeros, e intentarán que las cosas salgan de la mejor manera posible. De esta manera el aprendizaje individual de cada alumno se hace de manera adecuada, que es aprendiendo a buscar ideas, exponerlas, y elegir la mejor opción.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

5.1. LAS AFMN

Antes de comenzar a hablar de nuestra actividad en concreto, creo conveniente definir que son las AFMN, sabiendo que este concepto engloba más actividades que la que vamos a tratar.

Después de indagar sobre la definición de este termino, he escogido dos definiciones que creo convenientes destacar. Una de ellas es de Pinos (1997), su definición se refiere a las actividades físicas al aire libre, y dice que “se centran en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando compartiendo y educándose con ella” (p.9).

Para abarcar las definiciones e ideas de diferentes autores que hablan sobre las AFMN, he podido leer dentro del libro “*Actividades Físicas en el Medio Natural en la*

Educación Física Escolar” (Miguel, 2001) a Bouet, Acuña, Martínez de Haro, Funollet, etc., y centrándonos en el destino de estas actividades, que es la Educación Primaria, me he decantado por esta definición que engloba todas ellas: “son aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa” (Miguel, 2001, p.47).

5.2. CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN

Dentro de el libro de Miguel (2001) mencionado anteriormente, existen distintas clasificaciones que realizan diferentes autores, que las agrupan según sus competencias (Amicale EPS, 1986), según el valor fundamental que persiguen (Acuña, 1991), según el lugar donde se realizan (Bouet, 1968), según el nivel de accesibilidad (Canales y Percih, 2000) entre otras.

Bajo mi punto de vista, la clasificación más completa la realiza Guillen et al (2000), en el libro *Actividades físicas en el medio natural. Teoría y práctica para la educación física actual* (Granero y Baena, 2010). En ella realiza una clasificación diferenciando las características con la cuales organizar una salida desde un centro escolar. Estos son los diferentes puntos que menciona:

a) Características espaciales

- Espacios accesibles y/o próximos a nuestra localidad
- Espacios no accesibles y/o lejanos a nuestra localidad

b) Características del entorno

- Artificial (rocódromo, parque acuático...)
- Acondicionado (sendero, barranco equipado, tirolina...)
- Semisalvaje (estación de esquí...)
- Salvaje (travesía de montaña, alpinismo...)

c) Características temporales

- Actividades que requieren la estancia de uno o varios días (travesía)
- Actividades que pueden realizarse de forma puntual (escalada, orientación)

d) Características según la frecuencia de práctica

- Actividades habituales, realizadas varias veces por el participante.
- Actividades ocasionales, realizadas muy pocas veces.

e) Características materiales

- Actividades que exigen gran cantidad de material y su coste es elevado (esquí acuático, esquí...)
- Actividades que requieren poco material y este es de coste bajo (senderismo, orientación...)

f) Características cognitivo-motrices

- Actividades que requieren un aprendizaje difícil (parapente...)
- Actividades que requieren un aprendizaje fácil (senderismo...)

g) Características según los recursos humanos

- Actividades que requieren la presencia de varios responsables-expertos (espeleología...)
- Actividades que requieren la presencia de una sola persona responsable (bicicleta de montaña...). (p.67)

Con esta clasificación quedan vistas casi todas las facetas en las que podríamos clasificar las AFMN. Si tuviéramos que realizar una descripción sobre nuestra actividad a realizar, podríamos decir que es: una actividad que se realiza en un espacio accesible, pero lejano a nuestra localidad y en un entorno acondicionado. Se realiza de manera puntual ya que es una salida ocasional y requiere poco material y de bajo coste. Esta actividad requiere un aprendizaje cognitivo-motriz fácil, que se podría ejecutar con la presencia de un único responsable, aunque no lo hagamos así, para poder garantizar la seguridad y el correcto funcionamiento de la actividad.

5.3. POSIBILIDADES EDUCATIVAS DE LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

En todos los centros escolares, en la asignatura de Educación Física, sería conveniente la realización de AFMN de manera más habitual. Estas actividades poseen una gran cantidad de beneficios para el organismo (figura 1), que se tendrían que inculcar en el alumnado para conozcan desde pequeños lo que el medio ambiente nos ofrece. También hay que concienciarles que no solo se adquiere habilidades y aspectos motrices, sino que hay un sinnúmero de posibilidades que nos ofrece el medio natural.

Para poder realizar estas intervenciones, tenemos que ir hasta el currículo de la etapa de Primaria, para cuajar así los contenidos y objetivos establecidos en cada nivel. Si miramos estos, nos podemos dar cuenta de que apenas se trabajan actualmente, por lo que es necesario empezar a promover este tipo de actividades.

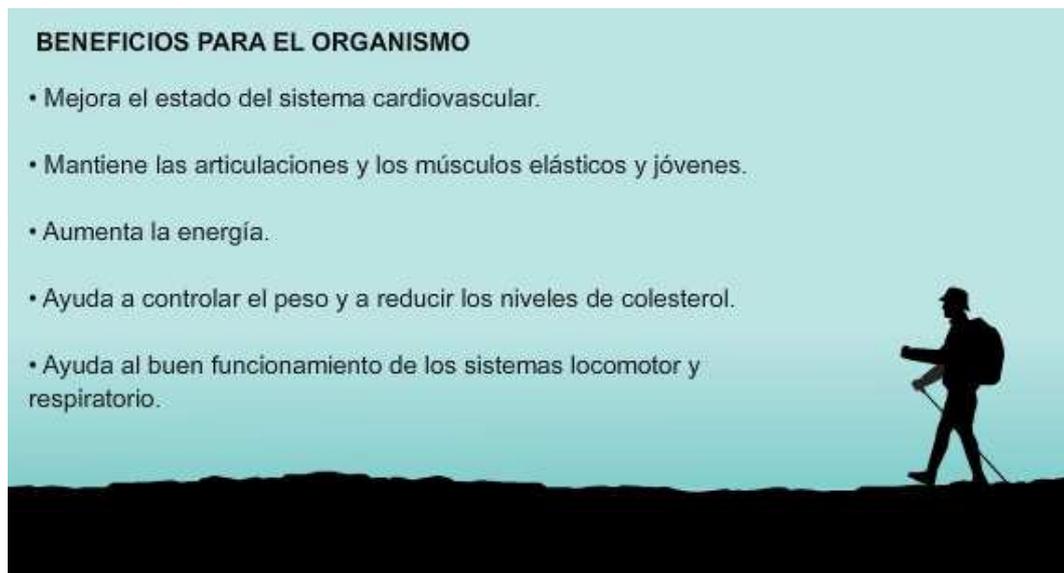


Figura 1: Beneficios para el organismo

(<http://revista.consumer.es/web/es/20070601/salud/71668.php>)

La naturaleza es un medio privilegiado para poder actuar con el alumnado y para eso los docentes debemos conocer los beneficios que aguarda, para poder intervenir didáctica y formativamente y aprovechar todo lo que nos proporciona.

Granero y Baena (2010) destacan que:

Las actividades físicas en el medio natural, en el contexto educativo de educación primaria, se contemplan como todo ese conjunto de actividades propias de la educación física que exigen unas necesidades de espacio distintas del ámbito educativo normal, permitiendo un bonito contacto con la naturaleza. (p.30)

El realizar este tipo de actividades nos va a servir para:

- Aprender a utilizar de manera beneficiosa para el tiempo libre que disponemos en nuestras salidas.
- Realizar actividades en el medio natural, respetando y favoreciendo la conservación del mismo
- Mejorar la condición física a través de actividades en el medio natural.

5.4. EL SENDERISMO

5.4.1. Concepto

El significado de la palabra senderismo viene dado por varias definiciones, que habría que analizar para poder dar una definición exacta. Leyendo las diferentes explicaciones que dan los diversos autores, he querido destacar dos en concreto, que resumen el senderismo con unos conceptos que considero adecuados.

La primera es de Pinos (1997) que afirma:

El senderismo es el resultado de una simbiosis entre el deseo de acercarse a la naturaleza, de conocer lugares, y el deporte. Ningún otro sistema de locomoción, por sofisticado que sea, procura un hermanamiento, un contacto, tan directo con la naturaleza, pues nos permite sentir, apreciar cada metro recorrido, cada paso del camino...y sin prisas. (p.107)

Dentro del libro “*Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y práctica para la Educación Física actual*” Granero y Baena (2010), viene dada otra definición de la mano de la Diputación Provincial de Huesca (2003) que dice que:

Es sinónimo de caminar para disfrutar observando, para descubrir, para conocer, para apreciar, para entrar en contacto con el entorno, en definitiva para valorar...es, en esencia, una práctica lúdica que implica una relación pausada con el territorio y con su patrimonio, es decir, con todo aquello ‘que vale la pena ser mirado’... puede ser entendido como una práctica de turismo cultural en entornos rurales y naturales, mientras que supone un error considerarlo como una mera actividad deportiva. (p.131)

Después de leer otras muchas explicaciones sobre el senderismo, diría que es una actividad que consiste en desplazarse por el medio natural, cuya meta es el disfrute y el conocimiento del medio natural que existe a nuestro alrededor.

5.4.2. Origen

Como bien dice Pliego (1993) “andar es una actividad tan antigua como el hombre mismo” (p.7). Los hombres antiguamente se desplazaban para cubrir sus necesidades primarias (alimentarse, hidratarse, cazar...). En la antigüedad, siempre que se ha querido desplazarse de un lugar a otro, el único medio que existía, era andar. Esto no significa que el senderismo sea de esas épocas.

El senderismo como tal, surgió en Francia, hace 50 años, y surgió como una actividad dirigida a la población general, con la intención de cubrir el tiempo libre en contacto con la naturaleza. Este movimiento cultural, se difundió por toda Europa, existiendo en la actualidad más de 210.000 kilómetros en Alemania y más de 72.000 kilómetros en Francia. España en cambio cuenta con poca más de 14.000 kilómetros de senderos, algo que envidiar por ejemplo a Suiza, que cuenta con 50.000 kilómetros a pesar de ser un país bastante menos extenso.

En España se introduce en Cataluña a finales de los años 60, y desde aquí se extiende a otras comunidades autónomas, aunque con un desarrollo muy desigual entre unas y otras.

La Federación Española de Montaña, hoy Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) asumió, y denominó con el nombre de senderismo, esta nueva actividad, nacida en el ámbito del montañismo y cuya principal diferencia estriba en que se realiza por caminos balizados.

5.4.3. Tipos de sendero

Para explicar y desarrollar los diferentes tipos de sendero que existen, y puesto que es una documentación oficial, la cual no varía, me centraré en Granero y Baena (2010), estos hablan de la red de senderos:

El sendero homologado es una instalación deportiva, identificada por las marcas registradas de GR, PR y SL, que se desarrolla perfectamente en el medio natural y sobre viales tradicionales, y homologados por la federación correspondiente.

Estos senderos se realizan por iniciativas locales. Se señalizan siguiendo unos criterios y se registran en las Federaciones de Montaña. Algunos de estos senderos tienen topoguías, en las cuales, además de la información cartográfica útil al senderista como mapas y perfiles, se proporciona información relativa a la historia de la zona, rasgos bióticos, geología, etc.

Los PR, Senderos de Pequeño Recorrido, tienen una señalización con dos marcas de color blanco y amarillo y suelen tener un recorrido inferior a los 50 kilómetros. En caso de que estos senderos comiencen y finalicen en el mismo punto, se les denomina circulares y se les suele añadir a las iniciales PR la letra C.

Los GR, Senderos de Gran Recorrido, tienen una señalización con dos marcas de color blanca y roja y su longitud es mayor de 50 kilómetros, pudiendo medir miles de kilómetros. Algunos de los más famosos son el GR-11 (Transpirenaica Cantábrico-Mediterráneo) o el GR-65 (Camino de Santiago).

Los SL, Senderos Locales tienen una señalización con dos marcas de color blanco y verde, y su recorrido es menor de 10 kilómetros. (p.132)

He de destacar también los SU, Senderos Urbanos que tienen una señalización con dos marcas amarilla y roja. Están circunscritos al ámbito de una ciudad.

Señalización de senderos	GR	PR	SL	SU
Tipo	Gran Recorrido	Pequeño Recorrido	Sendero Local	Sendero Urbano
Longitud	Mas de 50km	Entre 10km y 50km	Menos de 10Km	En la ciudad
Continuidad de sendero				
Mala dirección				
Cambio de dirección				
Cambio brusco de dirección				

Figura 2: Tipos de senderos

(<http://irmagutierrezbrugos.blogspot.com.es/2015/06/tipos-de-senderos.html>)

5.4.4. Material

Para llevar a cabo una práctica de senderismo, hay que tener en cuenta diferentes aspectos respecto al material, para que esta se desarrolle conforme a lo deseado. Hay que informar a los alumnos sobre estos materiales, para que les conozcan y para que sepa el motivo por el cual llevamos estos y no otros.

Existen varios materiales importantes a la hora de realizar una actividad de este tipo, pero en concreto los más importantes a mi parecer son tres: el calzado, la vestimenta y la mochila.

El calzado: este elemento es el más importante para realizar la actividad, ya que de él depende que la marcha se realice con normalidad. Como muy bien nos explica Pliego (1993) existen varios tipos de calzado adecuados para la práctica del senderismo, como son: las zapatillas deportivas, botas ligeras, botas de trekking y botas de montaña. (p.30)

Bajo mi punto de vista no creo que existan un calzado que sobresalga por encima de otro, aunque Pliego así lo indique (botas de trekking), ya que el tipo de calzado dependerá del terreno al que nos enfrentemos. En nuestro caso, el sendero no posee muchas dificultades, por lo que el calzado recomendable sería las zapatillas deportivas, sin descartar las botas ligeras o las botas de trekking, si algún participante cuenta con ellas.

“Independientemente del calzado a utilizar, no se debería utilizar un calzado sin estrenar, es mejor estrenarlo en recorridos más cortos, hasta que esté adaptado a nuestros pies y sepamos que no nos va a molestar” (Miguel, 2001, p.77). En todo caso este deberá ir acompañado por unos calcetines adecuados, que sean confortables.

La vestimenta: es otros de los factores importantes que tenemos que tener en cuenta a la hora de realizar una salida de senderismo. “Actualmente existe ropa realizada con diferentes materiales, los cuales nos benefician o perjudican más para unas situaciones que para otras; la ropa a utilizar tiene que ser cómoda y nos tiene que permitir la plena libertad de movimientos” (Miguel 2001, p.78). La elección de un tipo de vestimenta u otro depende principalmente del tipo de actividad que vayamos a realizar y de la meteorología y el tiempo que haga.

Sabiendo esto último, y como bien explica Miguel (2001), destaco los diferentes usos que tiene el material:

- Ropa pegada al cuerpo (algodón)
- Ropa que nos protege del frío (lana, forro polar)
- Ropa que nos aísla del agua y del viento (chubasqueros, membranas microporosas)
- Ropa que nos protege de rozaduras (cuero, cordura) (p.78)

Conociendo estos materiales cabe destacar la colocación de los mismos para tener una correcta temperatura corporal. En la primera capa, la que está en contacto con nuestra piel, debe ser una capa fina y porosa. La segunda capa funciona como aislante térmico, por lo que debemos protegernos con ropa que nos protege del frío. La tercera capa deberá ser la que esta en contacto con el agua y el viento, para protegernos de estos. El mantenimiento de una película de aire entre capa y capa, es interesante ya que esto funciona como uno de los mejores aislantes. Cabe destacar que nunca viene mal llevar ropa de repuesto, por si esta se nos moja o rompe.

En nuestro caso, conociendo las fechas escogidas para llevar a cabo la actividad, creemos que no será necesaria la utilización de todas las capas anteriormente descritas. Aun así, según se acerque la fecha del evento y conozcamos con más certeza la meteorología, indicaremos a los alumnos la vestimenta adecuada.

La mochila: no tiene un tamaño establecido, ya que depende de la ruta que vayamos a realizar y del material que llevemos. En ella se debe llevar todo lo necesario para una salida de este tipo. En un mismo día, como es en nuestro caso, la ropa de repuesto la podemos dejar en el lugar de salida, para no llevar tanto peso, y así poder llevar lo imprescindible en la mochila de ataque.

La colocación del material dentro de la misma, es uno de los aspectos más importantes que los alumnos deben de conocer. Se debe colocar el material más pesado en la parte que toque nuestra espalda, distribuyendo el resto de materiales

más ligeros en la base, o encima del material pesado, como bien se aprecia en la Figura 3.



Figura 3: Como organizar la mochila

(<http://conespirituviajero.blogspot.com.es/2014/09/mochilero-que-llevar-y-mas-consejos.html>)

La mochila no debemos sobrecargarla con material que no vayamos a utilizar. Por ejemplo un gorro, sabiendo la fecha de realización de la práctica, no es recomendable, ya que raramente lo utilizaremos.

Algunos accesorios para llevar en nuestra mochila, que dependerán de la ruta efectuada son:

- Cantimplora: material imprescindible, ya que el agua es un elemento básico en cualquier salida, para mantenernos hidratados en todo momento.
- Brújula: dependiendo para que nivel, puede ser útil o no. Para ello hay que saber utilizarla correctamente. En nuestro caso no es necesaria.
- Linterna: no suele ser un material imprescindible ya que la mayoría de las rutas se realizan durante el día. Pero es aconsejable llevarla por su surge algún tipo de

improvisado. En nuestro caso, sabiendo que vamos a visitar una cueva, la consideraremos como material necesario.

- Mapa: con más importancia que la brújula, ya que posee una dificultad menor, y los alumnos se pueden orientar más fácilmente con este elemento, aunque también depende del curso en el que se utilice.
- Protección solar: material al igual que la cantimplora que es imprescindible, tanto en verano como en invierno, para mantener hidratada la piel en todo momento.
- Cámara fotográfica: es un objeto que para la realización del senderismo lo considero muy importante, para capturar de algún modo las escenas que nos regala la naturaleza. Pero en una excursión para Primaria, soy partidario de prohibirlo, ya que ahora se encuentran instaladas en los teléfonos móviles y esto supondría un impedimento para el disfrute de la actividad.
- Botiquín: material importante, aunque la responsabilidad en este caso recaería en los docentes, responsables de la actividad en nuestro caso.

5.4.5. Recomendaciones básicas

En las excursiones de grupo, hay tener en cuenta que el que vaya en cabeza, tiene que conocer la ruta y guiarla. El grupo debe mantenerse junto y el responsable tiene que estar pendiente de que nadie se pierda. Hay que seguir siempre el camino, a pesar de que el camino pueda ser más largo y recordando que lo importante es disfrutar de lo que estamos viendo, no llegar lo más rápido posible. El profesor es el que debe mantener el control en todo momento, teniendo en cuenta cuándo realizar las paradas, cuándo comer algo, estar pendiente de cada uno de los alumnos, etc. (Miguel, 2001, p. 79)

Estos son algunos trucos que nos da Pinos (1997):

- El ritmo de la marcha ha de ser natural, sin forzarlo.
- Es frecuente en las salidas con el grupo que algún participante manifieste signos de cansancio o fatiga. El ritmo del grupo es necesario que se acomode

al de los más lentos, bien poniendo a estos en cabeza o parando de vez en cuando a esperarlos; a ellos y al profesor escoba.

- Para calcular tiempos sirva de orientación la cifra de 3-4 kilómetros por hora en terreno llano y sin carga pesada. El desnivel, el viento y otros factores harán oscilar esta cifra. (p.108)

5.4.6. Beneficios

La práctica de senderismo proporciona una serie de beneficios para nuestro cuerpo.

El simple hecho de andar o pasear por el medio natural constituye una actividad sana y tonificante, con frecuencia recomendada desde el punto de vista médico; mejora la capacidad de resistencia aeróbica general y la resistencia muscular específica de las extremidades inferiores; por la variedad en su terreno, favorece la movilidad articular en tobillos, rodillas y caderas; es una eficaz válvula de escape para el estrés, que se va acumulando en la vida diaria., por su contacto directo con las fuerzas de la naturaleza. (Miguel, 2001, p73)

Algunos de los beneficios que abarca la realización de esta actividad a nivel educativo, nos los dan a conocer Graneros y Baena (2010):

- Contribuyen a mejorar el rendimiento académico y ayudan a concienciar a los alumnos sobre el respeto en el medio natural. (Ewert, 1989)
- Ayuda a la catarsis del sujeto (ayudándole a relajarse y a liberar las tensiones acumuladas en la vida diaria restableciendo el equilibrio psíquico) y al hedonismo (disfrutando con las propias prácticas y con las situaciones que se le plantean) y por último ayuda a la organización de percepciones (estimulando y reorganizando la estimulación sensitiva, mejorando la práctica psicomotriz). (p.41)

5.4.7. Factores condicionantes

Siempre que realicemos una actividad de senderismo tenemos que prever ciertos factores que influyen en su preparación y desarrollo. En este caso, he querido clasificarlos en cuatro grupos: *factores físicos*, *factores psicológicos*, *factores ambientales* y *factores institucionales*.

En el caso de los *factores físicos* tendríamos que tener en cuenta principalmente la edad. Dentro de estos estarían también los problemas de salud que pueda tener algún participante, por lo que es imprescindible conocer el estado físico de nuestro alumnado

Dentro de los *factores psicológicos* cabe destacar la motivación del alumnado, aunque en estos caso como dice Granero y Baena (2010) “estas actividades cuentan con una gran acogida por parte del alumnado, con lo cual ya se parte con el punto de motivación e interés necesarios para el desarrollo del trabajo” (p.41).

Otro de ellos es el *factor ambiental*, donde pasaremos a evaluar el tipo de terreno, la altitud del lugar, la climatología, etc. Este apartado hay que tenerle en cuenta antes de realizar cualquier actividad, informándonos sobre él.

Por último nos encontramos con el *factor institucional*. Este factor nos habla de que para poder llevar a cabo esta actividad, esta debe ser aprobada por el claustro de profesores y consejo escolar y quedar recogida en la programación general anual, explicando todo lo relativo a las distintas actividades (organización, funcionamiento, etc.). Por eso, es obligatorio que los padres o tutores de los alumnos autoricen un permiso escolar siempre que se realice alguna actividad fuera del centro.

5.5. EL SENDERISMO A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Según Parra, Domínguez y Caballero (2008), el senderismo es una de las prácticas en el medio natural que más se realiza desde el ámbito educativo debido a las siguientes razones:

- Es una actividad con posibilidades de adaptación a distintos niveles.
 - Es fácil adaptar el tiempo disponible.
 - Se puede desarrollar en entornos relativamente próximos.
 - No requiere de aplicación de técnicas ni materiales complejos.
 - Recibe más apoyo de la comunidad educativa, viendo la actividad más segura respecto a otras prácticas que se realizan en el medio natural.
 - Posibilita el trabajo interdisciplinar: rutas culturales, históricas, botánicas etc.
- (p.147)

La metodología es otro de los factores importantes que se debe llevar a cabo en una actividad de senderismo. Para Parra, Domínguez, Caballero, (2008) estos aspectos son imprescindibles:

- Los alumnos deben ser los protagonistas de la actividad.
- El aprendizaje de conocimientos se produce de forma autónoma y progresiva.
- Se parte de aspectos vivenciales, para acceder a la teoría.
- Propicia un clima de aula en el que se sienten bien con ellos mismos, con los demás y con el entorno, posibilitando el aprendizaje. (p.149)

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

6.1. INTRODUCCIÓN

Esta propuesta didáctica está pensada para llevarla a cabo en un curso de 5º de Educación Primaria. Con ella queremos que el alumnado a través de una salida fuera del

centro, aumente sus conocimientos sobre la práctica de esta actividad, y se fomente así en ellos el contacto con la naturaleza.

Sabiendo que el senderismo, es una actividad que consiste en desplazarse por el medio natural, cuya meta es el disfrute y el conocimiento del medio natural que existe a nuestro alrededor; queremos que el alumnado conozca sus significado y lo que esto implica.

Uno de los principales objetivos con esta propuesta didáctica, es que los alumnos sean conscientes de lo importante que son las AFMN. Queremos fomentar con esta actividad el conocimiento del medio natural y así disfrutar de las experiencias que este nos brinda. El cuidado y respeto del mismo es muy importante, por lo será una de las facetas más importantes a cuidar en el desarrollo de la actividad.

Con esta actividad queremos que el alumnado desconecte del mundo urbano en el que vivimos constantemente, y sepa ver la cantidad de recursos y beneficios que posee la naturaleza, fomentando así la realización de estas actividades en los centros escolares y que, en un futuro, estas actividades sean más abundantes. Estas salidas en la naturaleza no solo son beneficiosas para los niños. Queremos inculcar con el tiempo, que estas actividades sean motivantes para las personas y puedan disfrutar realizándolas.

Esta propuesta está enfocada para que los alumnos recorran una ruta sencilla, pensada para ellos, situada concretamente en Barcena Mayor, en donde visitaremos la Cueva de Culamiña. Esta localidad se encuentra en la Comunidad Autónoma de Cantabria, concretamente entre las ciudades de Torrelavega (50km) y Reinosa (42km). Este lugar posee de un encanto especial, ya que se sitúa en la Reserva Nacional del Saja, donde predomina la tranquilidad garantizada y una naturaleza exuberante.

6.2. JUSTIFICACIÓN

Haber realizado esta ruta de senderismo por mi mismo me supone una ventaja, para saber de antemano que es una ruta de dificultad baja, cuyo recorrido no sobrepasa los

10kilómetros, exactamente 9,72 Km., que se puede realizar de manera sencilla y que no supondrá ningún inconveniente para realizarla con los alumnos de 5º curso, ya que no se requiere de unas condiciones físicas grandes.

Realizamos esta actividad, sabiendo que el profesor o profesores, encargados de llevarla a cabo, deben conocer la ruta, para saber así el tipo de terreno al que nos vamos a enfrentar, localizar los posibles problemas que nos podamos encontrar, y en este caso, plantear sistemas de ayuda, como por ejemplo colocar piedras que faciliten el terreno, dar la mano, disponer de un bastón para realizar la marchar... (Miguel, 2001, p.75)

La relación que tiene esta actividad con otras áreas, como Conocimiento del Medio y Educación Ambiental, es otra de las razones por las que hemos realizado esta propuesta. El medio ambiente es un elemento en el que se puede aprender y disfrutar estudiando de él, y creo que la mejor forma de conocerlo es interaccionando con él. De esta manera, la naturaleza nos va a proporcionar muchos aprendizajes y conocimientos novedosos. Aprenderemos a ver de otra manera la naturaleza, y conoceremos nuestra faceta en este medio, donde podrán comprobar la importancia que poseen esas actividades en el medio natural, y lo significativas que son y pueden ser en un futuro.

Dentro del centro educativo, se persiguen unos fines, intentando desarrollar al máximo las posibilidades de los alumnos. Con esta práctica, los alumnos desarrollarán capacidades físicas y motrices novedosas, que compartirán con sus compañeros a modo de experiencias enriquecedoras. También ganarán en destrezas y conocimientos, que les servirán para conocerse a si mismo. De ahí salen algunas de las razones por las que hemos elegido el curso de 5º de Primaria, ya que estos alumnos poseen unos conocimientos más amplios respecto a cursos inferiores, los cuales harán que la salida sea más provechosa y que su motivación y entrega sea más considerable.

6.3. CONTEXTO

El centro escogido para realizar esta Propuesta Didáctica es el Colegio Siervas de San José, situado en la ciudad de Palencia. Este centro imparte Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria, existiendo solo una única línea por curso. Es un centro que cuenta con 281 alumnos, con programa de madrugadores, comedor y varias actividades extraescolares por las tardes que trabajan tanto la mejora física como mental. Cuenta con jornada continua, cuyo horario es de 9:00 a 14:00 para los alumnos de Infantil y Primaria, y de 8:30 a 14:10 para los alumnos de Secundaria.

El curso elegido para la realización es 5º de Primaria. Son 22 alumnos en total, 14 alumnas y 8 alumnos. La característica de que haya más alumnas hace que surjan algunas discusiones en la realización de grupos, ya que al ser pocos chicos, no les gusta separarse; pero esto no influye en ningún aspecto posteriormente. Cabe destacar dentro de este grupo que es un conjunto muy bueno, en el que todos los niños poseen un gran comportamiento y unos niveles académicos de envidiar. Trabajan de manera adecuada, sin presentar muchas dificultades respecto al aprendizaje de nuevos conocimientos.

La puesta en práctica la realizaremos fuera de la provincia de Palencia, por lo que será imprescindible el uso de transporte escolar para poder llegar hasta Barcena Mayor, que es donde empieza la ruta.

6.4. OBJETIVOS

El objetivo primordial de nuestra propuesta es que los alumnos se vean capacitados para llevar a cabo este tipo de actividades, y que paulatinamente vaya conociendo la naturaleza y sepan que es algo que se debe cuidar y respetar. Para profundizar más en los objetivos que buscamos con la realización de la actividad, lo uniré con los objetivos de los diferentes Decretos y con los objetivos específicos:

Objetivos generales (BOE nº 52):

- 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.
- l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Objetivos generales (BOCyL nº 117):

- Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora.

Objetivos específicos:

- Conocer la importancia de las AFMN.
- Concienciar a alumnos sobre la importancia de la práctica del senderismo y sus beneficios.
- Reconocer los diferentes tipos de senderos para identificarlos cuando sea necesario.
- Conocer los materiales básicos para la práctica de esta actividad.
- Cooperar en el desarrollo personal y físico de los alumnos.
- Promover el compañerismo, la colaboración y el respeto entre el alumnado.
- Entender el medio natural como un medio de disfrute, respetándolo y colaborando siempre para su mejora.
- Incrementar los conocimientos sobre la flora y fauna presentes.

6.5. CONTENIDOS

Procedimentales

- Estructuración y realización de una actividad de senderismo,
- Reconocimiento de los beneficios que posee esta actividad para nuestra salud.
- Obtención de hábitos saludables.
- Confección de material para la realización de una actividad de senderismo.
- Conocimiento de las diferentes actividades físicas que se realizan en el medio natural.
- Localización de diferentes lugares de interés medioambiental de la zona.

Conceptuales

- Iniciación al senderismo.
- Equipamiento: ropa, calzado, mochila.
- Pautas sobre una salida de senderismo.
- Decisiones a tomar para la seguridad.
- Medio ambiente y su entorno.

Actitudinales

- Apertura y comunicación en las relaciones con otros.
- Participación y aportación (creatividad, espontaneidad, imaginación, etc.)
- Respeto del material y del propio cuerpo, valorando el esfuerzo y el disfrute.
- Toma de conciencias de la importancia de la naturaleza en nuestras vidas.
- Responsabilidad hacia el medio ambiente
- Conciencias de la importancia del respeto entre personas.

6.6. METODOLOGÍA

Las metodologías que utilizaremos en nuestra propuesta didáctica, son las que nos van a guiar a conseguir los objetivos establecidos. Estos métodos permutarán en función de

los objetivos que busquemos, siendo unos más apropiados que otros, dependiendo siempre del aprendizaje.

Para comprender la importancia que posee una metodología y sus estrategias de enseñanza, Fernández y Navarro (1989, pp. 106-111) nos proponen un círculo de aprendizaje. Este comienza con la instrucción, donde el propio alumno forma su aprendizaje. Este conocimiento es llevado a cabo por el maestro, y el alumno, por la realización de tareas relacionadas, va creando esta instrucción. Una vez asimilado esto, pasaríamos al siguiente escalón, que es la participación. Con ella, los alumnos deben poseer una posición activa en todo momento, para participar dentro de sus posibilidades en las actividades, reforzando lo visto anteriormente. Para finalizar este círculo, tenemos la emancipación, donde su propia palabra lo dice, los alumnos deben poseer cierta autonomía respecto a su aprendizaje.

Este proceso lo utilizaremos cada vez que queramos conseguir aprendizajes nuevos.

Para la enseñanza de la Educación Física, Mosston (1982) habla sobre varias formas metodológicas:

- Enseñanza basada en el comando (mando directo)
- Enseñanza basada en la tarea (asignación de tareas)
- Enseñanza recíproca
- Constitución de pequeños grupo (grupos reducidos)
- Programa individual
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas
- Creatividad

En nuestra propuesta didáctica vamos a utilizar las metodologías de asignación de tareas y la de descubrimiento guiado.

El estilo de asignación de tareas supone un paso adelante en la progresiva autonomía del alumno con respecto al maestro en cuanto al cúmulo de cuestiones que suscita la realización de la actividad. (...) se desarrolla en el alumno una mayor responsabilidad, a la vez que supone una automotivación ya que de esta manera se puede adaptar mejor a las capacidades individuales del alumno, y de ahí que constituye el estilo en donde comienza a emerger el aprendizaje individualizado. (Contreras, 1998, p.283)

La puesta en acción del descubrimiento guiado consiste en definir el tema objeto de aprendizaje, para acto seguido fijar la secuencia de las etapas de forma que conduzcan ordenadamente a la solución final. Cada paso está basado en las respuestas dadas en el paso anterior, lo que suponen que los indicios se formulan en forma de preguntas, debiendo ser cuidadosamente preparadas. (Contreras, 1998, p.288)

6.7. TEMPORALIZACIÓN

Debido a que la actividad que vamos a llevar a cabo es una actividad al aire libre, y puesto que siempre buscaremos el máximo disfrute en su realización, tenemos que tener en cuenta las condiciones meteorológicas. Para ello, la salida la vamos a efectuar a principios de Junio, concretamente el día 9, donde nos aseguraremos en mayor medida un buen tiempo atmosférico. Esto nos garantizará el disfrute de la salida y la buena realización de la misma, para que se den así los aprendizajes buscados.

La propuesta didáctica esta prevista de 3 sesiones. Sabiendo de antemano que los alumnos de 5º de Primaria, tienen la asignatura de Educación Física los martes y los jueves, realizaremos la salida uno de estos dos días para que influya menos en la realización de demás asignaturas, y así poder explicar los conceptos básicos en la sesión anterior a la salida, y evaluar las experiencias en la sesión posterior. La primera sesión la realizaremos el martes 7 de Junio, para que los aprendizajes estén recientes para su posterior salida el jueves 9 de Junio. La última sesión será el martes 14 de Junio en el

que expondremos experiencias y vivencias propias, para poder así aumentar algún conocimiento conjuntamente.

La salida del 9 de Junio, se realizará durante toda la mañana y parte de la tarde, ocupando la jornada escolar. La hora de salida será a las 8 de la mañana puesto que tenemos algo más de 2 horas de viaje hasta Barcena Mayor.

6.8. SESIONES

La organización de las sesiones está pensada para que los alumnos tengan una fase de aprendizaje de los conceptos antes de realizar la salida, y una vez llevada a cabo dicha salida, poner en común las experiencias y críticas que pudiesen existir.

Tres semanas antes de la realización de la actividad, les entregaremos la autorización de actividad complementaria (ANEXO I), para que nos las entreguen con dos semanas de antelación y poder organizar la actividad conociendo los participantes de la misma. Durante las dos semanas anteriores a la ejecución de las sesiones, les encomendaremos la tarea de buscar información relacionada con el senderismo. Formaremos 4 grupos, cada uno de los cuales deberá exponer para el resto de la clase uno de los siguientes puntos:

- 1- Ropa y calzado
- 2- Mochila y botiquín
- 3- Seguridad y respeto.
- 4- Elementos naturales y culturales de la zona

1ª Sesión (7/06/2016)

El martes 7 de Junio, tras la revisión, inclusión de datos carentes y corrección de la información por parte del docente, los diferentes grupos expondrán su información mediante un PowerPoint (10 minutos aproximadamente por grupo) en la que explicarán al resto de la clase los contenidos que se les encomendó. En el

cuaderno de campo anotarán lo que consideren importante de las diferentes exposiciones.

Una vez expuestos los cuatro puntos, repasaremos conjuntamente lo visto para recalcar los puntos fuertes, y recordaremos las pautas principales de la salida que realizaremos en dos días.

Al finalizar la sesión les entregaremos la información y material necesario para la realización de la actividad, junto con las normas. (ANEXO II)

2ª Sesión (9/06/2016)

Esta sesión está dedicada a la realización de la práctica de senderismo. La ruta que vamos a llevar a cabo se encuentra en Barcena Mayor (Cantabria), situada aproximadamente a 175 kilómetros de nuestro centro escolar. Por lo que será necesario desplazarnos en autobús. La salida del centro se realizará a las 8 de la mañana, por lo que será necesario que los alumnos se encuentren en el colegio a las 7:45 para evitar retrasos.

La ruta que vamos a realizar tiene una distancia de 9,72 kilómetros en total, cuyo itinerario y perfil lo encontramos en el ANEXO III. Es una ruta que considera Pinos (1997) como marcha de placer: “Son las que más se acercan al espíritu del senderismo como tal. Se camina por el mero placer de hacerlo y a la vez, para conocer o disfrutar del paisaje natural”. (p.115)

Una vez que lleguemos a Barcena Mayor, aproximadamente sobre las 10.30-11:00, nos pondremos en marcha rumbo a la Cueva de Culamiña, no sin antes haber hecho las recomendaciones e indicaciones oportunas por parte de los docentes.

Se iniciará la ruta, siguiendo a uno de los docentes que es el que abrirá el camino y nos irá guiando; mientras que el otro docente irá el último, de tal manera que el grupo quede bajo control.

La duración estimada de la realización de la ruta es de dos horas y media, aunque requeriremos de más tiempo, ya que realizaremos las paradas convenientes (almorzar, comentar u observar elementos de interés...). Durante la ruta, los alumnos registrarán en su cuaderno de campo tanto las notas que establezca el profesor, como las anotaciones que consideren importantes.

Lo previsto es efectuar tres paradas. Una de ellas será aproximadamente de una hora y media, realizándola en las afueras de la Cueva de Culamiña (en la mitad de la ruta), para comer allí y poder disfrutar de los paisajes que nos brinda la zona. Las otras dos serán más breves, para hidratarnos, poder descansar un poco las piernas y anotar apreciaciones en el cuaderno de campo.

La Cueva de Culamiña se caracteriza según la Escuela Española de Espeleología, por ser de tipo 1: cavidades equipadas para el turismo activo (Luís Martínez de Tejada Moreno, 2007). Por este motivo entraremos un profesor y 4 alumnos, realizando turnos, para que puedan conocerla por dentro y utilizar sus linternas.

Durante la ruta realizaremos al alumnado preguntas como “¿Qué tipo de vegetación encontramos?” o “¿Qué tipos de aves vemos?”. De esta manera, iniciaremos a los alumnos al aprendizaje autónomo, para que interaccionen con la naturaleza, y poder así plasmarlo en el cuaderno de campo.

En la última parada, camino de vuelta a Barcena Mayor, les mandaremos realizar en su cuaderno de campo un dibujo de los paisajes que están observando.

Durante el viaje de vuelta a Palencia, se les encomendará la realización de una redacción (con dibujo) de lo realizado en la ruta y de la experiencia que esta les ha supuesto. La entregarán al profesor de Educación Física el día 14.

3ª Sesión (14/06/2016)

En esta sesión comentaremos la salida, compartiendo así opiniones y vivencias enriquecedoras para el resto de la clase. Si hay algún alumno voluntario, leerá su redacción en alto, y sino lo haremos al azar, para poder ver así los diferentes puntos de vista que ha tenido cada niño, y poder compararles.

Les entregaremos una hoja de evaluación (ANEXO IV) que tendrán que realizar de modo individual y pegar en su cuaderno de campo una vez esté corregido.

6.9. EVALUACIÓN

La evaluación es de vital importancia ya que nos permite conocer si los objetivos que buscamos con la realización de la actividad se han cumplido. El profesor tiene que observar el progreso tanto individual como colectivo para poder evaluar el desarrollo del mismo.

En esta propuesta didáctica, para evaluar correctamente al alumnado no solo utilizamos la observación. El cuaderno de campo es un reflejo de los conocimientos que cada alumno ha ido recogiendo, por lo que es un método fundamental para la evaluación individual.

Aunque sin duda alguna, la evaluación más importante es el trabajo grupal que tienen que realizar para exponer al resto de la clase. En este proceso, podremos ver diferentes aspectos que nos sirven para la valoración, como: el trabajo en grupo, la búsqueda de información, estructura de la información del PowerPoint, fluidez y claridad en la explicación, etc.

Otros instrumentos de recogida de datos van a ser las fichas que tienen que realizar en la última sesión (ANEXO IV).

7. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES DEL TFG

Antes de realizar este trabajo, sabía del déficit que hay con las AFMN en los centros escolares, por mis experiencias como alumno y por la vivencia más reciente en la realización del Prácticum I y Prácticum II, donde he podido ver la desvinculación que existe respecto a las AFMN.

Este es uno de los motivos por los que me escogí este tema en mi trabajo. Veo necesario realizar y fomentar las AFMN, no solamente desde etapa de la Educación Primaria, sino antes, para poder crear en los alumnos una conexión especial con la naturaleza y el gusto y disfrute de ella.

Considero que este tipo de actividades son muy importantes para el aprendizaje del alumnado, tanto de manera académica como personal. A primera vista, viendo que la tecnología actual acapara el interés de los niños, puede parecer que la práctica de senderismo no atrae la suficiente motivación, pero por mi propia experiencia se que no es así. Son actividades que poseen el don de ser novedosas y ser realizadas fuera del aula; suficientes fundamentos para que la motivación sea alta en los alumnos. Es una manera de conocer la naturaleza que nos rodea, para en un futuro saber lo que esta nos proporciona y poder disfrutar de ella.

8. REFLEXIÓN FINAL

El senderismo es una actividad que siempre me ha gustado realizar en mis ratos libres, sobre todo en mis pueblos, donde desconectas de mejor forma de la rutina que hay en las ciudades. Lo realizo porque me libera de tensiones, despejo la mente y me hace disfrutar y apreciar el entorno.

Por estos y por otros motivos ha ido mi trabajo enfocado a realizar esta actividad, porque la considero fundamental (junto con muchas que se realizan en el medio natural) por sus diferentes beneficios personales que nos ofrece.

La realización de este trabajo me ha permitido conocer y ver de forma más clara los diferentes puntos que hay que tratar para poder llevar a cabo una actividad de estas características. Y sabiendo que estas suponen un esfuerzo extra para los centros escolares, las considero aun así fundamentales, anteponiendo sus beneficios a sus críticas.

Espero poder realizar esta propuesta en un centro escolar, en un futuro no muy lejano.

9. LISTA DE REFERENCIAS

9.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Granero, A., Baena, A., (2010) *Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y práctica para la Educación Física actual*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

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

Mosston, M., (1982), *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica S. A.

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

Pliego, D., (1993), *Manual de senderismo*. Madrid, España: Ediciones la Librería.

9.2. RECURSOS ELECTRÓNICOS

Domínguez, J. (2015). *Tipos de senderos* [Ilustración]. Recuperado de:
<http://irmagutierrezbrugos.blogspot.com.es/2015/06/tipos-de-senderos.html>
[Fecha de consulta: 16 de mayo de 2016]

(2007) *Infografía: Senderismo*. [Ilustración]. Recuperado de:
<http://revista.consumer.es/web/es/20070601/salud/71668.php>
[Fecha de consulta: 26 de mayo de 2016]

Franhila, (22 de enero de 2016). Barcena Mayor-Cueva de Culamiña. Wikiloc.

Recuperado de: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=12134983>

[Fecha de consulta: 18 de abril de 2016]

Gloria, A. (23 de diciembre de 2014). Definición y marcas de senderos [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://senderosmonovar.blogspot.com.es/2010/09/definicion.html>

[Fecha de consulta: 16 de mayo de 2016]

Martínez, L. (4 de julio de 2007). Graduación de dificultad para cavidades. Málaga, España: Sociedad excursionista de Málaga. Recuperado de:

<http://www.espeomalaga.com/apuntes-tnicos-mainmenu-66/51-graduacin-de-dificultad-para-cavidades>

[Fecha de consulta: 24 de mayo de 2016]

Parra, M., Domínguez, G., Caballero, P. Innovación educativa. (2008). El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores. [Archivo PDF]. Recuperado de: https://www5.uva.es/agora/revista/7/agora7-8_parra_7.pdf

[Fecha de consulta: 11 de mayo de 2016]

Shaven, (2014). *Espíritu viajero. Mochilero: ¿Qué llevar?* [Ilustración]. Recuperado de: <http://conespirituviajero.blogspot.com.es/>

[Fecha de consulta: 16 de mayo de 2016]

9.3. DISPOSICIONES LEGALES

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE nº 52. Sec. I. Pág. 19349)

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

10. ANEXOS

ANEXO I: autorización de actividad complementaria.

ANEXO II: información, normas y material necesarios para la realización de la actividad.

ANEXO III: itinerario y perfil de la ruta

ANEXO IV: hoja de evaluación

ANEXO I: AUTORIZACIÓN DE ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.

DATOS DEL ALUMNO/A:

APELLIDOS:			
NOMBRE:			
NIVEL EDUCATIVO:		CURSO Y SECCIÓN	

DATOS DEL PADRE/MADRE/TUTOR:

APELLIDOS:			
NOMBRE:			
DNI:			

INFORMACIÓN DEL CENTRO SOBRE LA ACTIVIDAD

DENOMINACIÓN:	REALIZACIÓN PRÁCTICA SENDERISMO		
FECHA:	9 DE JUNIO DE 2016		
LUGAR DE SALIDA / REGRESO:	COLEGIO SAN JOSÉ		
LUGAR DE DESTINO:	BAERCENA MAYOR		
PROFESORES ACOMPAÑANTES	-		
HORARIO APROX.:	7:45 A 19:00		
COSTE	SIN COSTE	Incluye: TRANSPORTE	

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

En mi calidad de padre / madre / tutor del alumno _____,
Le autorizo a participar, en la actividad de referencia, con arreglo a las normas que la regulan y bajo la autoridad de los responsables de dicha actividad.

En _____, a ____ de _____ de 20 ____.

Firma Padre/Madre/Tutor:

D. _____

ANEXO II: INFORMACIÓN, NORMAS Y MATERIAL NECESARIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

INFORMACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA DE SENDERISMO

FECHA: 9 de Junio de 2016

LUGAR: Barcena Mayor

SALIDA: a las 8:00 en la puerta del colegio

LLEGADA: a las 19:00 en la puerta del colegio

MATERIAL NECESARIO PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD

- Zapatillas deportivas (no a estrenar)
- Gorra
- Cuaderno de campo
- DNI y teléfono de contacto apuntado en el cuaderno de campo
- Mapa de la zona (proporcionado por el profesor)
- Mochila con ropa de recambio
- Mochila para meter:
 - Crema solar
 - Cantimplora (botella de agua)
 - Linterna
 - Comida (almuerzo, comida y merienda)
 - Bolsa para la basura

NORMAS DE COMPORTAMIENTO

- ◇ Seguir en todo momento al profesor, no desviarse de la ruta.
- ◇ Ayudar a los compañeros que puedan poseer más dificultades.
- ◇ No arrancar ningún elemento de la naturaleza (hojas, ramas, no levantar piedras...)
- ◇ Llevar siempre nuestra mochila encima.
- ◇ No tirar basuras.
- ◇ Respetar a los compañeros.
- ◇ Si surge algún problema, avisaremos a los profesores.

ANEXO III: ITINERARIO Y PERFIL DE LA RUTA

DATOS DE LA RUTA

Distancia: 9,72

Dificultad técnica: fácil

Tiempo estimado: 2 horas y 30 minutos

Desnivel acumulado: 164 metros

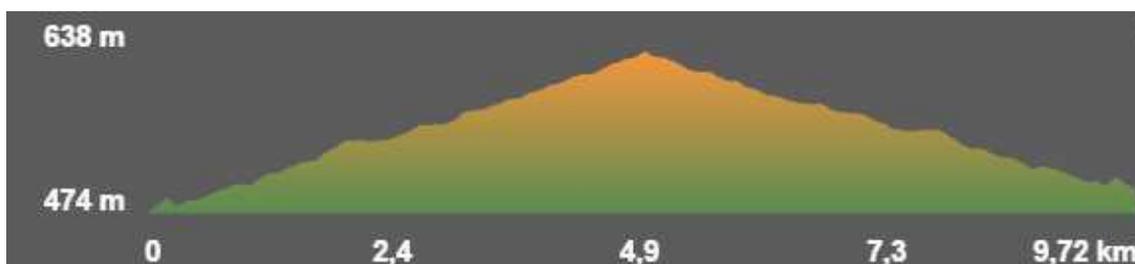


Figura 4: Perfil de la ruta a realizar.

(<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=12134983>)

ITINERARIO DE LA RUTA

Una vez que llegamos a Barcena Mayor y cojamos nuestras provisiones, nos dispondremos a realizar la ruta, no sin antes haber rememorado las normas y la finalidad de la salida.

La ruta la comienza por una pista muy cómoda y llana que circula paralela al río Lodar o Argoza, y que va prácticamente todo el recorrido entre árboles, principalmente castaños, fresnos, alisos, saúcos y hayas.

Después de estar un rato caminando entre los árboles, sin ver mucho más allá debido a su espesor, nos encontramos con una enorme y llana pradera verde. A ambos lados del sendero se encuentran distribuidas mesas y zonas para realizar barbacoas, donde campan a sus anchas las vacas. Esta zona dispone también de un parque con columpios y un bar.

El camino a partir de aquí deja de estar asfaltado. Se pueden observar en el río algunos pozos. Una vez superadas todas las casas, seguimos caminando encontrándonos a nuestro paso hayas, robles y algún que otro castaño centenario.

Una vez que esta cerca nuestro destino, empezamos a ascender, aunque esta pendiente no es muy elevada y se puede sobrellevar bien. A su vez nos empezamos a separar del cauce del río. Un poco más adelante nos encontramos un tejo de unos 30 metros, con su cartel identificativo, que lo cataloga como un árbol singular de Cantabria.

Seguimos caminando otros 15-20 minutos y llegamos a nuestro destino. A nuestra izquierda se puede observar la Cueva de Culamiña, donde nos dispondremos realizar las entradas por turnos mientras el resto de compañeros espera comiendo fuera de ella.

El viaje de vuelta se realizará por el mismo sendero, observando detalles que se nos hayan podido escapar. Haremos una parada de larga duración en la pradera verde anteriormente descrita, para que puedan jugar los niños hasta media hora antes de la salida, para poder llegar al pueblo a tiempo.



Figura 5: Mapa de la ruta Barcena Mayor-Cueva de Culamiña
(<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=12134983>)

ANEXO IV: HOJA DE EVALUACIÓN

Nombre:.....

Escribe tres tipos de árboles que hemos visto y aprendido a diferenciar, y explica las características de uno de ellos

-

-

-

.....
.....
.....
.....

¿Qué material es imprescindible en una ruta de senderismo?

.....
.....
.....

¿Qué es lo que más te ha gustado de la ruta?

.....
.....
.....

¿Por qué crees que es importante realizar actividades en el medio natural?

.....
.....
.....