



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia

TRABAJO FIN DE GRADO:

**USO DEPORTIVO-ESCOLAR DEL ESPACIO FÍSICO
SEGOVIANO: EL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RÍO
DURATÓN**

Presentado por D. Ricardo Nieto Esteban para
optar al Grado de Educación Primaria por la
Universidad de Valladolid

Dirigido por:

Dr. D. Luis Carlos Martínez Fernández

Profesor Titular de Universidad de Análisis Geográfico Regional

Departamento de Geografía

Universidad de Valladolid

RESUMEN

En el presente trabajo se intenta defender las ventajas que ofrece la aplicación educativa de las Actividades Físicas en la Naturaleza. Así, además de la realización de un análisis exhaustivo del tipo de actividades existentes, los beneficios educativos que aportan y su aproximación a la escuela, el proyecto también trata de concienciar al profesorado de las posibilidades de actuación, demostrando los resultados satisfactorios que ofrecen dichas actividades en el proceso de aprendizaje de nuestros niños y niñas.

Tras un estudio general del Espacio Físico segoviano, nos centraremos en el Parque Natural de las Hoces del Río Duratón, en el que se plantean diversas actividades físicas como orientación, senderismo, ciclomontañismo y piragüismo. Estas serán contextualizadas y orientadas al ámbito escolar.

Cabe mencionar que se trata de un proyecto interdisciplinar, ya que conjuga Geografía y Educación Física, por lo que los conocimientos que los alumnos/as adquieran supondrán en ellos una experiencia satisfactoria durante su etapa de Educación Primaria.

Palabras clave: Actividades Físicas en la Naturaleza, Espacio Físico, Geografía, Educación Física, Interdisciplinar.

ABSTRACT

This paper intends to point out the advantages of the educational use of Physical Activities in Nature. Thus, in addition to making a detailed analysis of the existing activities, the educational benefits that they provide and its access in school, the project also aims to make the teaching body aware of teaching possibilities, by showing the satisfactory results provided by said activities on children's learning process

After a general study of the Segovia physical space, we will focus on the "Hoces del Duratón" Natural Park, where different physical activities, such as orienteering, hiking, mountain biking or canoeing will be proposed. These will be contextualised and aimed at a school environment.

It should be added that it is a cross-curricular project, since it combines Geography and Physical Education, and so the knowledge acquired will provide the students with a satisfactory experience during the Primary Education Stage.

Key words: Physical Activities in Nature, Physical Environment, Geography, Physical Education, Cross-curricular.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	7-11
1.1. OBJETIVOS.....	7
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	8-9
1.3. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO.....	9-10
1.4. MARCO TEÓRICO.....	10-11
1.5. METODOLOGÍA.....	11
2. EL ESPACIO FÍSICO SEGOVIANO: DIVERSIDAD Y RIQUEZA AMBIENTAL.....	11-17
a) Páramos y campiñas: el dominio de las llanuras sedimentarias.....	12-13
a.1. Los páramos de Cuéllar-Fuentidueña y de Maderuelo.....	12
a.2. Las campiñas de la Tierra de Pinares.....	12-13
a.3. Las campiñas marginales.....	13
b) Los bordes serranos.....	13-15
b.1. La Serrezuela de Pradales.....	14
b.2. Rampas y piedemontes: el contacto serrano.....	14-15
b.3. Los conjuntos serranos: El Guadarrama y las Sierras de Riaza y Ayllón.....	15
c) La riqueza ambiental: la red de espacios “naturales”.....	15-17
c.1. La Red de Espacios Naturales de Castilla y León en la provincia de Segovia.....	15
c.2. La Red Natura 2000 en la provincia de Segovia.....	16

c.3. El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama en la provincia de Segovia.....	16
c.4. La Reserva de la Biosfera del Real Sitio de San Ildefonso-El Espinar.....	16-17
3. EL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RÍO DURATÓN.....	17-20
a) El espacio físico del Parque: unidad y contrastes.....	19
b) Los valores ambientales.....	19
c) Las Hoces del Río Duratón como recurso: la planificación ambiental.....	19-20
4. ESPACIO FÍSICO Y USO DEPORTIVO-ESCOLAR: SU IMBRICACIÓN EDUCATIVA.....	20-26
a) Las actividades recreativo-deportivas en el espacio físico.....	20-23
a.1. Concepto y evolución histórica.....	21
a.2. Las actividades deportivas en el espacio físico: caracteres.....	21-22
a.3. Las actividades deportivas en el espacio físico: clasificaciones.....	22-23
b) Deporte y educación física escolar.....	23-26
b.1. El currículo de Educación Física en Educación Primaria.....	25-26
b.2. Educación física, deporte y “naturaleza”: propuestas educativas para escolares.....	26
5. EVALUACIÓN ESPACIAL DEL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RÍO DURATÓN PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVO-ESCOLARES.....	26-37
a) La orientación en la “naturaleza” como actividad deportivo-escolar.....	27-28
a.1. Caracteres de la actividad.....	28
a.2. Tipos de recorridos.....	28-29

a.3. La orientación en la “naturaleza” y su adaptación educativa.....	29
b) El senderismo como actividad deportivo-escolar.....	29-31
b.1. Caracteres de la actividad.....	30
b.2. Tipos de recorridos.....	30-31
b.3. El senderismo y su adaptación educativa.....	31
c) El ciclomontañismo como actividad deportivo-escolar.....	31-34
c.1. Caracteres de la actividad.....	32
c.2. Tipos de recorridos.....	32-33
c.3. El ciclomontañismo y su adaptación educativa.....	34
d) El piragüismo como actividad deportivo-escolar.....	35-37
d.1. Caracteres de la actividad.....	35-36
d.2. Tipos de recorridos.....	36
d.3. El piragüismo y su adaptación educativa.....	36-37
6. CONCLUSIONES.....	37-38
7. REFERENCIAS.....	38-39
7.1. OTRAS REFERENCIAS.....	39

1. INTRODUCCIÓN

Con este proyecto pretendo fomentar la importancia de educar a nuestros escolares en la naturaleza y no solo dentro del aula, para ello analizaré las características geográficas de nuestro entorno y las posibilidades de actuación en él, concretamente en el Parque Natural de las Hoces del Río de Duratón.

He de mencionar que la Geografía siempre ha sido un tema de interés para mí, al igual que la Educación Física, es por ello que este trabajo de investigación es muy adecuado para mí puesto que trabajaré ambos temas en uno, esperando cumplir con los objetivos propuestos.

El ser humano ha estado siempre en contacto con la naturaleza, es por ello que podemos afirmar que formamos parte de ella, y qué mejor manera que educar a nuestros escolares en ella. De esta manera, gracias a este proyecto que desarrollaré podremos ver como desde la Educación Primaria podemos fomentar el conocimiento del entorno natural, el cuidado y respeto al medio ambiente y los diferentes usos educativos que podemos sacar de él.

Con este tipo de proyectos o actividades, nuestros escolares no solo aprenden conocimientos, sino que conviven juntos fuera del aula, consiguiendo así una educación íntegra, trabajando valores humanos; pasando por conocimientos previos en la clase hasta los conocimientos que nos da naturaleza.

Comenzaré este documento con los objetivos del mismo, pasando por la justificación del tema hasta su desarrollo en partes diferenciadas.

1.1. OBJETIVOS

- Conocer el entorno físico de nuestra provincia, así como sus características y posibilidades de actuación en él.
- Fomentar el respeto del medio ambiente.
- Desarrollar actividades escolares deportivas en la naturaleza.
- Fomentar el compañerismo y el trabajo en equipo en nuestro alumnado.
- Extender la educación dentro de las aulas hacia el medio natural.

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La elección del tema viene regida por dos factores principales: la intención de demostrar la importancia y el valor de la educación en la naturaleza y el interés personal hacia la Geografía y la Educación Física.

Formamos parte de una sociedad en la que nuestro tiempo de ocio lo dedicamos a actividades puramente sedentarias relacionadas con las nuevas tecnologías, como por ejemplo juegos de ordenador, televisión y videojuegos. Esto supone un enorme problema ya que los más pequeños de la casa cada vez tienen más deberes y clases extraescolares, lo que conlleva a una reducción casi total del tiempo de juego al aire libre. No tienen tiempo ni motivación por ello, es decir, ya no se sale a la calle a jugar.

Según los estudios el concepto de jugar va cambiando con el paso del tiempo, esto quiere decir, que para los niños de hace tres décadas el verbo “jugar” era sinónimo de disfrutar de juegos al aire libre, actualmente dicho concepto para un niño significa móvil, videojuego o televisión.

España es el cuarto país con una tasa tan alta de sobrepeso en alumnos de Primaria, un 16% de ellos lo padecen. Desde la escuela se debe fomentar una serie de hábitos saludables alejándonos de la vida sedentaria, e inculcar una adecuada nutrición y la realización de ejercicio físico diario, es decir, promoviendo una vida activa donde deporte y nutrición vayan de la mano.

Poco a poco se están perdiendo las relaciones sociales y el disfrute del medio ambiente. La naturaleza se ha convertido en un contenido de los que se estudian en las clases de ciencias naturales puramente abstracto, a través de imágenes, el niño no disfruta de esta maravilla de paisajes ni tiene relación con ello, su única relación es a través de fotografías.

Normalmente se tiende a rechazar este tipo de salidas a la naturaleza porque se piensa que si los alumnos realizan escapadas al medio natural es más probable que sufran algún tipo de accidente como caídas, esguinces, roturas de huesos... sin embargo, nos olvidamos completamente de que en el domicilio familiar también pueden ocurrir desgracias, y que casualmente es donde más casos se da de accidentes, como por ejemplo fugas de gas, incendios, ahogos en las piscinas, caídas por las escaleras etc.

Descubrir la naturaleza no solo forma al alumno en los aspectos teóricos, sino que esto va mucho más allá, ayuda al niño en su desarrollo motor, previene enfermedades físicas y emocionales además de, contribuir en su desarrollo integral, personal y social.

Por lo tanto, para profesores actuales y futuros profesores, es fundamental que eduquemos a nuestros niños desde una perspectiva diferente, a través del afecto, proporcionándoles una vida activa y un contacto muy estrecho con la naturaleza, para que la respeten y la cuiden.

En definitiva, de la experiencia escolar que yo viví a la de hoy en día, se ha producido un gran cambio en torno al vínculo educación-naturaleza. Esto es debido a la llegada de la llamada ‘Sociedad 2.0’, en la que todo está digitalizado, dependemos de la tecnología, y apenas se aprovecha el espacio que nos rodea (parque, campo, calle,...) para educar a nuestros alumnos. Y no debemos olvidarnos de que el ser humano está preparado para estar en la calle.

1.3. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO

Según la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, “Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física. Conocer el currículo escolar de la educación física. Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela. Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes.”

Una vez cursados los cuatro años del Grado en Educación Primaria, todo alumno universitario debe haber adquirido una serie de competencias que le capacitarán para su futura labor como maestro. Así, es importante recordar que somos maestros de Educación Primaria, etapa de seis años en la que nuestros escolares crecen académica y personalmente. Es por ello que, desde mi punto de vista, afirmo que debemos educar desde la humildad y los valores que a las personas nos caracterizan.

Siguiendo en esta línea, cabe afirmar que antes de la enseñanza de cualquier tema o conocimiento a nuestros alumnos y alumnas debemos de educarles desde unos valores humanos hacia la sociedad en la que vivimos.

Durante esta etapa universitaria he trabajado diferentes métodos y estrategias que me facilitan conocer las características de nuestro alumnado, procedimiento imprescindible para poder llevar a cabo mi futura labor docente de manera satisfactoria.

Así, este proyecto se basa en una integración íntegra de nuestro alumnado a través de actividades deportivas en la naturaleza.

1.4. MARCO TEÓRICO

Tal y como mencioné previamente en la justificación del tema elegido, es importante saber que el ser humano lleva en contacto directo con la naturaleza desde sus orígenes hasta hoy en día. Por tanto, una buena manera de llevar a cabo una educación satisfactoria es en el medio natural.

Sin una definición clara de “Actividades Físicas en el Medio Natural” debido a la complejidad de la terminología en cuestión, intentaremos acercarnos a este concepto según definiciones de distintos autores expertos en el tema.

Aguado (1994, en Arribas, 2008, p.7-80) las define como: “aquellas actividades de tipo motriz que se llevan a cabo en un terreno no modificado por la acción humana: pero también pudiera entenderse como las actividades físicas que necesitan de ese lugar para llevarse a cabo”. Como podemos apreciar, incluye el término ‘motriz’ en su definición, término que tan sonado y trabajado ha sido en las asignaturas cursadas en la Mención. Así como la mención que hace de la necesidad de “ese lugar” para llevarse a cabo, refiriéndose al espacio físico.

Siguiendo la línea de la definición anterior, toma importancia el espacio (medio físico) en el cual se realizan las actividades, con la peculiaridad de hacer uso de él, aprovechando sus recursos y ventajas o enfrentarse a las adversidades del mismo.

Si nos vamos aproximando un poco más al ámbito educativo, es interesante hacer mención del respeto hacia la conservación de la naturaleza, valor de gran relevancia en este proyecto.

1.5. METODOLOGÍA

Este Trabajo de Fin de Grado trata del espacio físico segoviano y sus posibilidades educativas de actuación mediante actividades deportivas. Para la consecución del mismo, la investigación ha sido un elemento clave que, gracias a la experiencia de los cursos anteriores del Grado he podido efectuar con solvencia ante el tema elegido.

A la hora de seguir las indicaciones del tutor que dirige este proyecto, lo hicimos de forma conjunta entre dos compañeros y yo junto con él, mediante tutorías presenciales cada 15 días (aproximadamente), a través del correo electrónico e incluso con el uso de un grupo de WhatsApp entre los cuatro. Decidimos establecer un mismo guión a seguir en nuestros proyectos, mas con espacios físicos diferentes.

Pese a la abundancia de apartados del proyecto y la complejidad de los mismos, podemos diferenciarle en dos grandes fases: estudio y descripción del espacio físico segoviano y, posteriormente, las posibilidades educativas en el mismo a través de actividades físicas.

2. EL ESPACIO FÍSICO SEGOVIANO: DIVERSIDAD Y RIQUEZA AMBIENTAL

La provincia de Segovia es de 6921 km² (unos 70 km de Norte a Sur en su parte occidental y 42 km en sus límites orientales). De Oeste a Este son poco más de 100 km los que la delimitan. Se conforma por dos áreas diferenciadas (tierras altas entre los 730 y los 1100 metros de altitud) y, por otra parte (reborde montañoso con cumbres desde los 1300 hasta 2400 metros de altitud).

Es importante saber que tres cuartas partes de la provincia segoviana lo forman dos grandes llanuras escalonadas a distinta altitud, que las denominaremos páramos y campiñas académicamente hablando.

A) PÁRAMOS Y CAMPIÑAS: EL DOMINIO DE LAS LLANURAS SEDIMENTARIAS

Como mencionaba anteriormente, la llanura predomina en la provincia segoviana, pudiendo hablar así de una casi total planitud de la misma. Siendo algo más rigurosos, podemos hablar de una multiplicidad de llanuras consecutivas diferenciadas según su origen, altitud, extensión...

a.1. Los páramos de Cuéllar-Fuentidueña y de Maderuelo

Hablamos aquí de páramos calizos del norte y el nororiente del territorio provincial que forman una llanura caracterizada por su perfección. Está formada por dos unidades principales: Tierra de Pinares al Norte (cerca de Cuéllar y Fuentidueña) y Páramo de Maderuelo en el Este.

La seña de identidad de las Comunidades de Villa y Tierra de Cuéllar y Fuentidueña es la altitud de los páramos, elevados sobre 80-120 metros al contacto con las campiñas de Pinares, formando así una gran horizontalidad. Por el contrario, la superficie del Páramo de Maderuelo presenta mayor continuidad debido a su gran extensión.

a.2. Las campiñas de la Tierra de Pinares

La Tierra de Pinares, planicie arenosa extendida entre el Río Cega y el Río Voltoya, comprendiendo también por su parte nororiental el Duratón y la Tierra de Arévalo por el Oeste está caracterizada por la singularidad de su trazado morfológico como por la naturaleza de su cubierta vegetal.

Se trata de un conjunto de campiñas que van desde los 730 metros de altitud desde su parte noroccidental hasta los 1000 metros yendo hacia el sur, a los pies de la Cordillera Central y hacia el Este por Cantalejo.

El elemento fisionómico principal es el pinar, siendo decisivo en el paisaje segoviano. Se trata de una de las formaciones de pinares más dadas de España. De esta manera se configura un paisaje vegetal homogéneo, representado el pino resinero un 90% del terreno arbolado. Por el contrario, el pino piñonero caracterizada en mayor medida la Tierra de Pinares en la capital autonómica.

a.3. Las campiñas marginales

Éstas reciben su nombre por su situación de margen de la Cuenca sedimentaria, formando un grupo singular de llanuras estrechas y alargadas de forma longitudinal (desde la parte occidental del Eresma al Noroeste de Segovia, Aguilafuente-Turégano por el centro y la más oriental de Riaza).

Evidentemente estas campiñas suponen un contraste con la Tierra de Pinares, siendo sustituidas de manera progresiva por los campos.

La campiña riazana, comenzando al Este pasado Sepúlveda destaca con respecto al resto, ya que se encuentra delineada y resaltada por los relieves que la bordean. Sus sedimentos son más arenosos, tierra caracterizada por su coloración rojiza y casi llana. Se trata de llanuras bastante elevadas, llegando incluso a los 1100 metros de altitud.

La cercanía a la Cordillera Central, la naturaleza silíceo de sus suelos y su altitud hace que haya mayor número de precipitaciones, suponiendo que sean las tierras llanas de la provincia más frías y húmedas.

B) LOS BORDES SERRANOS

Según comenté anteriormente, si las llanuras representan tres cuartas partes del espacio físico de Segovia, una cuarta parte lo hacen las montañas, con notable altitud y diversidad natural, siendo un componente fundamental del ecosistema segoviano. Estas montañas aíslan las llanuras acentuando las lluvias de los márgenes, además de ser un refugio para la biodiversidad. Tienen dos características principales, la naturaleza de las mismas y su influencia en el entorno. Así, podemos afirmar que entre las llanuras y las zonas montañosas de la provincia de Segovia hay una notable disparidad.

Estas características son las que definen los bordes del espacio físico segoviano dentro del Sistema Central. Pero esto no lo es todo, sino que entran en juego las llamadas “serrezuelas”, dorsos alargados emergidos dentro de las altiplanicies sedimentarias, con un relieve abrupto y cierto desnivel. Hablamos de la Serrezuela de Pradales.

b.1. La Serrezuela de Pradales

Dentro de las llanuras sedimentarias, esta serrezuela compuesta de rocas metamórficas destaca por su altitud, superando los 1300 metros. Sus bordes, oriental (Valle del Río Riaza) y occidental (Valle del Río Duratón) son bastante claros. Por otra parte, destaca su horizontalidad al Norte y el tocamiento con las llanuras de la campiña riazana al Sur.

La serrezuela se presenta carente de vegetación además de desigual, con suelos ácidos en las zonas rocosas. A menor altitud, encontramos sobre las calizas suelos carbonatados que, hacia los bordes, contactando con las llanuras, legan su espacio al encinar.

b.2. Rampas y piedemontes: el contacto serrano

Entre las llanuras y altiplanos y las zonas montañosas de la provincia, encontramos serie de bloques alternados: unos hundidos (piedemontes) y otros erguidos (sierras), tratándose así de un fragmento del zócalo ibérico que se encuentra a gran altitud. Así, el piedemonte de la provincia de Segovia es un plano inclinado de gran tamaño.

Podemos entenderlo como una “rampa” desde lo alto de la sierra hasta la cuenca sedimentaria al pie de la montaña. Existen diferencias en cuanto a la naturaleza del roquedo, suponiendo contrastes litológicos que influyen en el complejo biótico.

De todos los piedemontes, el de Ayllón-Riaza es el más estrecho de todos, con un claro contraste entre la montaña y la llanura. Su vegetación se presenta diversa entre robles, pinos y encinas. Por otra parte, encontramos los piedemontes de Pedraza y Segovia, que representan la peana del Guadarrama. Zonas caracterizadas por los valles formados por los ríos, que dotan de humedad a los mismos. Por último, encontramos el piedemonte de Villacastín, compuesto de una vegetación de encinas. Lo que destaca del piedemonte villacastinense es su gran riqueza mineral, que supone la explotación de esta actividad.

b.3. Los conjuntos serranos: El Guadarrama y las Sierras de Riaza y Ayllón

Fernández, L. C. M., & de la Torre, I. M. (2016) afirman que el relieve de la sierra, de esta zona montañosa lo hace una gran unidad geográfica, siendo el mismo la característica más representativa de ésta, aparte de su gran diversidad y complejidad. Se trata de una serie de fragmentos que forman los distintos sectores serranos. Estos diferentes sectores o “sierras”, desde el suroeste hasta el noreste delimitan los horizontes de la provincia.

Así, las sierras de Ayllón y Riaza se muestran como los contrafuertes serranos y, el Guadarrama: la “Sierra de Segovia y Pedraza.

C) LA RIQUEZA AMBIENTAL: LA RED DE ESPACIOS “NATURALES”

Por otra parte, encontramos el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama que ya disfruta de la máxima categoría ambiental tras casi un siglo de demanda histórica. Con más de 30.000 hectáreas divididas entre las provincias de Madrid y Segovia.

Éste cuenta con gran riqueza ecológica y cultural, tanto es así que se quiere declarar de régimen de alta protección.

c.1. La Red de Espacios Naturales de Castilla y León en la provincia de Segovia

La Red de Espacios Naturales es una red legal de protección del medio ambiente y zonas con un gran valor patrimonial y paisajístico. La Comunidad Autónoma de Castilla y León cuenta con una gran cantidad de parques naturales, concretamente en la provincia segoviana encontramos el Parque Nacional Sierra de Guadarrama, el Parque Natural Hoces del Río Riaza y el Parque Natural Hoces del Río Duratón, en el cual desarrollaré mi proyecto.

c.2. La Red Natura 2000 en la provincia de Segovia

A través de la Directiva 92/43/CEE, de Conservación de los Hábitats Naturales y de la Flora y Fauna Silvestre fue creada esta red, la cual supone la mejor carta para la

conservación europea. De ámbito supranacional, esta red ecológica tiene el objetivo de preservar la biodiversidad de Europa.

Dentro de esta gran red existen Zonas Especiales de Conservación (ZEC), manifiestas por los Lugares de Importancia Comunitaria (LIC) y también las Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA) que velan por la conservación de las aves silvestres y las aves migratorias.

c.3. El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama en la provincia de Segovia

Este Parque Nacional está situado entre las provincias de Madrid y Segovia, abarcando 12.246 hectáreas de las 33.960 de su extensión total en nuestra Comunidad Autónoma. Gracias al régimen de la intervención humana en el Parque y en sus alrededores, junto con su dimensión y riqueza ambiental, se consigue la conservación de los ecosistemas naturales y su evolución.

Con agrupaciones montañosas de gran altitud, con la influencia de los ríos, hacen que estos se caractericen por tener gran variedad de hábitats y distintos ambientes. Así, la vegetación de estas zonas la componen en gran medida roquedos, pastizales y matorrales montanos, con pinares y robledales en las laderas. Sin embargo, en zonas de poca altitud, destacan los encinares, fresnedas y sabinares. Por último, cabe mencionar la existencia del pino silvestre, dotado de un alto índice de naturalidad.

Con respecto a la fauna, dentro de las aves destacan el águila imperial ibérica, la cigüeña negra y el buitre negro (especies en peligro de extinción). También son dignos de mención debido a su valor cinegético el conejo, la liebre, la perdiz, el zorro, etc.

c.4. La Reserva de la Biosfera del Real Sitio de San Ildefonso-El Espinar

La Reserva está situada en la Sierra de Guadarrama, perteneciendo a Segovia, alberga la montaña de Valsaín (pueblo segoviano que cuenta con una de las mayores zonas arboladas del país). Se caracteriza por su gran importancia ecológica, acogiendo diversos centros destinados a la investigación forestal.

Se trata de una zona de gran variedad floral (pastizales y matorral rastrero en las zonas altas y robledales, pinos silvestres y encinares en las zonas media y baja).

Haciendo mención a la fauna característica de la zona, destacan especies en peligro de extinción como el águila imperial, el buitre negro y la cigüeña negra. También encontramos la trucha en los ríos y la nutria entre los mamíferos.

3. EL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RÍO DURATÓN

La localización del Parque dentro de la Comunidad Autónoma de Castilla y León es la siguiente:



Figura 1: Localización del Parque Natural de las Hoces del Río Duratón en CyL.



Figura 2: Hoces del Duratón.

Primeramente he de mencionar que esta es la zona del espacio físico segoviano donde desarrollaré mi TFG, situado al noroeste de nuestra provincia, se trata de un insondable cañón en el que se encuentra el río encajonado, llegando en algunos lugares a 100 metros de desnivel. Esta garganta goza de gran riqueza arqueológica e histórica.

La superficie del Parque es de 5.037 hectáreas, acogiendo tres municipios de la provincia (Sepúlveda, Sebúlcor y Carrascal del Río).

Dentro de la vegetación característica de la zona, diferenciamos cuatro áreas:

- La paramera, de suelo calizo y seco, constituida por bosques abiertos de sabina albar y enebros. Ésta se encuentra en la zona superior.
- Sin cambiar de zona, encontramos las calizas cubiertas por arenas de origen eólico en la parte suroccidental del Parque. Sobre las mismas se sitúan repoblaciones de pino resinero.
- Cortados con colectivos rupícolas de gran originalidad.
- Restos de bosque de ribera (sauces, fresnos, álamos, olmos, alisos...) en la zona del fondo del valle.

Digna de mención es la fauna del lugar, albergando en sus elevados acantilados aproximadamente 250 parejas de buitres leonados, sin olvidarnos de los alimoches, águilas reales y halcones peregrinos que habitan en la zona.

Histórica y artísticamente hablando, encontramos la primera ermita románica de San Frutos, con cuevas dotadas de grabados de la Edad del Bronce. Ésta se encuentra en el final del camino de Villaseca, alzada en una punta pedregosa.

A) EL ESPACIO FÍSICO DEL PARQUE: UNIDAD Y CONTRASTES

Desde Sepúlveda hasta el embalse de Burgomillodo, el Río Duratón forma hoces de fondo plano y escarpes calizos que llegan hasta los 100 metros de altitud, donde la verde vegetación hace contraste las rocas de color ocre.

B) LOS VALORES AMBIENTALES

El Río transcurre por un trazado ondulante de aproximadamente 27 kilómetros delineando hoces profundas entre Sepúlveda y Burgomillodo. En algunas zonas, las abruptas paredes llegan a superar los 100 metros de altura, formando un estrecho fondo y plano recubierto por los acopios fluviales. Por último, es importante mencionar el gran papel que juega la avifauna.

C) LAS HOCES DEL RÍO DURATÓN COMO RECURSO: LA PLANIFICACIÓN AMBIENTAL

Son varios los planes y programas que la Conserjería de Medio Ambiente de la Junta de Castilla y León está llevando a cabo en todos los ámbitos de la gestión ambiental, según la Directiva 2003/35/CE del Parlamento Europeo y del Consejo.

El objetivo que se tiene es constituir el marco legal que apruebe la protección, conservación de nuestro entorno medioambiental, así como velar por la salud de las personas.

Algunos de estos programas son:

- Planes sobre agua.

- Estrategia de educación ambiental.
- Ordenación del territorio.
- Estrategia de desarrollo sostenible.
- Etc.

4. ESPACIO FÍSICO Y USO DEPORTIVO- ESCOLAR: SU IMBRICACIÓN EDUCATIVA

Hemos de ser conscientes de que para que se lleve a cabo una educación satisfactoria, tenemos que saber combinar las actividades dentro del aula y fuera de ella. Como docentes, debemos de tener la iniciativa para desarrollar actividades en el medio natural y sacar resultados óptimos de las mismas.

Sabemos que las actividades físicas en la naturaleza tienen un alto potencial educativo, cogiendo más relevancia el espacio en el cual se desarrollan que las actividades en sí. No obstante, desde el área de la Mención que he realizado en el Grado (Educación Física) debemos de fomentar este tipo de actividades con nuestros escolares, ya que la gran mayoría de los docentes no confían en ellas, lo que supone que haya un bajo grado de aplicación de éstas en las escuelas.

Sin una definición clara de las actividades deportivas escolares en el medio natural (concepto que hoy en día aún está germinando), intentaremos acercarnos a esta noción abordando su finalidad educativa. Los contenidos presentes en las actividades físicas en la naturaleza ayudarán a otros elementos existentes en la programación anual, intentando acometer objetivos de actitud y procedimientos. La participación en las mismas viene marcada por actividades que impliquen cooperar entre los alumnos, el respeto a la naturaleza y el fomento de unos hábitos de vida vigorosos.

A) LAS ACTIVIDADES RECREATIVO-DEPORTIVAS EN EL ESPACIO FÍSICO

Entendemos estas actividades como cualquier tipo de práctica que se realice en la naturaleza, no solo las actividades físicas.

a.1. Concepto y evolución histórica

Sí es cierto que no existe realmente una definición concisa del concepto de “Actividades Físicas en el Medio Natural”, no obstante, intentando dejar claro en qué consisten dichas actividades, Guillén, Lapetra y Casterad (2000) las definen como: “actividades en la naturaleza, actividades físicas en el medio natural o actividades físicas y deportivas en el medio natural”.

Estos profesores establecen la relación entre el hombre y la naturaleza, y con ella las diferentes finalidades de la práctica de estas actividades a su paso por la historia. De esta manera de la Prehistoria y la Edad Antigua su finalidad era utilitaria, pasando por una finalidad deportiva en la Edad Moderna hasta llegar a una finalidad recreativa a mediados del siglo XX.

Relacionando educación y naturaleza, podemos afirmar que la obra de Rousseau (1762) es considerada como el origen de la utilización de este medio como educativo, obra influenciada por autores como Montaigne (1533-1592) o Locke (1632-1704). Sin embargo, será Pestalozzi (1746-1827) quien llevará a cabo su puesta en práctica.

a.2. Los valores de las actividades deportivas en el espacio físico

Dependiendo del tratamiento que se le dé a las actividades, así serán los valores que convergerán durante su desarrollo, no obstante, apelaremos siempre a la positividad de los mismos. Así, según Fernández-Quevedo, C., De Miguel, M. J., & Del Campo, J. (2001), encontramos:

- Valores medioambientales: es vital fomentar la concienciación del cuidado y respeto del medio ambiente y qué mejor manera de llevarlo a cabo que acercando la naturaleza a las personas, para así poder apreciar de manera satisfactoria aquello que se conoce.
- Socialización: se trata de actividades realizadas en un medio desconocido, fuera de espacios habituales y de entornos familiares, es por ello que producen fuertes lazos de amistad. Esto se debe a la inseguridad y la dependencia interpersonal que provoca el medio.
- Emancipación: como comenté en el apartado anterior, al separar al niño del entorno familiar se ve fomentada la independencia y el autocontrol.

- Superación: el tipo de actividades presenta una serie de riesgos (mayormente subjetivos) aumenta la autoestima del alumno al igual que la seguridad en sí mismo.
- Igualdad entre sexos: estas actividades son realizadas en la actualidad por chicos y chicas de manera conjunta, gracias a su carácter recreativo favorece su ejecución sin diferenciación.
- Fantasia: el medio, repleto de simbolismo, es donde los individuos deben de valerse, alejados de la rutina de su día a día, viviendo verdaderas aventuras.

a.3. Las actividades deportivas en el espacio físico: clasificaciones

Según Bravo (1996: 270, 271), establecemos la siguiente clasificación de las actividades deportivas en el espacio físico:

- Científicas:
 - Entomológica.
 - Botánica.
 - Mineralogía.
 - Zoología.
- Deportivo-científicas:
 - Espeleología.
 - Submarinismo.
- Deportivas:
 - Tierra.
 - Aire.
 - Agua.
- Preparación física:
 - Endurecimiento.
 - Resistencia...
- Históricas:
 - Arqueología.
 - Estudio de los hechos históricos.
- Recreativas.

- De observación.
- Convivencial.
- Culturales y artísticas.

Sin olvidarnos de la finalidad de las actividades, Guillén, Lapetra y Casterad (2000) y Fernández-Quevedo (1995) diferencian:

- Recreativas.
- Educativas
- Competitivas.

B) DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

El deporte es, para unos, el gran protagonista de la Educación Física y, para otros, el gran canalizador de la Educación Física contemporánea.

El deporte, actualmente, es un elemento central dentro de nuestra profesión.

La mayoría de los educadores/as físicos se limita a ver las excelencias y beneficios sociales y personales del deporte, sin percatarse de los peligros que conlleva y de los intereses a los que puede estar sometido.

Los críticos radicales consideran el deporte como un elemento de alienación, coerción y control social al servicio del capitalismo y el mantenimiento del “status quo”.

- Concepción “idealista”
 - Los orígenes del deporte: en todas las civilizaciones primitivas aparecen ejercicios utilitarios destinados a servir de preparación para la caza o la guerra, y cuya práctica se transmite empíricamente de generación en generación, como característica de cada clan o tribu.
 - En todas las civilizaciones ha existido alguna muestra de deporte.
 - Retomando la evolución de la Educación Física y el Deporte, hemos dicho que se remonta a los orígenes del hombre, el cual, para subsistir, tenía que enfrentarse a situaciones adversas, así como a los animales del entorno (también para cazar).

- El deporte entendido como actividad organizada para el ocio y la educación.

Características del juego:

1. Actividad libre.
 2. Situación ficticia que puede repetirse.
 3. Regulada por reglas específicas.
 4. Motivación intrínseca y fin en sí misma.
 5. Genera cierto orden y tensión en el jugador.
- Concepción “crítica”
 - Estas concepciones místicas presentan el deporte de una manera ahistórica, como una entidad trascendente que sobrevuela distintas épocas y los diferentes modos de producción. El deporte como institución es producto de una ruptura histórica. Apareció en Inglaterra “espacio clásico” del modo de producción capitalista, en la época industrial moderna.
 - El deporte entendido como:
 - Conjunto de redes institucionales.
 - Una construcción social.
 - Un complejo económico, científico e industrial.
 - Una gran industria de la cultura que trata constantemente de extender su círculo de consumidores.
 - Diferentes suposiciones hacen del deporte una actividad idónea para ser utilizada en el ámbito escolar. Esto persiste en la actualidad.
 - Se podría considerar una preocupación política y económica más que educativa.
 - A la hora de introducir el deporte en la Escuela se resaltan más los objetivos estrictamente deportivos que los educativos. Se incorpora como un deporte de adultos, de élite y de espectáculo.
 - La práctica deportiva, en el ámbito social, corresponde a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículo.

Características para convertir el deporte en un hecho educativo:

1. Un carácter más objetivo.
2. Que su finalidad no se limite a la mejora de las habilidades motrices.
3. Que no se incida fundamentalmente sobre el resultado.
4. Se busque la participación, la creatividad, la diversión, el bienestar, etc.
5. Que puedan negociarse o modificarse las condiciones del juego.
6. Se favorezcan actitudes de cooperación.
7. Fomentar la actitud crítica de los alumnos/as.
8. Que se valoren y recuperen prácticas alternativas o deportes tradicionales de la zona.

b.1. El currículo de educación física en educación primaria

La finalidad principal que tiene el área de Educación Física es desarrollar en las personas su competencia motriz (integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora). Para ello es necesaria la realización de un análisis crítico que afiance actitudes, valores referentes al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. Así, los alumnos conseguirán controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, entender los aspectos perceptivos, cognitivos y emotivos relacionados con estas acciones. También se integrarán conocimientos y habilidades transversales permutables a la vida cotidiana (cooperación, trabajo en equipo, juego limpio, respeto a las normas, aceptación de diferencias individuales, etc.).

Son seis los bloques en los que se divide el currículo del área de Educación Física:

- Bloque 1: Contenidos comunes.
- Bloque 2: Conocimiento corporal.
- Bloque 3: Habilidades motrices.
- Bloque 4: Juegos y actividades deportivas.
- Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 6: Actividad física y salud.

b.2. Educación física, deporte y “naturaleza”: propuestas educativas para escolares

Para poder aplicar actividades físicas en el medio natural y obtener un resultado satisfactorio de las mismas es preciso tener claro el sentido educativo que éstas tienen, además de armonizarlas con las características de la escuela actual (condiciones de espacio y tiempo, recursos materiales, formación del profesorado, etc.).

Como vengo comentando anteriormente, muchos docentes somos conscientes de las grandes ventajas educativas que las actividades físicas en la naturaleza ofrecen, más no todos las incorporamos en nuestras programaciones.

Atendiendo a la particularidad de cada escuela, debemos de establecer con claridad la finalidad e intención de estas actividades curricularmente hablando, para así llevarlas a cabo de manera óptima. Así, tan importante será el conocimiento del contexto escolar como la buena planificación de las actividades.

Desde esta perspectiva, afirmamos que desde el punto de vista educativo, las actividades en el medio natural juegan un importante papel. La escuela desempeña una relevante función en lo que se refiere a la transmisión de valores culturales y sociales, vitales en la educación del individuo.

5. EVALUACIÓN ESPACIAL DEL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RÍO DURATÓN PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVO-ESCOLARES

La evaluación del medio en el que realizaremos las actividades deportivas se presenta como imprescindible a la hora de realizar un proyecto satisfactorio con nuestros escolares. Así, debemos conocer con exactitud el espacio físico en cuestión y las posibilidades de aplicación educativa que ofrece (deportes factibles de realizar, dificultad de prosperar en el terreno / medio acuático atendiendo a la edad de los participantes, condiciones meteorológicas, etc.).

Siguiendo en esta línea, son dispares las actividades físicas y deportes dentro del ámbito educativo que podemos llevar a cabo en el Parque (orientación, senderismo, ciclomontañismo, piragüismo... entre otras).

‘Naturaltur’ es una empresa organizadora de actividades de toda índole dentro del Parque Natural. Nos centraremos en las actividades escolares que ésta planifican teniendo presente las pretensiones de las mismas (conocer, aprender, apreciar y proteger).

Así, encontramos el piragüismo y el senderismo como actividades primordiales, las cuales serán explicadas más adelante.

En el proyecto buscaremos lograr en nuestro alumnado la siguiente proposición: “aprender divirtiéndonos”. Estas actividades cuentan con un fin concreto, que es desarrollar inquietudes en cuanto al medio ambiente se refiere, mediante el conocimiento. De esta manera, la empresa defiende su máxima: “sólo se protege lo que se aprecia, y sólo se aprecia aquello que se conoce.

A) LA ORIENTACIÓN EN LA “NATURALEZA” COMO ACTIVIDAD DEPORTIVO-ESCOLAR

Esta actividad es una modalidad deportiva que ha ganado importancia en los últimos años, provocando que se hayan creado campos fijos en los que realizarla de manera estable.

Intentando aproximarnos a una definición de esta práctica deportiva, sabemos que según la RAE (Real Academia Española), entendemos el término ‘orientación’ como la aptitud para situarse correctamente respecto de un determinado punto de referencia. Ahora bien, debemos establecer una definición del concepto de ‘orientación deportiva’ que, según Gómez, Luna y Zorrilla (1996) es el deporte en el que sus participantes deben localizar y alcanzar una serie de puntos marcados en el intervalo de tiempo más pequeño posible, sirviéndose simplemente de un mapa y una brújula.

Para poder hacer uso de la orientación como actividad deportivo-escolar debemos de establecer las características de ésta (competitiva, educativa, recreativa...).

Tener en cuenta también cómo puede organizarse una carrera de orientación con escolares: recorridos, colocación de balizas, turnos de salida, agrupamientos...

a.1. Caracteres de la actividad

Según la Federación Andaluza del Deporte de Orientación (2011), “Orientación es un deporte en el cual los orientadores usan un mapa detallado y preciso y una brújula para encontrar una serie de puntos en el terreno. Puede ser tan divertido como un paseo por el bosque o tan competitivo como un deporte reglado.” FADO (2011). Son esos puntos (entendidos como controles) la pieza clave de esta especialidad deportiva, marcados en el terreno mediante una baliza, con la pretensión de verificar el paso o visita de los determinados puntos propuestos en la ruta.

Es importante resaltar que la longitud y dificultad de las rutas puede variarse dependiendo de la edad de los participantes, del conocimiento que tienen de la actividad y del nivel físico que presenten los integrantes del grupo-clase.

Así, (Soriano, 1998, 140) afirma que la orientación es “un recorrido cronometrado, generalmente en el bosque, y de forma individual, pasando por unos puntos marcados en el plano y materializados en el terreno por unos controles o balizas. Con la ayuda de un plano y una brújula se debe seguir la ruta a través de un terreno desconocido, combinando el ejercicio físico con una intensa actividad mental”

a.2. Características del recorrido propuesto para la actividad

Dejando a un lado la competitividad en la actividad, nos centraremos en los recorridos dispuestos para la iniciación de la orientación. Siguiendo en esta línea, deberemos de establecer unos pasos para el asentamiento de una actividad de orientación que ofrezca resultados positivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje con nuestro alumnado, a saber:

- Elección del terreno (según el tipo de participantes).
- Reconocimiento de la zona.
- Territorio cercano al pueblo (con fácil acceso al mismo).
- Existencia de lugares para la agrupación de los grupos de alumnos y alumnas.

- Terreno que permita realizar el recorrido con continuidad.
- Espacio forestal protegido y limitado.
- No presencia de zonas peligrosas.
- Etc.

En efecto, el Parque Natural de las Hoces del Río Duratón cumple esta serie de premisas que nos permiten realizar este tipo de actividad física en el medio natural con nuestro alumnado.

a.3. La orientación en la “naturaleza” y su adaptación educativa

Dentro del área de la Educación Física, esta actividad debe ser planteada con la finalidad de que los alumnos se desenvuelvan con mayor autonomía en el medio natural, siendo un método de desarrollo de la condición física más ameno que otros ya conocidos, y que servirá de fuente de conocimiento (geografía, mapas, brújulas, etc.).

El trabajo de la orientación en Educación Primaria ofrece una serie de valores educativos, como por ejemplo: la aproximación del alumnado al medio natural, su conocimiento y su desenvolvimiento en el mismo, sin olvidarnos, por supuesto, del respeto a la naturaleza.

Es importante mencionar que esta actividad se considera como integradora, debido a la exigencia implícita del trabajo en grupo, con la imprescindible participación de todos los componentes del mismo. El éxito es alcanzable por todos los participantes sin importar sexo o condición física de los mismos.

B) EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD DEPORTIVO-ESCOLAR

El senderismo es una actividad de tierra dentro de las actividades físicas en el medio natural cuyos contenidos pueden abordarse de manera productiva en lo que a la interdisciplinariedad se refiere, ya que permite trabajar las Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Matemáticas entre otras.

López Monné (1999) lo define como una práctica de especial importancia desde la perspectiva geográfica, sumando a ésta el turismo (formando así la combinación de dos elementos: territorio y ocio).

Para Casterad, Guillén y Lapetra (2000), el senderismo es la manera más elemental y sencilla para practicar actividades físicas en la naturaleza y la más accesible para todos/as, ya que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, teniendo presente siempre a los participantes y sus características.

En conclusión, aludiendo a esta actividad como elemento deportivo-escolar, podemos afirmar que se trata de una actividad física de ocio y conservación, consistente en realizar el recorrido a pie de un camino o senda con rutas dispuestas de balizas o señalizaciones. La práctica permite descubrir el patrimonio del lugar, cultural y arquitectónicamente hablando, al igual que un disfrute del paisaje característico del entorno que nos rodea.

b.1. Caracteres de la actividad

Se trata de un concepto de difícil definición puesto que es novedoso (finales de los 80s) que, debido a la existencia de otra serie de prácticas de ocio en la naturaleza, de índole terrestre, se genera una “situación de poca claridad y ambigüedad, cuando no de confusión” (López Monné, 1999, 37) a la hora de establecer una definición de senderismo. Así, no debemos confundir términos como: excursionismo, marcha, montañismo y alpinismo, etc.

b.2. Tipos de recorridos

Existen varios tipos de rutas a señalar:

- Senderos de Gran Recorrido (GR): superiores a 50 kilómetros de longitud.
- Senderos de Pequeño Recorrido (PR): 30 kilómetros de longitud como máximo.
- Senderos Locales (SL): inferiores a 10 kilómetros de longitud.
- Sendero Urbano (SU): espacios urbanos que muestran zonas verdes (parques, jardines y huertas) o también el casco antiguo.
- Senderos continentales (E): unión de varios senderos GR que recorra tres países como mínimo.

En el Parque Natural de las Hoces del Río Duratón encontramos dos rutas disponibles a realizar: rutas de media jornada (duración 3 horas aprox.) y rutas de jornada completa (duración 6 horas aprox.).

b.3. El senderismo y su adaptación educativa

El senderismo se presenta como una actividad con relevante aplicación en Educación. Deportivamente hablando, éste favorece una condición física radiante y que facilita el mantenimiento de un estado de salud óptimo. Las rutas son dúctiles a las edades de nuestros escolares, pudiendo establecer distintos grados de dificultad de las mismas.

Con respecto a la educación medio-ambiental que del senderismo podemos disfrutar, es importante decir que constituye una forma sobresaliente de recorrer, observar y conocer el entorno que nos rodea (fauna, flora, paisaje...), sin olvidar el tan mencionado respeto y cuidado que debemos de tener con la naturaleza.

Por último, es digna de mención la educación social que el senderismo ofrece en el ámbito educativo, puesto que fomenta las relaciones interpersonales que realizan la actividad (convivencia, total participación, colaboración...).

De esta manera, con el senderismo en el Parque Natural de las Hoces del Río Duratón podremos disfrutar con nuestro alumnado de gran variedad de ecosistemas, además del deleite de la espléndida exhibición de rapaces de la zona. De igual manera podremos realizar un análisis y evaluación del paisaje característico, formado a partir del Río Duratón gracias a su tenacidad.

C) EL CICLOMONTAÑISMO COMO ACTIVIDAD DEPORTIVO-ESCOLAR

El ciclomontañismo es una actividad considerada como recreativa, aunque conserva su compostura deportiva. Esta práctica de una gran disparidad en cuanto al grado de dificultad de la misma se refiere (desde recorridos para personas que simplemente saben montar en bicicleta hasta rutas dispuestas por senderos estrechos y quebradizos, exigentes de un elevado derroche físico, viable únicamente para personas

con alta preparación física y técnica desarrollada). Por ello afirmamos que se trata de una actividad apta para todos.

Se trata de una actividad de ocio para todos los públicos, adaptando los itinerarios a la forma física o a la técnica de los participantes para su disfrute en los caminos. De esta manera, entendemos la actividad como adaptable a todas las edades y personas, pudiendo así amoldar nuestra actividad a la longevidad y características de nuestro alumnado.

Así, suponiendo un gran provecho para el aprendizaje de nuestros alumnos/as, el ciclomontañismo es considerado como una actividad que pretende el descubrimiento y disfrute del entorno natural, usando la bicicleta como elemento clave para conocer la naturaleza que nos rodea, conjugando así deporte en la naturaleza y conocimiento del medio natural en una sola actividad.

c.1. Caracteres de la actividad

Una vez establecida la actividad de ciclomontañismo como actividad que fusiona el deporte y la educación para el proyecto, podemos analizar los caracteres de la misma:

- Actividad deportiva para todos: adaptable para todos los cursos de la etapa de Educación Primaria ajustando el grado de dificultad del recorrido.
- Práctica llevada a cabo en medios naturales diversos (gracias a la heterogeneidad de la bicicleta de montaña) y el conocimiento de los mismos.
- Factibilidad de realizarla prácticamente en cualquier época del año climatológicamente hablando (evitando siempre temperaturas extremas y condiciones meteorológicas muy adversas).
- Posibilidad de realizarla de manera individual y grupal, aunque las rutas en grupo son las de interés en el proyecto.

c.2. Tipos de recorridos

Teniendo claro que no sólo se plantea una actividad física y que el conocimiento de la naturaleza es promovido de manera esencial, estableceremos distintos tipos de recorrido según la finalidad que de ellos tengamos. No obstante, es importante

mencionar que las rutas establecidas para bicicleta de montaña son generalmente diversas, emergiendo en medios diferenciados (zonas en montaña, senderos en valles, etc.) pero, con normalidad, todos cuentan con anchas vías que gozan de espléndidos paisajes a su paso.

Así, según la preferencia de los participantes (en este caso, determinada por los docentes) encontramos:

- Itinerarios de corta duración: con una duración de algo menos de media jornada, será el elegido desde nuestro proyecto pues el objetivo es no forzar físicamente al alumnado y asegurarnos de que el entorno conocido suponga un aprendizaje válido y duradero para los escolares.
- Itinerarios con distancia óptima inferior a 30 kilómetros.
- Itinerarios que permitan el descubrimiento de las zonas naturales y los paisajes que caracterizan al Parque, así como su patrimonio arquitectónico, histórico y cultural.

Otra diferenciación que podemos hacer es según las propiedades del recorrido, distinguiendo así:

- Recorridos en circuito: sin repetir puntos en la ruta. Este tipo de recorrido será el de interés para la consecución de la actividad en el proyecto.
- Recorridos de ida y vuelta: aconsejables para grupos heterogéneos ya que no hay exigencia de “meta” en la ruta (cada alumno/a llegará donde pueda, juntándose con el grupo-clase al final del recorrido).

Por último, estableceremos una diferenciación de los recorridos cualitativamente hablando:

- Itinerarios conocidos: rutas sin existencia de riesgos debido al conocimiento de sus peculiaridades. Estos serán los recorridos de interés en el proyecto, para así facilitar el éxito y el aprendizaje óptimo de todos los escolares.
- Itinerarios desconocidos: implican la tenencia de una fuente de información minuciosa para la consecución del recorrido (guía especializado, cartografía, etc.).

- Itinerarios semidesconocidos: en estos se conoce el principio y el fin de la ruta, ignorando la parte principal de la misma.

c.3. El ciclomontañismo y su adaptación educativa

El ciclomontañismo “consigue combinar el amor por la naturaleza y la afición al deporte, al ciclismo y la aventura” (Sassi, 1992, 19). Atendiendo a esto y con la intención de aplicar un sentido educativo a esta definición, afirmamos que el uso de la bicicleta de montaña supone un medio para el conocimiento del entorno, siendo aquí donde entra en juego la educación, combinada, como mencioné anteriormente, con el deporte en la naturaleza.

Siguiendo la clasificación de los tipos de recorridos, a la hora de aplicarlos en este proyecto, éstos deberán de cumplir los siguientes requisitos:

- Abundancia de itinerarios circulares, es decir, recorridos en circuito que permitirán un conocimiento mayor del territorio, evitando además el carácter monótono característico de las rutas de ida y vuelta.
- Itinerarios de corta duración y distancia.
- Que ofrezcan paisajes de alta categoría, con entornos naturales cuidados de interés, pudiendo calificar de dicha manera al Parque Natural de las Hoces del Río Duratón.
- Itinerarios conocidos exentos de riesgos físicos.
- Rutas cercanas a núcleos de población (pueblos o ciudades con servicios de socorro activos y ágiles, así como con prestaciones de alojamiento, restauración...).

En esta línea, con las rutas que se planifiquen se pretenderá que el alumnado conozca y disfrute del medio natural y, con la bicicleta como vehículo de transporte, jugaremos con el grado de dificultad de los recorridos para lograr el éxito en la participación de nuestros niños y niñas.

D) EL PIRAGÜISMO COMO ACTIVIDAD DEPORTIVO-ESCOLAR

Para establecer una definición de esta actividad primeramente hemos de diferenciar dos conceptos que pueden llevarnos a confusión. Así pues, “nautismo u ocios náuticos” se refiere a las prácticas recreativas acuáticas vinculadas al uso de embarcaciones, lo que, a grandes rasgos, podemos definir como prácticas ocio-deportivas que prescinden de embarcación. De esta manera, podemos diferenciarlas de las prácticas de “ocio acuático”, concebidas como actividades recreativas asociadas al agua (baño, pesca, submarinismo, surf, etc.).

El piragüismo está dentro de las actividades acuáticas de interior que precisan del uso de embarcaciones, más concretamente calificada como práctica acuática de fuerza humana en cuanto a la propulsión preferida para su movimiento se refiere. Siguiendo esta diferenciación también encontramos prácticas acuáticas de motor y de viento.

Esta práctica acuática de fuerza humana se presenta como una actividad vinculada a embarcaciones a remo (exigencia física) combinada con la interpretación del entorno en el cuál se practica (flora, fauna, restos históricos, etc.), en este caso, el Parque Natural de las Hoces del Río Duratón.

De esta manera, podemos afirmar que el piragüismo constituye una actividad deportivo-escolar de gran implicación física (aludiendo así al ámbito deportivo) y de conocimiento del entorno en el cual se realiza.

d.1. Caracteres de la actividad

(Bastart y Navarro, 2000, 39) precisan el piragüismo con una lacónica definición: “la modalidad deportiva que utiliza un tipo de embarcación ligera la cual se propulsa de forma individual o en equipo y cuya tracción es por medio de uno o varios remos”.

Es importante diferenciar dos grandes grupos dentro de este tipo de prácticas en lo que al medio en el que se desarrollan se refiere: actividades en aguas bravas y actividades en aguas tranquilas.

Estas últimas serán las actividades de interés para el proyecto, ya que queremos realizar una adaptación deportiva-escolar de la actividad.

Teniendo claro los conceptos y diferenciaciones hasta el momento, podemos afirmar que la actividad de piragüismo que desarrollamos en el Parque de las Hoces del Río Duratón, ha de tener las siguientes singularidades:

- El docente ha de asegurarse de que todos los participantes dominen la natación ya que la actividad se desarrolla en el agua. Tomaremos esta medida como prevención de riesgos de las actividades físicas en el medio natural, concretamente en el medio acuático.
- Se requiere un mínimo de capacidad física debido a la fatiga corporal que la actividad supone. No obstante, adaptaremos las metas y los objetivos a cumplir teniendo en cuenta las características físicas de nuestro alumnado.
- Conocimiento técnico elevado sobre el piragüismo, debido al imprescindible, largo y adecuado aprendizaje que supone la técnica de la actividad.

d.2. Tipos de recorridos

Como mencionaba en el apartado anterior, son dos grandes grupos en los que se divide el piragüismo (aguas bravas y aguas tranquilas).

De las primeras comentar la dificultad y el riesgo que conllevan, dignas de embarcarse en ellas aquellos profesionales o personas con alto nivel aún siendo aficionados. Es por ello que las obviaremos y nos centraremos en el segundo tipo de recorrido, en el cual desarrollaré el proyecto con el alumnado.

d.3. El piragüismo y su adaptación educativa

Pese a que la determinación de los requisitos para realizar una actividad de piragüismo con escolares puede parecer algo exhaustiva, la correcta planificación de la actividad con su necesaria prevención de riesgos supone que ésta se afronte con mayor seguridad, evidentemente, y también con más tranquilidad, hecho que resulta imprescindible para cualquier actuación de un docente.

Habiendo hecho una pequeña diferenciación de los tipos de recorridos en el anterior apartado, escogeremos la “Ruta por las Hoces” que la empresa ‘Naturaltur’

(anteriormente citada) nos ofrece dentro de sus actividades para escolares. Los alumnos navegarán en piragua por una de las zonas de reserva del Parque Naturalur' acompañados de un monitor-guía visitando lugares históricos y atractivos en un cañón donde las paredes superan los 100 metros de altitud, además de contar con una de las poblaciones de buitres leonados más numerosas de Europa.

6. CONCLUSIONES

Una vez realizado este Trabajo de Fin de Grado, son varias las conclusiones que obtengo tras la consecución del mismo.

Pienso que el trabajo ha cumplido con las expectativas y los objetivos propuestos, pudiendo disfrutar de la elaboración de este proyecto final de mi etapa universitaria.

Veo oportuno resaltar la gran ayuda que me han aportado los cursos anteriores del Grado para poder confeccionar este proyecto de manera, espero, satisfactoria. Gracias a asignaturas, tanto comunes como de la Mención en Educación Física, he sido capaz de aprovechar los conocimientos aprendidos y experimentados en ellas, realizando así una buena formación para mi futura labor como docente.

La elaboración del trabajo ha sido costosa cuanto menos, he de decir que nunca me había enfrentado a la realización de un proyecto de esta índole, bastante relevante en esta última etapa de Grado Universitario. Pese a ello, gracias a las indicaciones del Tutor que me ha dirigido, las tutorías realizadas con él y el trabajo personal en casa, pienso que el alcance del trabajo ha sido positivo.

Se trata de un tema de trabajo e investigación que he venido bregando durante los cuatro años del Grado, es por ello que no han sido muchas las limitaciones encontradas a la hora de elaborar el proyecto.

Creo que el proyecto constituye una serie de actividades de índole interdisciplinar que puede ofrecer resultados óptimos al proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestro alumnado. Las intenciones del mismo no son otras que las de concienciar al profesorado de las oportunidades que las Actividades Físicas en el Medio Natural presentan en la Escuela de hoy en día.

Por último, hacer mención de la espontaneidad de esta etapa universitaria de la que me llevo buenas experiencias y no he dejado de aprender en ningún momento, esperando así haberlo confirmado en este Trabajo de Fin de Grado.

7. REFERENCIAS

- Andaluz, R. S. (1998). El deporte de la orientación como nuevo producto turístico. *Cuadernos de turismo*, (1), 139-146.
- Arribas Cubero, H. F. (2008). El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos.
- Fernández, L. C. M., Peláez, B. F. V., & de la Torre, I. M. (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA INTERPRETACIÓN DEL ESPACIO GEOGRÁFICO: LA CIUDAD DE SEGOVIA Y SU ENTORNO. *Bienvenidos*, (16), 135-164.
- Fernández-Quevedo, C., De Miguel, M. J., & Del Campo, J. (2001). Las actividades en la naturaleza en primaria. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital*.
- Gil, A. M. L. (2003). La evaluación del medio para la práctica de actividades turístico-deportivas en la naturaleza. *Cuadernos de turismo*, (12), 131-150.
- Gil, A. M. L. (2012). El deporte como objeto de reflexión e investigación geográfica. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, (59), 49-78.
- Gómez, V., Luna, J., & Zorrilla, P. (1996). Deportes de Orientación. *Ed. Ministerios de Educación y Ciencia. Madrid*.
- Guillén, R., Lapetra, S., & Casterad, J. (2000). Actividades en la naturaleza.
- López-Monné, R. (2003). Senderismo, senderos y caminos: palabras, conceptos y prácticas.
- Luque Gil, A. M. (2003). Las actividades recreativo-deportivas y el uso turístico del medio rural.

7.1. OTRAS REFERENCIAS

- Del Consejo, C. E. DIRECTIVA 2003/35/CE DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 26 de mayo de 2003 por la que se establecen medidas para la participación del público en la elaboración de determinados planes y programas relacionados con el medio ambiente y por la que se modifican, en lo que se refiere a la participación del público y el acceso a la justicia, las Directivas 85/337/CEE y 96/61.
- FADO. (2011, 18 de mayo), *El deporte de orientación*. Recuperado de <http://www.web-fado.com/index.php/component/content/article/2-uncategorised/59-el-deporte-de-orientacion>.
- Orden, E. C. I. (2007). 3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. *Boletín Oficial del estado*, 29, 53735-53738.
- Portal de Medio Ambiente de Castilla y León (2017). <http://www.medioambiente.jcyl.es/> (Consulta: 28 de mayo de 2017).