



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL



El Senderismo Escolar: Una experiencia en el propio centro

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA - MENCIÓN
EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTORA: LAURA SASTRE MARTÍN
TUTOR: ANTONIO DÍEZ MARQUÉS

*“Es llamativo que queramos
que nuestros alumnos
aprendan algo del mundo
y que los encerremos
entre cuatro paredes”*

M.V.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por apoyarme en todo cada día, por haberme permitido crecer rodeada por la libertad de la Naturaleza, por haberme dejado elegir mi profesión y animarme a seguir estudiando: “Estudia, siempre estudia”.

A mis abuelos, pero sobre todo, a ti, abuelo, por llevarme contigo siempre a tu huerta y “al verde”. Hace menos de un mes que ya no estás pero quiero que sepas que esto va para ti.

A María y Lucía, gracias por esos consejos, por aguantar lo que os toca, porque sé que estáis, porque nuestro camino no terminó en Santiago, sigue y seguirá.

A Raquel y Blanca, las mejores compañeras que nunca pude imaginar. Gracias por haber creado una amistad que es para siempre. No tengo ninguna duda de que seréis grandes profesoras.

A Víctor, eterno compañero de batallas, en este trabajo está tu pequeño-gran granito de arena. Gracias por esos paseos a la sombra de los pinos, por haber compartido conmigo estos meses en el colegio, no imagino mejor compañero. Sigue escondiendo cosas.

A Manu, entrenador, amigo. Todavía me acuerdo de aquel día cuando arrastraba los pantalones cortos y al verme escribir me dijiste que yo iba a ser maestra... Han pasado muchos años y parece que, como siempre, tenías razón.

A Quico, por despertar en mi esa ilusión por la aventura que se había dormido durante unos años. Gracias por ser profesor, por tu forma de serlo.

A Antonio, por su dedicación, tiempo y ayuda. Gracias por tus ánimos, broncas y buenas palabras. Al final no me ha salido mal la jugada aunque no jugase estas cartas desde el minuto 0.

A todos vosotros.

Gracias.

RESUMEN

En el presente Trabajo de Fin de Grado se lleva a cabo una propuesta de senderismo desde el área de Educación Física como una primera toma de contacto con las actividades físicas en el medio natural, pues hoy en día, en muchas ocasiones, este tipo de actividades se olvidan en las escuelas. Para ello, se plantea una unidad didáctica que tiene un objetivo claro: poner en práctica una salida de senderismo, pero en este caso, dentro del colegio, aprovechando los espacios naturales disponibles. Gracias a la puesta en práctica se ha podido recoger información para hacer una evaluación del proceso, analizar los puntos fuertes y débiles y realizar posibles reformulaciones de los resultados. En definitiva, con este trabajo se demuestra que es posible practicar Educación Física en el medio natural sin necesidad de abundantes recursos.

PALABRAS CLAVE

Actividad Física en el Medio Natural (AFMN), Senderismo, Educación Física en el Medio Natural (EFMN), Naturaleza, Senderos Escolares.

ABSTRACT

In this Final Grade Project a proposal of hiking is carried out from the Physical Education Area as a first contact with Physical Activities in Natural Environment, because nowadays, on many occasions, this kind of activities is mostly forgotten at schools. In order to do this, a teaching unit is proposed with a clear goal: put into practice a hiking trip, but in this case, taking advantage of the natural spaces inside the school. Thanks to the implementation it has been possible to collect information to evaluate the process, analyze strengths and weaknesses and make possible reformulations of the results. In conclusion, with this Project it is possible to demonstrate that it is feasible to practice Physical Education in natural environment without much resources as closely as possible.

KEYWORDS

Physical Activities in Natural Environment, Hiking, Physical Education in Natural Environment, Nature, School Hiking.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	9
2. OBJETIVOS	10
3. JUSTIFICACIÓN	11
3.1 De la importancia y/o necesidad del tema escogido.....	11
3.2 De la vinculación con las competencias del Título.....	13
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	14
Introducción.....	14
4.1 Antecedentes.....	14
4.2 La actividad física en el medio natural.....	16
4.3 Las dimensiones de las actividades físicas en el medio natural.....	18
4.3.1 Educar en la naturaleza.....	18
4.3.2 Recreación, ocio activo y turismo.....	21
4.3.3 AFMN como aspecto beneficioso para la salud.....	22
4.3.4 Carácter psicológico, social y vivencial de las AFMN.....	23
4.4 El senderismo.....	25
4.4.1 ¿Qué es?	25
4.4.2 Historia.....	25
4.4.3 Tipos de senderos y su señalización.....	26
4.4.4 Senderos escolares.....	28
4.4.5 Propuesta interdisciplinar.....	29
4.4.6 ¿Cómo preparar una salida de senderismo con escolares?	34
4.4.7 Materiales.....	36
4.5 Problemática y alternativas de la puesta en práctica de estas actividades con escolares.....	37
5. DISEÑO METODOLÓGICO	37
5.1 Temporalización de las fases de la propuesta.....	38
5.2 Dificultades que marcan el desarrollo de la propuesta.....	40
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	40
6.1 Contexto escolar: escenario y participantes.....	40
6.2 Estructuración de contenidos previos y salida.....	42
6.3 Actividades de enseñanza-aprendizaje (descripción de las sesiones)	43
6.3.1 La propuesta a nivel didáctico y curricular.....	46

6.4	Evaluación.....	48
6.4.1	Instrumento de evaluación de los objetivos propuestos para la unidad	49
6.4.2	Valoraciones obtenidas de los cuestionarios. Discusión de los objetivos de la unidad.....	50
7.	CONCLUSIONES.....	55
7.1	Revisión de los objetivos del TFG y discusión de los objetivos de la unidad.....	55
7.2	Reflexión final.....	59
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	61
9.	ANEXOS.....	67
9.1	Unidad Didáctica: “Nos movemos por el colegio”.....	67
9.2	Mapa de la ruta.....	100
9.3	Cuestionario de evaluación.....	101

ÍNDICE DE IMÁGENES

IMAGEN 1: Factores clave de las AFMN. Fuente Casterad, Guillén y Lapetra (2000)....	17
IMAGEN 2: Infográfico de Rosa Gallardo para EFE Salud sobre el “Informe 2016 sobre Actividad Física en niños y adolescentes en España”.....	22
IMAGEN3: Señalización de senderos según FEDME.....	27
IMAGEN 4: Ejemplo de MIDE con los datos de la ruta. Fuente: Montaña Segura.....	28

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Competencias vinculadas con el Título relacionadas con el presente TFG.....	13
TABLA 2: Beneficios de las AFMN enfocados a la EF, (Arroyo, 2010).....	20
TABLA 3: Contenidos de EF extraídos de la Orden EDU 519/2014, de 17 de Junio.....	31
TABLA 4: Contenidos interdisciplinares extraídos de la Orden EDU 519/2014, de 17 de Junio.....	31
TABLA 5: Equipamiento necesario para la mochila del alumno o profesor, adaptación de Arribas (2016).....	36
TABLA 6: Fases de la propuesta basadas en la adaptación del proyecto: El senderismo como proyecto interdisciplinar en el ámbito escolar (Julián & Ibor, 2016).....	38
TABLA7: Plan de estructuración de las sesiones.....	42
TABLA 8: Recopilación de los objetivos, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables e indicadores.....	46

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día y, cada vez más, nuestra sociedad está experimentando un auge en alza por la necesidad de realizar actividad física, bien por moda o por necesidad esto es una realidad y se extiende a diferentes ámbitos. En el presente trabajo se llevará a cabo un estudio de la actividad física, en concreto en el medio natural como escenario de actuación. Se llevará a cabo un análisis de ésta en sus diferentes dimensiones: como contenido y recurso educativo, como alternativa de ocio, como actividad beneficiosa para nuestra salud que ayuda a prevenir enfermedades y, por último, su dimensión social y afectiva.

Para llevar a cabo este trabajo, además del análisis y contraste de numerosas fuentes de información, se diseñó una propuesta de intervención sobre senderos escolares, que más tarde sería puesta en práctica y evaluada. La salida de senderismo, en este caso, tenía una peculiaridad, y es que tuvo que llevarse a cabo dentro del centro escolar. Para ello, se ha necesitado adquirir un dominio sobre los medios y espacios naturales del centro para poder sacar el máximo partido de la Naturaleza como recurso metodológico.

El presente trabajo está estructurado de la siguiente manera: comienza con un primer apartado de “Objetivos”, es decir, en primer lugar aparecen las pequeñas metas a alcanzar con el proceso que supone este trabajo. Continúa con una “Justificación” de la importancia o necesidad del tema escogido y de su relevancia respecto a las competencias del Título de Grado en Educación Primaria con Mención en Educación Física. A este apartado le sucede toda la “Fundamentación o Marco teórico” que recoge diferentes apartados que se han considerado como relevantes e interesantes para la investigación en este tema.

A continuación, se encuentra el apartado destinado a la “Metodología y Diseño de la propuesta”, en el que se narra toda la evolución del proceso del trabajo, desde la elección del tema hasta los resultados obtenidos con la puesta en práctica. Seguidamente, hay un apartado dedicado a la “Evaluación” de los resultados obtenidos y un apartado final de “Conclusiones” para valorar y cerrar dicho trabajo. Al final del mismo, aparecen unos apartados dedicados a toda la “Bibliografía” consultada y a los “Anexos”.

2. OBJETIVOS

Objetivos generales del TFG:

- Ser capaz de diseñar y adaptar una salida de senderismo al interior del centro escolar, aprovechando al máximo los recursos que el mismo ofrece.
- Analizar las posibilidades de enseñanza-aprendizaje que ofrece la Educación Física en el Medio Natural, en concreto el aula Naturaleza, concibiendo el espacio como metodología y demostrar que es viable llevarla a cabo sin muchos recursos, reconociendo su interés como propuesta didáctica en la escuela.
- Diseñar una propuesta de senderos escolares que tenga en cuenta la interdisciplinariedad y la transversalidad de los contenidos de EF y de otras áreas, así como los temas transversales.
- Enseñar, por medio de una unidad didáctica, aspectos del currículum de primaria desarrollándolos en la Naturaleza inmediata.
- Crear materiales curriculares que me permitan transmitir conocimientos pertinentes con el tema.
- Elaborar una reformulación de la propuesta en cuanto a los resultados obtenidos.

De manera más específica, al tener la oportunidad de llevar a la práctica la simulación de una salida de senderismo con el curso de primero de primaria durante las prácticas en el colegio Ave María propongo otros objetivos más concretos:

Objetivos específicos:

- Planificar, elaborar y evaluar la salida.
- Adaptarme a las posibilidades y a las limitaciones de la puesta en práctica, aprovechando los espacios naturales del centro escolar como recurso didáctico.
- Conseguir crear autonomía en el alumno desenvolviéndose en este tipo de actividad, así como una actitud de respeto por la naturaleza y el medio ambiente.

- Enseñar ciertos aspectos básicos del senderismo como actividad que se desarrolla en el medio natural (qué es, cómo se practica, dónde, normas, tipos, materiales, señalización...)

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 DE LA IMPORTANCIA Y/O NECESIDAD DEL TEMA ESCOGIDO

Desde que en este último año de carrera cursé la asignatura de Educación Física en el Medio Natural (EFMN) tenía la ilusión de poder dedicar mi Trabajo de Fin de Grado (en adelante TFG), a algún tema relacionado con ella, pues desde pequeña he crecido rodeada de un entorno natural y creo que puede aportar bastante tanto a nivel motivador como personal, pues veo en la naturaleza un marco ideal para crecer sin perder la conexión con aquello que nos rodea.

Bien es cierto que en los últimos años, buscando escapar del automatismo y del estrés y tratando de evitar caer en el sedentarismo o la prevención de enfermedades, la sociedad ha recurrido en mayor medida a la actividad física como vía de escape y, en muchos casos, este auge ha repercutido en un aumento de actividad sobre el medio natural pero muchas veces acaba siendo la gran olvidada a la hora de la práctica en las aulas, bien por falta de recursos, de tiempo y organización, por dificultades con las familias o el profesorado...

En consecuencia, la razón de ser de este trabajo radica en esa capacidad para intentar sacar adelante y llevar a cabo este tipo de experiencias tratándose de adaptar a los recursos disponibles y a la situación que se plantea como problema inicial y que más adelante se desarrollará. De este modo, no es necesario trazar un recorrido que obligue a realizar un desplazamiento lejano a los centros para poder hacer senderismo con los niños. En muchos casos, va a bastar con diseñar una ruta por el entorno cercano al colegio o, como en este caso, dentro del mismo, y observar qué se puede enseñar con ello.

A pesar de todas estas dificultades que puedan surgir, Baena & Graneros (2008), destacan que es importante incluir en la programación de Educación Física los contenidos

de Actividades Físicas en el Medio Natural, pues es cada día más obvia, ya que cada vez más aumentan este tipo de prácticas. Además, estas enseñanzas van a servir a los alumnos no sólo como beneficio enfocado a lo motriz, sino como recurso para el tiempo libre y de ocio como un momento para disfrutar de la Naturaleza.

Comparto con Arribas et al (2008) que tenemos que ser conscientes de que en educación, nada se ha de dar por garantizado y lo ideal sería crear las condiciones idóneas para despertar en el grupo ese deseo de salir a la Naturaleza y de gestionar de forma adecuada las experiencias y los recursos organizativos y didácticos que va a requerir la actividad que se plantee.

Según Santos Pastor y Martínez Muñoz (2007), se puede considerar el senderismo como un medio idóneo para el trabajo interdisciplinar, tanto con otras materias como con los temas transversales. Así, además de la Educación Ambiental, pueden combinarse temas como la Educación para la salud y el consumidor con aspectos tan relevantes como la higiene, la comida o la compra de material.

Por esta misma razón, las Actividades Físicas en el Medio Natural no sólo tienen un contenido enfocado al ocio sino que son exigencia del currículo. De este modo, podemos contemplar algunas referencias en la normativa vigente, la Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, tales como:

El Bloque 4 de contenidos: Juegos y actividades deportivas señala lo siguiente:

“queda patente que deben incluirse en la materia, acciones motrices realizadas en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural”.

Esta misma actividad, también podría venir justificada, entre otros, por el Bloque 6: Actividad física y salud, pues como señalaba al inicio de esta justificación, este tipo de

actividades pueden contribuir a acabar con el alto porcentaje de sedentarismo infantil que afecta a nuestro país, pues se considera un contenido que incorpora “contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física”.

3.2 DE LA VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

La Universidad de Valladolid (2010), recoge una serie de competencias propuestas para ser adquiridas una vez finalizado el título de Grado en Educación Primaria. Estas competencias pueden ser de dos tipos: generales o específicas. Las competencias que aparecen a continuación han sido seleccionadas por estar relacionadas y tener relevancia en este Trabajo de Fin de Grado.

COMPETENCIAS GENERALES
3.C. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.
5.D. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
5.H. Conocer y analizar el papel del deporte y de la actividad física en la sociedad contemporánea y su influencia en distintos ámbitos sociales y culturales.
5.J. Conocer los aspectos que relacionan la actividad física con el ocio y la recreación para establecer las bases de utilización del tiempo libre: teatro, danza, deportes, salidas, etc.
6.C. Saber utilizar el juego motor como recurso didáctico y como contenido de enseñanza.
6.D. Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.
6.F. Relacionar la actividad física con las distintas áreas que configuran el currículo de primaria, incidiendo en el desarrollo de la creatividad y las distintas manifestaciones expresivo- comunicativas.
6.H. Saber aplicar los fundamentos y las técnicas de las actividades físicas en el medio natural.
6.I. Orientar las actividades física que se desarrolla en el centro, en horario escolar y extraescolar, promoviendo la escuela como un entorno activo y saludable.

Tabla 1: Competencias vinculadas con el Título relacionadas con el presente TFG.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

INTRODUCCIÓN

Este marco teórico está compuesto por información relativa a las Actividades Físicas en el Medio Natural. Se han realizado diferentes enfoques de las mismas, a saber: como recurso educativo, alternativa de ocio, como beneficio para la salud o análisis de la dimensión social de éstas. Para ello, se comienza contextualizando el apartado con los antecedentes para poder comprobar la evolución que ha tenido lugar hasta hoy en día.

A continuación, se relatan aspectos más centrados en el senderismo como actividad en el medio natural y como recurso educativo, pues constituye la base del trabajo que aquí se presenta. Además, se justifica curricularmente la relevancia de la presencia de este tema en las aulas.

Finalmente, se concluirá este apartado con una pequeña referencia a las dificultades que pueden aparecer en la propuesta y desarrollo de estas actividades, así como posibles alternativas a estas situaciones.

4.1 ANTECEDENTES

Pérez, Caballero & Jiménez (2009) hacen un recorrido por la historia de las actividades físicas en el medio natural, (a partir de ahora AFMN) con fines educativos. Señalan que se trata de un proceso de evolución en el cual, parten de la Prehistoria como etapa de plena dependencia del medio natural para sobrevivir, pasando por la Edad Antigua, en la que esa plena necesidad disminuye y es condicionada por el nivel socioeconómico.

En la Edad Media comienza a diferenciarse el mundo rural del urbano con una *mentalidad geocéntrica* pero el contacto con la naturaleza sigue limitándose a la agricultura, la ganadería o a las luchas del momento. Además, consideran que es con la Edad Moderna, en el Renacimiento, cuando se produce el cambio. Se pasa del *teocentrismo* al *antropocentrismo*, de

tal manera que ahora cobra interés el estudio y cuidado del cuerpo, con lo que las actividades al aire libre con carácter educativo empiezan a adquirir importancia en una sociedad cada vez más urbanita. Es en este momento cuando comenzamos a hablar de AFMN.

Funollet (1989) se sirve de teorías como las de Copérnico o Kepler para justificar el cambio del Renacimiento o las de Erasmo, Luis Vives, Rabelais y Locke, todos ellos defensores del cuerpo. Así, continúa hasta llegar a Rousseau, pues le considera como el creador del concepto moderno de la Educación Física, (EF a partir de ahora). Aunque, por otro lado, bien es verdad que antes de Rousseau, Comenius y Locke ya luchaban por una EF basada en la naturaleza pero sujeta a una autoridad. Rousseau, en su obra *Emilio, o De la educación* (1762), afirma:

“No consultemos otro libro que el mundo, ni otra instrucción que los hechos. El niño que lee no piensa, no hace más que leer; no se instruye, sólo aprende palabras. Haced que vuestro alumno se halle atento a los fenómenos de la naturaleza, y en breve le haréis curioso...” (p.208)

Volviendo a Pérez, Caballero y Jiménez (2009) vemos que ya en la Edad Contemporánea, a finales del S.XIX, en España, con la Institución Libre de Enseñanza (ILE), se defendía el medio natural dentro de la escuela como una necesidad y ayuda para el maestro, pues permitía una enseñanza activa en materias como las Ciencias Naturales, las Matemáticas o la EF.

Como antecedentes más recientes, es relevante hacer referencia a distintos proyectos destinados al valor educativo del senderismo en edad escolar, pues es la clave del presente trabajo. Muestra de ello sería “Caminalia: proyecto integral de senderismo para escolares”, propuesto por la Conserjería de Industria, Energía y Medio Ambiente de la Junta de Extremadura en el año 2009. Se trata de una herramienta pedagógica elaborada por profesionales de la enseñanza para profesionales de la enseñanza que valora la experiencia directa en contacto con el entorno natural y que ofrece recursos para planificar, realizar y evaluar este tipo de actividades.

Finalmente, tras todo este recorrido por la historia de la AFMN y, teniendo en cuenta que Casterad, Guillén y Lapetra (2000), simplemente hablan de relación medio natural-

hombre desde el principio de nuestra existencia aunque con fines diferentes, podemos decir que, a día de hoy, como señalan Pérez, Caballero y Jiménez (2009), continúa la búsqueda de una educación natural y el valor educativo de las AFMN está constatado al formar parte del currículo de EF.

Un ejemplo de que en la actualidad se continúa trabajando e investigando este tema es el proyecto de aprendizaje de “El senderismo como proyecto interdisciplinar en el ámbito escolar” realizado por la Universidad de Zaragoza el pasado año (Julián & Ibor, 2016). El proyecto pretendía generar unos recursos didácticos interesantes para el profesorado a la hora de realizar un proyecto que involucre a los alumnos en actividades en el medio natural, en concreto el senderismo.

4.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

En los últimos años no sólo hemos asistido a un aumento en la práctica regular de actividad física, sino al incremento en masa de esta actividad en el medio natural (Palmi & Martín, 1997). Por otra parte, Miranda, Lacasa & Muro (1995) señalan sobre las AFMN:

Esta difusión vertiginosa de la AFMN se ha visto favorecida por la necesidad del contacto con la naturaleza, por la búsqueda de nuevas emociones o sensaciones en una sociedad teñida de rutina y control, reactivación de zonas desfavorecidas, nuevas formas de vivir las vacaciones que generan la creación de nuevas empresas o servicios. (p.53)

Según Arroyo (2010), las AFMN se han convertido en los últimos tiempos en la búsqueda de lo auténtico, de la naturaleza y del origen perdido. Muchas son las definiciones que se pueden encontrar de AFMN, pero dos de las más completas podrían ser la que extraemos de Casterad, Guillén y Lapetra (2000), o la de Funollet (1989).

Casterad, Guillén y Lapetra (2000), conciben como actividades físicas en la naturaleza sólo a aquellas practicadas exclusivamente en el medio natural, por lo que dependen plenamente de las características cambiantes e incontrolables del entorno, pues condicionan la actividad. Dicho carácter cambiante del medio provoca incertidumbre sobre la persona practicante. Este tipo de actividad requiere de un desplazamiento por el medio natural y, aquí, es donde aparece el riesgo, como factor clave de estas actividades. Por otro lado, están ligadas a una idea de liberación, en un mundo cada vez más urbanita, lo que supone

una motivación, pues se asocian a la aventura, la superación o reto personal, lo desconocido... que puede traer consigo la autoafirmación personal del participante, a la socialización y al encuentro con uno mismo. Otro rasgo característico es la participación activa y la implicación global, puesto que es muy difícil mantenerse al margen del desarrollo de estas actividades. Todo esto podemos comprenderlo mejor en la Figura 1:



Figura 1: Factores clave de las AFMN, Casterad, Guillén y Lapetra (2000).

La otra definición elegida por su carácter completo es la de Funollet (1989), pues a partir de lo que entiende por actividad, como concepto amplio, sin limitarse a la actividad física, pues el hombre actúa en conjunto, no física o intelectualmente por separado, y su percepción de la naturaleza como algo universal, como todo lo que existe en el universo, llega a concebir la actividad en la naturaleza como (p. 2): “aquella actividad que se desenvuelve, fundamentalmente, en un medio no habitado y poco modificado por la mano del hombre, aunque a veces, y sobre todo durante el aprendizaje de algunas técnicas, se utilicen espacios totalmente artificiales”.

Una vez definido el término, desde sus inicios se ha utilizado numerosa terminología para referirse a este tipo de actividad y han aparecido abundantes clasificaciones de las mismas. Una de las más completas, revisadas y actuales es la de Olivera & Olivera (2016). Estos autores en 1995 hicieron un estudio sobre la posible taxonomía de estas actividades. Utilizaron como medios para su clasificación tres de las cuatro raíces de la teoría de Empédocles, a saber, la Tierra de Jenófanes, el Agua de Tales de Mileto y el Aire de Anaxímenes, dejándose el Fuego de Heráclito e incorporándola ya en su nuevo estudio revisado del 2016. Propone una clasificación a partir de un esquema dividido en las siguientes dimensiones: entorno físico, personal, social, actividades y valoración éticoambiental de las mismas.

En cuanto al análisis del comportamiento motriz de la persona practicante, lo más relevante es la interacción del individuo con un entorno natural, que es inhabitual (Lapetra & Guillén, 2005). Ambos señalan que es fundamental estar preparado para los posibles cambios e imprevistos, por lo que se exige al sujeto una recogida de información de los distintos estímulos durante la práctica para ser capaz de tomar una decisión y efectuar la mejor respuesta posible ante un cambio de situación.

4.3 LAS DIMENSIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

4.3.1 Educar en la Naturaleza

Encontramos un claro referente a las AFMN en la 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, en el *Bloque 4: Juegos y actividades deportivas*, entre otros. Por la simple razón de aparecer en el currículum debería de ser una realidad la práctica de actividad física en el medio natural en las escuelas, sin embargo ¿son una realidad educativa?

La respuesta al interrogante nos la dan Tejada & Sáez (2009), basándose en los estudios de Tejada (2007). A partir de la conclusión de este estudio de que detrás de la Expresión Corporal, las AFMN son las grandes olvidadas en las escuelas, intentan buscarle una explicación: quizá sea porque el profesorado encuentra dificultades en su evaluación, requieren demasiada responsabilidad, una dedicación laboral mayor que, a menudo no es reconocida ni valorada o, simplemente por falta de formación del profesorado. Sin embargo, reconocen que son actividades vitales para los niños y que merece la pena esforzarse por sacarlas adelante en la escuela, puesto que pueden aportar numerosos beneficios, además de educar disfrutando de la naturaleza de forma racional, siempre desde el respeto y la protección del medio ambiente.

Gómez López (2008) señala que las AFMN dentro de la escuela constituyen un poderoso instrumento educativo y uno de los más eficaces para el desarrollo integral de los alumnos. Y, esto se debe más al medio en el que se realizan que a la propia actividad en sí misma. Llevarlas a cabo en un centro es una tarea complicada y, por eso requiere de la actuación conjunta en colaboración de los miembros de la comunidad escolar.

A raíz de entender el medio en el que se enseña como un recurso pedagógico, es decir, de concebir el espacio de enseñanza como metodología, éste nos puede permitir definir la situación de enseñanza-aprendizaje y ayudar a crear un ambiente educativo motivante y estimulante para el alumnado y sus capacidades, de tal manera que desarrolle su autonomía (Laorden & Pérez, 2002).

Las AFMN con fines educativos son aquellas actividades donde el cuerpo y el movimiento son los medios que permiten canalizar un contacto en el entorno natural, con un objetivo educativo explícito e intencional. Son de carácter eminentemente educativo y formativo y susceptibles de llevarse a cabo en tiempo escolar y extraescolar (Santos & Sicilia, 1998).

Señalan que el interés de estas actividades desde la EF reside en el desarrollo de las habilidades motrices adaptadas al medio natural (caminar, escalar...), así como favorecer el contacto con la naturaleza y la formación integral de la persona. La riqueza de estas actividades en la etapa de Educación Primaria reside en descubrir un entorno poco habitual, explorarlo poniendo a prueba sus capacidades motrices, mejorar la socialización a través del respeto, la convivencia y la cooperación...

Gómez López (2008) mantiene el valor educativo de las AFMN como un contexto de aprendizaje exquisito. Destaca entre los posibles valores que aporta tres niveles:

- *Nivel cognitivo:* conocimiento espacial, geografía, naturaleza...
- *Nivel afectivo/ social:* cooperación, respeto, integración, socialización...
- *Nivel motriz:* puesta en práctica de lo aprendido, desarrollo de juegos...

Educación en la naturaleza nos permite concebir el aula naturaleza como espacio y contenido escolar, ofrece a los niños un marco ideal para que crezcan y se desarrollen sin perder la conexión con el entorno, pues como consecuencia de la sociedad urbanita de hoy en día, los niños pueden llegar a tener una concepción de la naturaleza como de algo lejano a ellos, fuera de su alcance, que sólo ven representado en imágenes puesto que no han tenido experiencias vivenciales en contacto con este entorno.

De este modo, se hace necesario que los niños tengan una experiencia real vivida en contacto pleno con la naturaleza, pues es esencial que los niños aprendan haciendo, que no caigan en la pasividad, sedentarismo o comodidad de hacer desde el sitio. Es necesario salir,

experimentar, hacer, probar y vivir en un entorno poco habitual fuera de lo urbano.

Freire (2013) nos habla de “educar en verde”: “Lo fundamental en las escuelas es vincular la naturaleza al proyecto educativo del centro. Comprender que no es un adorno ni puede hacerse con ella una asignatura y menos aún una extraescolar”. Defiende que el contacto con la naturaleza debe trabajarse desde dentro del currículo. Propone que un equipo docente concienciado y motivado con esta meta puede ayudar a solucionar problemas de atención, trastornos del desarrollo o incluso problemas de acoso escolar. El trabajo al aire libre enriquece el trabajo entre cuatro paredes, “es necesario abrir la escuela al barrio y a la naturaleza circundante”.

La naturaleza como espacio de enseñanza y contenido escolar es innovador y motivante, pues rompe con la monotonía del aula, contribuye a formar al niño en su globalidad, facilita la exploración, trabajando desde la vivencia y la experiencia, volviendo a los alumnos protagonistas de su propio aprendizaje. Arroyo (2010), propone diversos beneficios de actividades físicas en la naturaleza, de los cuales algunos aparecen en la siguiente tabla.

Beneficios de las AFMN en EF
1. Ayudan al desarrollo de las Capacidades Físicas, al enriquecimiento vivencial, a la adquisición de hábitos higiénicos...
2. Mejoran los mecanismos perceptivos, de decisión y ejecución .
3. Permite el desarrollo cardiovascular, mejora de la respiración...
4. Contribuyen en la educación de los alumnos/as para que sean capaces de escoger la actividad física como medio de ocupación de su tiempo libre.
5. Estas actividades serán totalmente distintas en número, duración, motivación...
6. Favorece un mayor desarrollo de la autonomía del niño/a.

Tabla 2: Beneficios de las AFMN enfocados a la EF, (Arroyo, 2010).

Complementando estos argumentos, podemos decir que es con las AFMN donde se consigue una riqueza de movimientos y el aumento de la competencia motriz, aunque las condiciones de cada una posibilitan procesos de aprendizaje diferentes debido a las peculiaridades de las mismas, explotando de esta manera las condiciones de este medio para llevar a la escuela nuevas formas de movimiento (Santos & Martínez, 2008).

A modo de conclusión de estos dos primeros apartados se puede deducir que la actividad física en el medio natural y la actividad física en el medio natural con fines

educativos no son dos ámbitos diferentes, pues son dependientes y complementarios. Esto puede explicarse simplemente partiendo del hecho de que el medio natural es vital, sin éste, no podríamos hablar de este tipo de actividades.

Para que el medio natural pueda existir ha necesitado de un cuidado o una conservación previa por parte de las generaciones anteriores a nosotros. Es aquí donde se hace presente la importancia del carácter educativo sobre el entorno natural, sin entrar siquiera en aspectos educativos de cada una de las actividades de esta tipología, pues para poder seguir disfrutando de estas actividades, es necesario educar para el respeto, la protección y el cuidado del medio para las generaciones venideras.

4.3.2 Recreación, ocio activo y turismo

Por otro lado, es necesario tener en cuenta el impacto masivo que han tenido las AFMN en los últimos años, en nuestro país, como una alternativa de ocio o “búsqueda de aventura”, por esta razón, también resulta importante enseñar que la actividad física es una buena vía para ocupar el tiempo libre, pues practicada correctamente es beneficiosa para la salud pero siempre teniendo en cuenta que el medio natural es impredecible y es importante que desde la escuela se aprenda a dar respuesta a posibles situaciones inesperadas en el entorno natural.

Olivera & Olivera (1999) realizaron un estudio sobre la oferta y la demanda de las AFMN en Cataluña y concluyeron que este tipo de actividades tenía como objetivo un público de entre 15 y 35 años y, tras un proceso de selección de información señalaron que las actividades en el medio natural con más demanda eran: el rafting, las excursiones a caballo, el parapente o ala delta, la bicicleta de montaña, los vuelos en globo, el barranquismo, el trekking o el puenting. Aseguraban que cuando alguien elige cambiar de medio para realizar actividades que forman parte de su ocio, lo hacen la mayoría simplemente por la diversión que provocan, por el gusto de la tendencia al riesgo o sensación de peligro de la actividad o de la incertidumbre del medio, por la tendencia a la Naturaleza, a la libertad y al placer y, aunque en menor medida, por el gusto por la competitividad.

4.3.3 AFMN como aspecto beneficioso para la salud.

En los últimos años estamos siendo testigos de cómo en la sociedad de hoy en día existen cada vez más problemas de sedentarismo que pueden ser causados por el ritmo de vida de las personas o por la inactividad que han traído consigo las nuevas tecnologías. Llevar una vida sedentaria puede desembocar en enfermedades de tipo cardiovascular, unidas a una mala alimentación. Una de las posibles soluciones para acabar con este problema puede ser la realización de actividad física y, en concreto, en cuanto a lo que nos ocupa, en el medio natural.

Existen estudios que justifican que la actividad física puede acabar con el sedentarismo infantil, pues según un informe anual de 2016 sobre la actividad física de los jóvenes en España, hoy en día existe un 85% de niños que no realiza el mínimo de actividad física recomendada por la OMS y que, casi un 80% de los jóvenes son sedentarios (Gallardo, 2017).

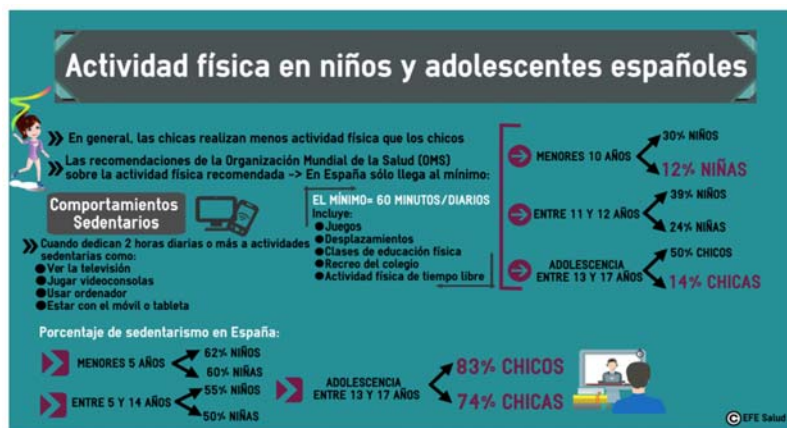


Figura 2: Infográfico de Rosa Gallardo para EFE Salud sobre el “Informe 2016 sobre Actividad Física en niños y adolescentes en España”.

La OMS, en sus “Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud” (2010) señala para los jóvenes (entre 5 y 17 años) que la actividad física realizada en esta franja de edad se basa en desplazamientos, juegos, deportes, EF... Así mismo, recomienda un mínimo de actividad física diario establecido en 60 minutos de actividad moderada a vigorosa, señalando también, que la actividad física debería ser en gran parte aeróbica, marco en el que quedaría representada el tipo de actividad física que representa el presente trabajo.

Márquez (2013) señala que un simple paseo de camino a la escuela o por la Naturaleza puede considerarse una actividad leve, de poca frecuencia, sin embargo, aunque puede no

ser suficiente para mejorar la forma circulatoria, podría contribuir a la reducción del peso y al control del estrés, además de reducir los periodos de inactividad.

Existen unos indicadores y sugerencias adecuados para que la actividad física produzca bienestar podrían ser que dicha actividad esté adaptada a las características del practicante, que sea habitual y frecuente, que sea satisfactoria, debe tener perspectiva ecológica, es decir, que exista un respeto por el medio ambiente y el entorno de la práctica e incluso que favorezcan la autonomía (Devís et al., 2000).

Por tanto, como actividades físicas en el medio natural que sean aeróbicas y, por lo tanto, beneficiosas para la salud, se proponen entre otras: las salidas en bicicleta, las excursiones de senderismo, la piragua, el esquí, la natación... (Orrit, 2002). De este modo, el ejercicio aeróbico con un componente de resistencia, proporciona mejora en los sistemas cardiovascular, neuromuscular y metabólico (Adrià, Fuster & Corbella, 2010).

4.3.4 Carácter psicológico, social y vivencial de las AFMN

Partiendo de la siguiente definición de actividad física: "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea"(Devís et al., 2000) se puede deducir que estas actividades producen en sus practicantes infinidad de sensaciones y emociones como producto de unas vivencias que permiten adquirir conocimientos sobre el entorno tanto físico como humano y sobre el propio cuerpo (López-Miñarro, 2009), pues según Lapetra & Guillén (2005) la Naturaleza es al mismo tiempo un compañero y un contrincante (p.58).

Volviendo a Devís et al., (2000), no podemos olvidarnos de que las actividades físicas son prácticas sociales, ya que suponen interacción entre unas personas y otras, entre otros grupos sociales y el entorno. Ewert (1989) hablando de los efectos positivos que estas actividades provocan en las relaciones sociales habla de cooperación grupal, camaradería, sentimiento de pertenencia a un grupo, aprender a respetar al otro...

Rovira et al (2009) conciben estas actividades como un buen momento para que se relacionen de forma diferente con sus compañeros y también con sus profesores, lo admiten como uno de los mayores retos de un maestro, hablan de humanización. Es por esto que consideran el término "Pedagogía de la aventura" para conseguir aquello de lo que

hablaba Rovira, además de un clima que fomente valores entre los alumnos de confianza, cooperación y autoestima, favorecer las relaciones interpersonales y la empatía, de tal manera que sean capaces de sentir, vivir, compartir, conservar, reflexionar y respetar.

Crosby (2015) concibe la Naturaleza como una fábrica de emociones, experiencias, de felicidad y de disfrute. Señala que cuando alguien decide pasar su tiempo libre y de ocio en la Naturaleza lo que busca son esas emociones, que se traducen en felicidad, encuadradas en un tiempo y en un espacio determinado. Afirma que cuando hablamos de esas sensaciones producidas en estos territorios por nuevas experiencias, en definitiva, estamos hablando de los recuerdos posteriores de los turistas o practicantes que perdurarán en el tiempo.

Heike Freire, en una entrevista para Familias en ruta (2016), considera que si hablamos de psicología ambiental, los niños que crecen en entornos naturales, se desarrollan mejor a nivel motor, sensorial, emocional, afectivo, social, intelectual... Señala que mediante el contacto con la naturaleza se aprende la sensación de libertad, de encontrar un lugar seguro y tener la capacidad de poder desconectar de los problemas cotidianos. Considera que todo esto va más allá de aprendizajes escolares o de desarrollo sino que lo relaciona con: “la construcción a nivel psíquico de la persona, del ser humano... todo eso lo aporta la Naturaleza”.

Además remarca la importancia que tiene que los niños de hoy en día puedan “asalvajarse”, pues están sometidos a rutinas y a estrés, necesitan salir de su medio, encontrar algo espontáneo en la Naturaleza.

Finalmente, a modo de conclusión del apartado en general, Parra (2001), expone como aspectos beneficiosos de esta práctica: la diversión y la canalización del ocio, la búsqueda de sensaciones, la experimentación o contacto con el riesgo, el sentimiento de nuevas emociones o búsqueda de efectos positivos para la salud y el bienestar personal y grupal que, según Ewert (1987), se podría hablar de unos efectos psicológicos como el aumento de la autoestima, sociales como el sentimiento de pertenencia a un grupo, educativos pues traen consigo una concienciación de la Naturaleza y un posible aumento del rendimiento académico y físicos, pues mejora la condición física, la fuerza y la coordinación.

4.4 EL SENDERISMO

4.4.1 ¿Qué es?

Casterad et al (2000) afirman lo siguiente sobre el senderismo:

Es, sin lugar a dudas, la manera más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza y la más accesible para todos/as, puesto que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta a nuestros/as participantes. Además, dentro de las AFMN, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo.

El Comité de Senderos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (p. 6) define senderismo como: “la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural; busca acercar la persona al medio natural y al conocimiento del país a través de los elementos patrimoniales y etnográficos...”

4.4.2 Historia

A continuación, se presenta una breve síntesis sobre la descripción de la historia del senderismo en nuestro país, elaborada a partir de lo expuesto por la Federación de Deportes de Montaña y de Escalada, en adelante FEDME (2008).

La actividad de senderismo nació en Francia hace unos 50 años como una alternativa de ocio para el tiempo libre que permitía tener un contacto con la naturaleza. Esta actividad estaba destinada al público en general, sin necesidad de contar con unas características especiales para su práctica.

Desde sus inicios, este movimiento cultural se denominó como “senderismo de gran recorrido”, mientras se iba difundiendo por toda Europa. En España, no es hasta hace casi 30 años cuando se comienza a instaurar esta práctica en nuestro país, en concreto, sobre el año 1972 ya se habían señalado algunos senderos con carácter local, a causa de una petición francesa a la Federación Española de Montañismo para poder continuar por nuestra península un itinerario que transcurría por Europa. Al año siguiente, verá la luz un

primer “Plan de Senderos”.

Es en este momento cuando se crea el Comité de Senderismo y, es en 1975 cuando se marca la primera señal blanca y roja en Tivissa, Tarragona, perteneciente al GR-7. Es en la década de los 70 cuando comienzan a aparecer las delegaciones regionales de la Federación, siendo la zona de los Pirineos, la zona pionera del momento.

En la década de los 80, muchas comunidades como Madrid y Valencia comienzan a formar parte de los GR (Gran Recorrido), llegando a terminar la década con más de 8000km señalizados. Más adelante, ya en la década de los 90, le llegó el turno de desarrollo a los PR (Pequeño Recorrido) y, fue a partir de este momento cuando se terminó de consolidar el senderismo como deporte para la población general.

Llegados al siglo XXI, se lleva a cabo el Estudio de impacto socioeconómico y medioambiental del senderismo de la provincia de Huesca por la Diputación Provincial de Huesca y que saca a la luz la clara rentabilidad que genera este tipo de actividades.

Actualmente, en nuestro país, podemos destacar como interesantes recorridos La Senda del Río Duero, el GR-7, un sendero de gran recorrido que discurre desde Andorra a Tarifa, los senderos que recorren los Pirineos o, incluso, el Camino de Santiago, que cuenta con 800km de recorrido sólo dentro de nuestro país.

Tras toda esta evolución, es necesario dejar claro que la historia del senderismo no se ha quedado estancada, no ha terminado. Hoy en día podemos hablar de la existencia de más de 60.000km de senderos en nuestro país y son más de 100.000 las personas federadas como senderistas, pero lo más importante, es que son millones las personas que cada día buscan tener un contacto cercano con el medio natural y recurren a este tipo de actividad con la seguridad de una buena señalización. Es por esta razón, que la FEDME debe seguir *“haciendo historia”*.

4.4.3 Tipos de senderos y su señalización

La FEDME (2014), define un sendero homologado como (p.10): “una instalación deportiva, identificada por las marcas registradas de GR®, PR® o SL®, que se desarrolla

preferentemente en el medio natural y sobre viales tradicionales públicos o privados y que se encuentra homologado por la federación autonómica y/o territorial correspondiente”.

Señala como objetivos de los senderos homologados (p.11):

1. Hacerle más fácil la práctica al senderista por el medio natural, dotándole de una mayor seguridad, calidad de recorrido e información relevante sobre la actividad en dicha ruta.

2. Apostar por el conocimiento del entorno natural y de la tradición rural de los espacios transitados, siempre desde el respeto de la cultura y del medio ambiente.

Según la FEDME existen tres tipos de senderos homologados representadas por un código de señales:

➤ **Senderos de Gran Recorrido:** Están señalizados con los colores blanco y rojo. Utilizan la abreviatura GR. Los senderos de estas características deben tener un mínimo de 50km de distancia. La asignación de la numeración será competencia de la FEDME pero la gestión de los mismos dependerá de cada federación autonómica o territorial. De los senderos que atraviesan distintas comunidades autónomas serán sus federaciones las encargadas de homogeneizar su señalización y características.

➤ **Senderos de Pequeño Recorrido:** Se identifican con los colores blanco y amarillo. Utilizan las letras PR para su reconocimiento. Deben medir entre 10 y 50km. Al igual que el tipo anterior, son las federaciones autónomas o territoriales las encargadas de determinar su código territorial. Pueden tener variantes y desviaciones.

➤ **Senderos Locales:** Se identifican con los colores blanco y verde y utilizan las siglas SL. Su longitud no será superior a los 10km. Es potestad de las federaciones autonómicas desarrollar este tipo de senderos, en cuyo caso los senderos de menos de 10 km se señalizarán como PR. Pueden tener derivaciones asociadas. La asignación de la numeración y gestión de los mismos es competencia federación autonómica y/o territorial correspondiente.



Figura 3: Señalización de senderos según FEDME.

Para conocer y valorar la complejidad de un recorrido es recomendado desde la FEDME la utilización de la herramienta MIDE, desarrollada por la Federación Aragonesa de Montañismo, pues se trata de un sistema de comunicación entre los excursionistas para poder hacer una valoración y expresar las dificultades, exigencias físicas y técnicas que pueda requerir dicha ruta. Con todo esto, se pretende disminuir el número de accidentes en excursiones por el medio natural.








MIDE		Sendero Ave María Valladolid	
horario	0h 25'	 	1 severidad del medio natural
desnivel de subida	15 m	 	2 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	15 m	 	2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	1,4 Km	 	1 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de Todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2017.			

Figura 4: Ejemplo de MIDE.

4.4.4 Senderos escolares

Arribas & Herrán (2015, p.77), dice sobre los senderos escolares que: “Se trata de plantear, como un aprendizaje escolar más, una ruta de senderismo sencilla con interpretación del medio y actividades en ruta, acompañada de un material didáctico para trabajar en los centros antes, durante y después de la misma”.

Sáenz-López, Díaz & Sáez (2016), consideran el senderismo como un poderoso instrumento para la educación y para el desarrollo integral del alumnado.

¿Qué implica el senderismo educativo? (Arribas, 2016)

1. Ser capaz de elegir un recorrido de acuerdo a las características del grupo de participantes.
2. Dar a conocer los materiales necesarios y técnicas utilizadas para desplazarse por el medio natural.
3. Aumentar conocimientos culturales, ambientales y geográficos de las zonas transitadas.
4. Transmitir unos valores de cuidado y respeto por el medio ambiente.
5. Enriquecer al máximo la experiencia a nivel de grupo (social) para hacerla lo más positiva posible.

6. Transmitir recursos a los participantes para que sean capaces de repetir la experiencia de forma autónoma.

A través de los senderos escolares, las AFMN constituyen un recurso educativo, con sus ventajas e inconvenientes. “Las AFMN y la permanencia en el medio facilitan un proceso de encuentro grupal e interrelación sincero, ya que el contacto con la naturaleza nos despoja de muchos tabúes y fomenta otro tipo de relaciones de complicidad (Arribas et al., 2008).

El senderismo, es la manera más básica de acceder a la naturaleza, se acerca a otras actividades, no necesariamente deportivas, pero de conocimiento del medio a nivel histórico, social, natural y cultural (Martínez López & García Soriano, 2008). Además, ofrece libertad en el espacio y en el tiempo, pues podemos acceder a nuevos espacios que hace décadas no eran accesibles a través de senderos correctamente señalizados, en cuanto al tiempo, podemos practicarlo con la libertad de elegir el momento y tiempo de su práctica (Fuster & Funollet, 2008)

4.4.5 Propuesta interdisciplinar

Los contenidos que podemos tratar en una unidad didáctica de senderismo se pueden tratar de forma interdisciplinar o intradisciplinar. En el primero de los casos, la relación que se establece es entre la materia que tratamos y el resto de áreas existentes, el segundo de los casos, se refiere a la relación existente entre el contenido que tratamos y otros contenidos o bloques de contenidos.

Además, se hace necesario que lo relacionemos con las siete competencias del currículo. En la Orden EDU/519/2014, de 17 de junio las define como: “Las competencias o capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos y para lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.” (p. 44186).

García Cortés (2010) habla de las competencias como un conjunto de habilidades relacionadas con lo cognitivo, lo procedimental o lo actitudinal que van a permitir identificar aquellos aprendizajes considerados como indispensables buscando un planteamiento integrador y orientarlo hacia la aplicación de los saberes adquiridos.

Sobre la interdisciplinariedad de la práctica del senderismo en la escuela, Genestar y Arazo (2000, p.14) escriben lo siguiente:

“El senderismo permite conocer y disfrutar de todo aquello que nos vamos encontrando a nuestro paso: el paisaje, su vegetación, su fauna, sus poblaciones, sus gentes, su historia..., accediendo así a conocimientos y experiencias vinculadas a otras áreas de conocimiento (culturales, sociales, medio-ambientales...)”.

Como señalan Arribas, Martín y Rodríguez (2002, 17), “Las actividades de senderismo resultan idóneas para la inclusión de otras actividades en lugares significativos aprovechando paradas durante la ruta que traten de dar sentido e incitar a la observación del entorno natural presente en el recorrido”. De este modo, la experiencia que en este trabajo se propone, va más allá de pasar un buen rato con los alumnos en un entorno nuevo en el que no estamos acostumbrados a estar en el centro. Desde este ámbito podemos sacar a la luz aspectos culturales, históricos, motrices y naturales, pues estos autores coinciden con lo anteriormente señalado de que es posible trabajar a través de estas experiencias, contenidos relacionados con otras áreas de conocimiento, con otros contenidos de la propia EF y otros contenidos transversales con relevancia educativa y social.

Díaz Lucea (2010, 10) comenta la necesidad de una educación globalizada, en el sentido de acabar con esos contenidos descontextualizados de diferentes áreas por separados y alejados del mundo de las experiencias del alumnado, recalca la necesidad de un punto de unión entre los campos de conocimiento, y es por esto que defiende la interdisciplinariedad.

Algunos propósitos formativos del senderismo son (Arribas, 2016):

- El descubrimiento de otros ámbitos de la competencia motriz.
- Aprender a conocer e interpretar el entorno que nos rodea, utilizando la motricidad como un vehículo para poder acceder al medio.
- El contacto con nuevas experiencias, la capacidad de superar nuevos retos e ir controlando progresivamente los distintos riesgos, conociendo nuevos territorios.
- Trae consigo un aprendizaje más participativo, activo y motivante, así como más global e interdisciplinar
- Provoca la vivencia de experiencias compartidas, lo que contribuye al proceso de socialización de la persona.

Todo esto, llevaría a justificar curricularmente la relevancia de lo que se pretende transmitir a los alumnos con el presente trabajo, es decir, dar respuesta al interrogante: ¿Por qué podemos abordar este tema en una clase de Primaria?, tanto desde el punto de vista de la EF, como de forma interdisciplinar, con contenidos de otras áreas de conocimiento. Así pues, a continuación, se puede ver más a fondo la relevancia y pertinencia de este trabajo desde el currículum con algunos de los contenidos que hacen que el trabajo tenga sentido.

EDUCACIÓN FÍSICA

BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Utilización de normas de convivencia.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones, utilizando un vocabulario específico.

BLOQUE 2: CONOCIMIENTO CORPORAL

- Direccionalidad del espacio: orientación en el espacio y dominio de los cambios de orientación.
- Organización y exploración del espacio de acción. Organización espacio-temporal del movimiento.

BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES

- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones.
- Formas y posibilidades de movimiento: desplazamientos por distintas superficies, saltos...

BLOQUE 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.

BLOQUE 5: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.

BLOQUE 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
- Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud. Necesidad de unas medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.

Tabla 3: Contenidos de EF extraídos de la Orden EDU 519/2014, de 17 de Junio.

CIENCIAS DE LA NATURALEZA

- Utilización de la Naturaleza como fuente de información a través de la observación directa.
- Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable.
- La identidad y autonomía personal.
- El Medio Natural. Los seres vivos: los animales, las plantas, ecosistemas...
- Hábitos de respeto y cuidado de los seres vivos.

CIENCIAS SOCIALES

- Utilización, interpretación y lectura de diferentes lenguajes textuales, gráficos, códigos numéricos y cartográficos del entorno social próximo.
- Cartografía. Planos, mapas, fotografías aéreas, imágenes de satélite y otros medios tecnológicos. Escalas. Google Earth.
- Orientación y localización. Los puntos cardinales La brújula y los sistemas de

posicionamiento global (GPS). Planificación de itinerarios. Google Maps.

- El clima, la hidrografía y las formas de relieve.
- La Intervención humana en el medio natural. El desarrollo sostenible. Consumo responsable.
- Los problemas de la contaminación. El cambio climático: Causas y consecuencias.
- Los recursos naturales. Origen, transformación y comercialización de materias primas y productos.

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

- Estrategias para utilizar el lenguaje oral como instrumento de comunicación y aprendizaje
- Expresión y producción de textos orales según su tipología: narrativos, descriptivos argumentativos, expositivos, instructivos, informativos y persuasivos.
- Ampliación del vocabulario.
- La comunicación. El lenguaje y las lenguas.

MATEMÁTICAS

- Utilización de los procedimientos matemáticos estudiados para resolver problemas en situaciones reales.
- Números naturales, enteros, decimales.
- Estimación de resultados.
- Unidades del Sistema Métrico Decimal: unidades de longitud, capacidad, masa, superficie y volumen.
- Comparación y ordenación de medidas de una misma magnitud.
- Medida del tiempo.
- La situación en el plano y en el espacio.

LENGUA EXTRANJERA

Como en Lengua Castellana, quizá podríamos dar importancia a aspectos socioculturales y sociolingüísticos relativos a convenciones sociales y de cortesía, lenguaje no verbal, valoración de la lengua extranjera como instrumento para comunicarse o distintas funciones comunicativas.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA (PLÁSTICA Y MÚSICA)

- Las imágenes en el contexto social y cultural. La figura humana y los animales.
- La fotografía. Análisis e interpretación fotográfica.
- La percepción. Descripción oral y escrita de sensaciones y observaciones.
- Las obras plásticas y visuales presentes en el entorno natural.
- El dibujo de representación. Las estructuras geométricas y los elementos naturales.
- Cualidades de los sonidos del entorno natural y social. Sonido, ruido, silencio.
- Salud del oído. La contaminación acústica. Identificación de agresiones acústicas y contribución activa a su disminución y al bienestar personal y colectivo.
- Danza expresiva a partir de secuencias sonoras. La danza como medio de expresión de sentimientos y emociones.
- El pulso musical. La velocidad. El tempo.
- La relajación. La respiración.

Tabla 4: Contenidos interdisciplinarios extraídos de la Orden EDU 519/2014, de 17 de Junio.

4.4.6 ¿Cómo preparar una salida de senderismo con escolares?

Es importante buscar una buena organización y acción didáctica para poder llevar a cabo un sendero en la escuela. Por ello, para facilitar el proceso, se deciden establecer tres fases: “Preparativos: llenos de incertidumbres, curiosidad y deseo. La vivencia y aprendizaje durante el emocionante camino. Y, por último, el recuerdo, con su potente poder de rememoración y de aprendizaje diferido” Arribas & Herrán (2015, p.77).

Cuando planificamos un recorrido se da pie a que no haya que recurrir a la improvisación. Con una buena planificación se pueden alcanzar los objetivos de forma más sencilla y directa. Para ello, a modo de complementación, Rovira et al (2009) propone un nombre para cada una de las fases destacadas anteriormente, a saber, en el mismo orden: “Fase preactiva, activa y postactiva”.

Para describir cada uno de los pasos a seguir dentro de cada fase, utilizamos los datos ofrecidos por Arribas (2016):

1. Fase preactiva: “Preparar el camino: consideraciones básicas”.

En esta fase tenemos que realizar una previa recogida de información para conocer posibles características, a partir de aquí, se podrá elegir el itinerario en función de las características de mi grupo, las del terreno a recorrer y el interés que me produzca. A continuación, se lleva a cabo la preparación del itinerario sobre el mapa, la guía de campo o Internet, va a ser necesario realizar una salida previa por parte del profesorado antes del día de la salida. Para ello, tenemos que tener una buena planificación horaria, tener en cuenta el tiempo meteorológico y los aspectos de seguridad a prever ante posibles accidentes o momentos inesperados. Es necesario establecer el material, el transporte y la alimentación. Además, es importante dejar establecido antes de llevar a cabo la ruta, el grupo o grupos y las intenciones de la actividad, qué se quiere conseguir con ella.

2. Fase activa: “Durante el camino: consideraciones básicas para la conducción de grupos”.

Antes de comenzar la marcha, es fundamental unir al grupo para hacer un pequeño repaso sobre el material fundamental que va con los senderistas. Contamos a los integrantes del grupo. Si no nos conocen, nos presentamos de una forma amable y divertida y ponemos en común la actividad a llevar a cabo. Antes de comenzar la ruta, es fundamental hacer saber a los participantes la distribución de los responsables del grupo durante la puesta en marcha. Es adecuado recordar una serie de normas necesarias para impedir accidentes y disfrutar del recorrido como: no sobrepasar a quien abre la ruta, no ir por detrás del último responsable, no arrancar nada, no montar jaleo, respetar la naturaleza o no dejar grandes huecos entre compañeros durante la marcha.

Se hace necesario avanzar a un ritmo constante dependiente de las características del terreno, realizar paradas, tener en cuenta la distribución en todo momento de los responsables dependiendo el número disponible de estos y mantener la comunicación entre ellos a través de teléfonos, walkie-talkies...y dinamizar la actividad.

3. Fase postactiva: “Tras finalizar la marcha”.

Resulta positivo realizar una breve valoración de la actividad, hacer una puesta en común de opiniones y sensaciones, cambiarse, revisar el material... Y, por último, informar a los participantes de aquellas actividades que se realizan a posteriori.

4.4.7 Materiales

Por último, como se ha mencionado anteriormente, resulta relevante dedicar un pequeño apartado al material o equipo necesario para poder practicar una salida de senderismo en buenas condiciones. Rovira et al (2009), señalan, por ejemplo, la importancia de vestir por capas como solución a los cambios de temperatura durante la marcha, además de hacer una diferencia entre el equipo necesario para las salidas dependiendo de la estación.

En cuanto a la mochila del alumno, señala que para un día no debe ser muy grande, es adecuado el tamaño de la que se utiliza para ir al colegio, pues para guardar la comida, la bebida y la ropa de abrigo no es necesario mucho más.

Antes de llevar a cabo la salida, es necesario preparar todo el material necesario y, para ello, es necesario plantearse la siguiente pregunta: “¿Qué voy a necesitar durante mi ruta? Dependiendo de si se acude como alumno o como profesor, la mochila será de una manera o de otra.

ALUMNO	PROFESOR
MOCHILA pequeña	Equipamiento de repuesto (guantes, gafas, crema solar...)
ROPA: Calzado cómodo, muda y calcetines adecuados. Vestimenta 3 capas: primera capa interior, segunda intermedia de abrigo (forro polar o sudadera) y tercera exterior impermeable. Gorro y guantes, buff y ropa de repuesto, si fuera necesario.	Teléfono móvil y teléfonos de emergencia-contacto. Linterna o frontal. Mapa, brújula, plano y GPS. Silbato y walkis. Materiales didácticos.
Gafas de sol, cacao, pañuelos protector solar.	Navaja multiusos. Cinta americana. Cordino.
Comida y bebida.	Comida energética y agua.
Documentación (DNI, Tarjeta sanitaria...)	Glucosa
Bolsas de basura y materiales didácticos o cuaderno de campo y bolígrafo.	Botiquín
Opcional: bastones, prismáticos, cámara de fotos, brújula, mapa o GPS.	Cerillas o mechero.

Tabla 5: Equipamiento necesario para la mochila del alumno o profesor, adaptación de Arribas (2016).

4.5 PROBLEMÁTICA Y ALTERNATIVAS DE LA PUESTA EN PRÁCTICA DE ESTAS ACTIVIDADES CON ESCOLARES

El maestro de EF, al llevar a cabo este tipo de actividades en la escuela, tiene que hacer frente a distintas dificultades en su planteamiento y puesta en práctica. Según Tejada y Sáez (2009, 131), “puede suponer una excesiva responsabilidad para el profesorado así como un aumento de su dedicación laboral o quizá puede ser que no cuenten con los recursos necesarios y la formación para llevarlas cabo”. Así mismo, es un factor muy determinante también el coste económico que puedan requerir estas actividades simplemente por la necesidad de desplazamiento.

Por todos estos inconvenientes, existen muchos profesores que deciden olvidar estas actividades en sus programaciones. Como posible solución a alguno de estos problemas, sobre todo para no caer en dificultades económicas y aprovechar los recursos del entorno del centro escolar, en caso de que esto sea posible, Escaravajal & Baena (2016) proponen que no es necesario trasladarse a otro entorno para tratar estos contenidos, sino “traer el medio natural al centro” adaptando y realizando las AFMN en el propio centro educativo, como se verá en este trabajo.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

En este apartado se va a realizar la descripción de todo el proceso seguido en la elaboración del trabajo, desde la selección del tema hasta los resultados obtenidos con la propuesta. En definitiva, el objetivo de este punto es dar respuesta a la pregunta ¿cómo se ha hecho el trabajo?

En primer lugar, parece relevante comenzar dando justificación al por qué de la elección de este tema. Por esta razón, es necesario relatar que, como señalaba en la justificación de este trabajo, tras haber cursado este año la asignatura de Educación Física en el Medio Natural y haber formado parte del grupo encargado de programar dos salidas con dos centros para la práctica de los “senderos escolares”, me hacía ilusión poder dedicar

mi Trabajo de Fin de Grado a la realización de una salida de este tipo, demostrando la autonomía adquirida durante el proceso de aprendizaje, con todos los preparativos y enseñanzas que ello conllevaba.

Esta propuesta se ha llevado a cabo en el colegio Ave María de Valladolid, con el curso de primero de Primaria, cuyas características se relatarán en el apartado siguiente. La temporalización de la misma ha tenido lugar en las dos últimas semanas del mes de abril y la primera semana de mayo, con una unidad didáctica de “espacio y tiempo” (se incluye en el ANEXO 1) de cinco sesiones relacionada con este tema como pretexto.

5.1 TEMPORALIZACIÓN DE LAS FASES DE LA PROPUESTA

FASES DE LA PROPUESTA	PLANTEAMIENTOS
<p>FASE 1: (fase preactiva) Elección del tema</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué tema elijo y qué quiero que aprendan?
<p>FASE 2: (fase preactiva) Comprobar posibilidades y recursos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La opción que yo quería plantear de una salida de senderismo fuera del centro no es posible. Sensación de desánimo. ➤ Investigar posibilidades y búsqueda de alternativas: Aprovechar recursos del colegio.
<p>FASE 3: (fase preactiva) Máximo aprovechamiento de los recursos disponibles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué quiero enseñar? ¿Qué puedo enseñar? ¿Dónde y cómo? Interdisciplinariedad. ➤ Necesidades de aprendizaje: Determinar aprendizajes. ¿Qué necesitamos aprender para llevar a cabo la salida con éxito? ➤ Teniendo en cuenta el contexto se elabora la Ud. Didáctica: Me piden una unidad relacionada con “espacio y tiempo”. Justificación.

	Visto bueno del profesor del centro.
FASE 4: (fase preactiva) Organización temporal de las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué quiero trabajar en cada sesión y cómo? ➤ Elaboración propia de materiales didácticos.
FASE 5: (fase activa) Puesta en práctica	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo lo presento al alumnado? Introducción de la Ud. y de las AFMN (senderismo). ➤ Estructura sesión: Intro. (recapitular contenidos anteriores e introducir nuevos relacionarlos con anteriores)+Actividades+Feedback. ➤ Actividades relacionadas con el tema. Buscar implicación del alumnado, para ello, adaptación contenidos y actividades al nivel. ➤ Cada día se tratan contenidos diferentes. ➤ Propuesta final de la Ud: Llevar a cabo una salida de senderismo. Actividades complementarias.
FASE 6: (fase postactiva) Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras una semana y media: Comprobación de la solidez de los conocimientos adquiridos a través de una rúbrica adaptada al nivel. ➤ Importante valoración y opinión de los alumnos.
FASE 7: (fase postactiva) Reflexión y replanteamiento	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Revisión de la propuesta. ➤ Reflexión. ➤ Reformulación teniendo en cuenta aspectos a mejorar.

Tabla 6: Fases de la propuesta basadas en la adaptación del proyecto: El senderismo como proyecto interdisciplinar en el ámbito escolar (Julián & Ibor, 2016).

5.2 DIFICULTADES QUE MARCAN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

En un primer momento, mi intención era poder llevar a cabo una salida de senderismo fuera del centro. Tras barajar distintos recorridos me quedé con la posibilidad de “La Senda del Río Cega” entre Boecillo y Viana de Cega o “La Acequia de Valladolid” desde la Cañada Real. Sin embargo, el contenido de este trabajo cambió bastante cuando, al hablar con profesores de EF de distintos cursos, supe que hace años, con el buen tiempo, se llevaban a cabo excursiones al pinar y hacían rutas pero se vieron obligados a anularlas por la presencia en pinares de “la procesionaria”, plaga de orugas que podría afectar a los niños.

Al conocer la noticia y con cierta sensación de desánimo di con la posibilidad de seguir adelante con la propuesta pero llevándola a cabo dentro del centro, aprovechando el entorno ideal de éste, ya que además de estar situado en un pinar, el interior del centro contaba con diversos espacios abiertos y naturales de distintos tipos.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

6.1 CONTEXTO ESCOLAR: ESCENARIO Y PARTICIPANTES

La puesta en práctica de este trabajo se ha llevado a cabo con las dos clases del curso de primero de Primaria del Colegio “Ave María” de Valladolid aprovechando la estancia en dicho centro durante la realización del Practicum II del Grado de Maestro/a de Educación Primaria con mención de Educación Física. El grupo de referencia (1ºA) tenía 26 alumnos y el grupo de 1ºB contaba con 24.

A pesar de haber trabajado durante las prácticas con los cursos de 1º, 2º, 3º y 5º decidí llevar a la práctica este trabajo con mi grupo de referencia (1ºA), que consta de 26 alumnos y con 1ºB (24 alumnos) en momentos distintos, cada uno en su horario de EF.

Teniendo en cuenta que los cursos de primero de Primaria tienen tres horas a la semana de EF, estos fueron los momentos elegidos para llevar a la práctica dicho trabajo.

La unidad didáctica que se propuso, se llevó a cabo en cinco sesiones de la clase de Educación Física, que culminaron con una salida de senderismo por el entorno del interior del colegio, pues cuenta con un amplio terreno con pinar, paseos de almendros, explanadas de césped y tierra, además este escenario se combinó con el uso de los espacios interiores del colegio disponibles para EF: un gimnasio grande y otro pequeño.

Con lo señalado sobre el escenario anteriormente, se puede comprobar que el recorrido elegido para la ruta carecía de dificultades, por lo que se amoldaba a las características del grupo-clase. Este MIDE, muestra algunos datos del recorrido, teniendo en cuenta que el tiempo que aparece es el que se tardaría sin realizar ninguna parada.








MIDE		Sendero Ave María Valladolid	
horario	0h 25' 	 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	15 m 	 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	15 m 	 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	1,4 Km 	 1	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 		
Condiciones de Todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2017.			

Figura 4: MIDE con los datos de la ruta realizada.

6.2 ESTRUCTURACIÓN DE CONTENIDOS PREVIOS Y SALIDA

PLAN GENERAL DE LAS SESIONES

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5
Explicación de la unidad + Introducción al senderismo (qué es, por dónde y cuándo, materiales...)	El gusano mareado.	Explicación: ¿cómo nos comportamos en el medio natural y cómo tenemos que ir? Normas. “Somos educados con la Naturaleza”.	Explicación: Señalización y tipos de senderos.	Montaje de la señalización ANTES de la clase por el recorrido.
El Pasapalabra de la mochila.	Caballeros a sus caballos.	Los paquetes musicales.	El comecocos de las señales.	Organización rápida de la clase y recordatorio de normas más importantes.
	El director de orquesta.	Escribimos con nuestro cuerpo.	¡Bomba!	Salida de senderismo por el interior del colegio.
			Colores y botes.	

Tabla 7: Plan de estructuración de las sesiones. **NOTA:** Todas las celdas verdes están relacionadas con el presente trabajo.

Partiendo de la estructura de las sesiones reflejada en el apartado anterior (fase 5 de la Tabla 6, página 39), la parte inicial de cada clase estaba destinada a ser el momento de “teoría”, de introducir contenidos relevantes en el tema de la actividad física en el medio natural, en concreto, el senderismo, pues en el colegio, los niños tienen interiorizado que el espacio destinado a EF es un gimnasio o una pista polideportiva del exterior, sin embargo, no conciben el medio natural como un lugar de aprendizaje y de trabajo, no admiten la Naturaleza como aula tanto para EF como para cualquier otro área.

6.3 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE (DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES)

Los momentos iniciales de la primera clase se utilizaron para explicar una breve introducción de la unidad, qué es eso del espacio y el tiempo, cuáles son los espacios que normalmente utilizamos en EF en el cole e introduzco los espacios naturales del cole como espacio nuevo para aprender. A raíz de lo anterior, hablamos del senderismo como actividad física en el medio natural, sobre qué es, cuándo se práctica, por dónde o incluso qué materiales hacen falta para practicarlo. A partir de aquí, se desencadenan una serie de actividades con sus objetivos y materiales pertinentes a lo largo de la unidad, que aparecerán explicadas al completo todas y cada una en el ANEXO 1 correspondiente a la Unidad Didáctica, en el apartado de actividades, página 74 .

- **El Pasapalabra de la mochila:** Con este juego, imitando el programa, pero con un componente motor, lo que se pretende es a través de una serie de pistas que los niños descubran qué tipo de materiales es conveniente utilizar para una salida de este tipo. A través del juego y el ingrediente competitivo que provoca en ellos, hace que el interés y la intención aumente y de una manera dinámica podamos abordar dicho tema. Tras esta actividad, en el momento del feedback final, se hizo un breve recopilatorio entre todos de las respuestas dadas. Para llevar a cabo esta actividad, elaboré manualmente con cartón y cartulinas, el rosco y las fichas con las letras del abecedario de ambos equipos (foto disponible en la actividad correspondiente del ANEXO 1 en la Ud. didáctica, apartado actividades, en la página 74 , Las preguntas del juego se encuentran en la página , el único ANEXO que presenta la unidad).

El siguiente contenido que intenté transmitir fueron las normas que es adecuado seguir para realizar una salida con éxito, sin percances u olvidos. Para ello, cuando los niños entraron en clase, en la pizarra había escrita la siguiente frase: “*Somos educados con la Naturaleza*”, que me sirvió como para desencadenar posibles reflexiones sobre cómo nos comportamos normalmente con el medio natural y cómo deberíamos hacerlo realmente, cómo tendríamos que ir en una salida de senderismo, tanto si vamos solos o acompañados...en definitiva, para terminar estableciendo una breve serie de normas básicas para el día de nuestra salida.

- **Los paquetes musicales:** A la hora de analizar los resultados de esta actividad considero que resultó bastante satisfactoria, pues trabajaba el espacio y el tiempo, además de servirme para trabajar modelos rápidos de diferentes agrupaciones. Trabajando con los niños de primero antes de la unidad me di cuenta de la dificultad que tenían a esta edad para agruparse rápidamente (para hacer una fila, para dividirse en grupos, para hacer un círculo...). Pues bien, lo que pretendía trabajar con esta actividad era eso mismamente, pero para aplicarlo a una marcha por el medio natural, lo que hablábamos era relativo a cómo teníamos que ir caminando cuando íbamos en un grupo muy numeroso, teníamos que ir todos juntos, o dividirnos en alguna situación concreta haciendo agrupamientos rápidos, realizar recuentos rápidos de personas... Además, me pareció muy curiosa en cuanto a que trabajaba con distintos ritmos y a cada cambio de canción, los primeros segundos les costaba adaptarse al ritmo de las mismas, no utilizaban en el inicio de la actividad todo el espacio...

El siguiente y último contenido teórico versaba sobre los diferentes tipos de sendero, su clasificación según su longitud y las características de cada uno, así como los símbolos identificativos de cada uno en la señalización. Para ello, decidí elaborar en casa las señales con cartulina, para trabajar con ellas y utilizarlas el día de la ruta (foto disponible en la actividad correspondiente en el ANEXO 1 de la Ud. didáctica, apartado actividades, en la página 77). En el momento que soy consciente de que los niños las reconocen y saben su significado comienzo con las actividades.

- **El comecocos de las señales:** He utilizado este juego con el que los niños estaban familiarizados para introducir el uso y cumplimiento de las señales. Gracias a él, los

niños interiorizaban mejor qué hacer cuando se encontraban los diferentes tipos de señalización y daban una respuesta motora de forma rápida. Lo que se pretendía conseguir con esta actividad era muy similar a lo que se pretendía con **Colores y botes**, es decir, se buscaba sobre todo que los niños asociasen un objeto, una imagen o un sonido a una “orden” de hacer algo diferente a lo que se está haciendo en ese momento. Asociar una imagen (estímulo) a una respuesta (cambio de acción). Esto puede trasladarse a una salida al medio natural simplemente con el cumplimiento de las señales, si se escucha un ruido (por ejemplo, un desprendimiento) y es necesario cambiar el camino...

Finalmente, tras haber tratado los contenidos anteriores, en la última de las sesiones y, a modo de actividad final, se llevaría a cabo nuestra salida de senderismo dentro del colegio que aparece relatada en el ANEXO 1 correspondiente a la Ud. Didáctica, en la página 92.

6.3.1 La propuesta a nivel didáctico y curricular

OBJETIVOS, CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES E INDICADORES

OBJETIVOS	CONTENIDOS	E. APRENDIZAJE	INDICADORES
1. Realizar actividades en el medio natural, respetando y favoreciendo la conservación del mismo.	Aprendizaje del conocimiento y valor de las actividades en el medio natural. Respeto por el medio ambiente.	Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.	Manifiesta respeto por el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.
2. Conocer el material necesario para las salidas al medio natural (senderismo).	Conocimiento del material básico e imprescindible para la práctica del senderismo.	Uso y elección adecuada y responsable de los materiales para las actividades de EF.	Es capaz de identificar el material básico e imprescindible.
3. Aprender la señalización de los distintos tipos de senderos así como sus características esenciales.	Conocimiento de la señalización senderista, así como los diferentes tipos.	Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones.	Conoce las diferentes señales y distingue los tipos de sendero. Es autónomo en su interpretación.
4. Recordar algunas normas básicas para desenvolverse adecuadamente en un entorno natural.	Utilización de los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.	Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural adaptando las habilidades motrices a la incertidumbre procedente del entorno.	Es capaz de hacer una recopilación de normas básicas de seguridad y respeto por el medio.

Tabla 8: Recopilación de los objetivos, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables e indicadores de logro de las actividades relacionadas con este trabajo.

Como se remarca en apartados anteriores, la unidad está diseñada para un periodo de cinco sesiones: cuatro sesiones y una salida, además de una clase a mayores para realizar la evaluación que, en este caso, no estuvo dentro del horario de EF. Los contenidos de esta unidad anteriormente se definían como interdisciplinarios, intradisciplinarios y en relación con los temas transversales.

➤ **Interdisciplinarietà:** Muchos de los contenidos que puede abordar una salida de senderismo están relacionados con las Ciencias Naturales simplemente por entrar en contacto con las plantas, los animales... Sobre las ciencias Sociales podemos encontrar relación en la acción del hombre sobre la Naturaleza con la contaminación acústica como ejemplo. Gracias a la Lengua Castellana, el vocabulario relativo a este ámbito puede ser enriquecido. Las Matemáticas pueden ayudar con un mejor manejo de las unidades de longitud. Y, por último, la Educación Artística y Musical puede estar presente en la escucha activa del ruido, el silencio, en apreciar la belleza de los paisajes naturales o, simplemente, en ser capaz de relajarnos disfrutando de los sonidos de la Naturaleza.

➤ **Intradisciplinarietà:** En cuanto a la relación entre unos contenidos y otros dentro del propio área de EF, podemos encontrar que todo está relacionado y todo es necesario en una actividad de este tipo, desde el dominio de las habilidades motrices, la coordinación, los diferentes tipos de desplazamientos dependiendo de la superficie, ver la actividad como algo saludable para la vida del alumno, el dominio perceptivo en cuanto al espacio y al tiempo, tema sobre el que incidía la Ud. didáctica...

➤ **Temas transversales:** El tema transversal por excelencia lo situaríamos en la Educación Ambiental. También están presentes la Educación Moral y Cívica con la relación con nuestros compañeros y el ambiente de clase, la Educación para la Salud, pues concebimos dicha actividad como un hábito saludable que puede ayudar a prevenir enfermedades, la Educación del Consumidor a la hora de hablar de material necesario para su práctica o Educación Vial en el momento de pasar por la puerta del centro por la que entran y salen coches, pues es un buen momento para recordar normas.

6.4 EVALUACIÓN

En este apartado correspondiente a la evaluación se lleva a cabo una revisión de todo el proceso seguido desde el momento de introducción de una nueva unidad a los niños hasta la meta de este trabajo con la salida.

Para poder llevar a cabo el análisis de si realmente la unidad estaba funcionando y todo tenía sentido necesitaba una recogida de información así como unas herramientas de evaluación que permitiesen valorar los resultados que se iban obteniendo y las situaciones que se iban dando.

Durante cada sesión, había unos momentos dedicados a modo de reflexión, de repaso de lo que habíamos aprendido ese día, es decir, hacíamos una recopilación de los materiales necesarios para una ruta, hacíamos un repaso de qué significaba cada color de las señales y lo que indicaba cada una... este momento normalmente tenía lugar al final de cada sesión, a excepción del día de la salida, que antes de ponernos en marcha, hicimos un breve repaso de nuestras normas básicas, que habíamos establecido entre todos para el día de la salida.

En estos momentos, a base de repasar las cosas y de repetirlas, los niños se iban quedando poco a poco con esos contenidos que se consideraban esenciales para la unidad. A modo de contraste, para comprobar qué conocimientos previos al tema podían tener los alumnos, antes de la explicación del tema pertinente, se hacían preguntas como por ejemplo si alguien había practicado alguna vez este tipo de actividades, qué hacía falta para ello, qué había que tener en cuenta, por dónde se practicaba, si no se cumplían las normas qué problemas se podían encontrar...

Como era un tema sencillo, cercano y a los niños les llamaba la atención, pues era algo nuevo para ellos hablar de estas cosas en una clase de EF, la verdad es que se mostraron bastante receptivos durante explicaciones y actividades que, quizá por tener un contenido menos habitual al acostumbrado podían haber resultado poco activas, motivantes... en los momentos iniciales, la verdad es que era un aspecto que me creaba bastante incertidumbre, el tipo de reacción de los alumnos ante un tema como este en una asignatura como EF en la que estaban acostumbrados simplemente a concebir una clase de EF como recreo y sucesión de juegos.

Al final de cada clase, en mi cuaderno de campo, apuntaba una serie de anotaciones que me iban a ayudar a completar mi instrumento de análisis y reflexión para una posterior evaluación del proceso, la memoria de prácticas. Estas reflexiones y evaluaciones (presentes en el narrado de las sesiones en el ANEXO 1 de la Unidad, en la página 95)se llevaban a cabo a través del análisis de mis propias observaciones como de las de los observadores externos, mi compañero de prácticas y mi tutor, con ellas, además de evaluar el proceso, me servía como evaluación de mi propia acción y de la de los alumnos, así podía llevar a cabo una propuesta de replanteamiento de algo que no hubiese funcionado bien, que hubiera fallado, que no me gustase o introducir variantes.

6.4.1 Instrumento de evaluación de los objetivos propuestos para la unidad

Para poder evaluar si los objetivos de la unidad se habían cumplido no bastaba con una recogida de información y una observación por mi parte y por la de los observadores externos o con hacer preguntas en general a los alumnos de forma oral, puesto que de hacerlo así, podrían ser siempre los mismos los que contestan y no tendríamos la posibilidad de que todos contestasen porque sería reiterativo y nos perjudicaría en cuanto a tiempo de práctica, en definitiva, no se podría comprobar qué es aquello que han aprendido todos y cada uno de los alumnos.

De este modo, para poder saber en qué medida los alumnos han cumplido los objetivos de la unidad decidí crear una rúbrica o cuestionario que me permitiese evaluar los conocimientos de los alumnos. Para ello, elaboré una serie de preguntas adaptadas a la edad de los alumnos, de tal manera que la comprensión fuese rápida y fuera sencilla su contestación. El cuestionario se llevó a cabo una semana y media después de haber finalizado la unidad. El modelo de rúbrica se encuentra en el ANEXO 3.

A pesar de haber llevado a cabo la unidad con las dos clases de primero, la única clase que pudo ser evaluada fue la de primero A, es decir, de los 50 niños que componían nuestra población total, fue de 26 la muestra que pudo ser objeto de evaluación. Dicho instrumento de evaluación se realizó una clase ajena al horario de EF.

Al final de este apartado se recogen las valoraciones obtenidas de los cuestionarios de

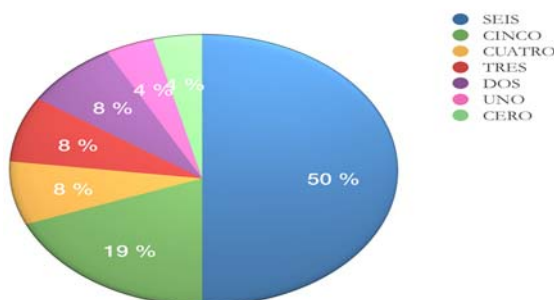
los alumnos, así como un comentario general sobre el cumplimiento de los objetivos establecidos.

6.4.2 Valoraciones obtenidas de los cuestionarios. Discusión de los objetivos de la unidad

En este cuestionario final se incluyen preguntas que sirven para evaluar en qué medida se han cumplido los objetivos propuestos para esta unidad didáctica. La muestra evaluada es de 26 alumnos (suponiendo ésta el 100% en el análisis), del total de 50 que suponía la población total. Los resultados aparecen señalados a través de porcentajes en tablas y especificados a continuación con una breve explicación y un gráfico para tener una perspectiva rápida y visual. En las tablas, los números de los resultados que aparecen donde se encasillan los niños se refieren al número de aciertos que ha conseguido en dicha pregunta.

PREGUNTA 1: Señala 6 cosas que deberíamos llevar en nuestra mochila si queremos hacer una salida de senderismo.							
Nº ACIERTOS	SEIS	CINCO	CUATRO	TRES	DOS	UNO	CERO
Nº NIÑOS	13	5	2	2	2	1	1
PORCENTAJES	50%	19%	8%	8%	8%	4%	4%

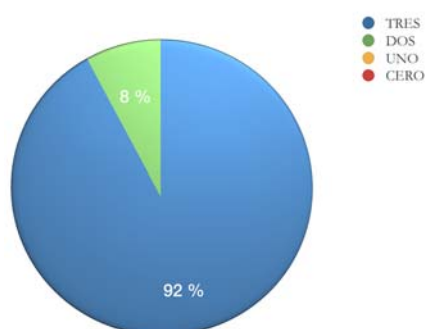
En la primera pregunta, relativa al material, la mitad de los alumnos es capaz de poner seis cosas realmente necesarias para esta actividad. Aquellos que no son capaces de contestar a la pregunta correctamente lo hacen bien por no contestar todos los apartados o por poner objetos relacionados con el material escolar o material poco o nada relevante. Hay un alumno que deja la pregunta en blanco por voluntad propia porque entrega muy rápido y a pesar de darle más tiempo y otra oportunidad, decide dejarla en blanco por no esforzarse. El resultado de la pregunta vendría representado de la siguiente manera:



PREGUNTA 2: Para diferenciar los senderos utilizábamos tres colores. ¿Te acuerdas de cuáles eran? Colorea los tres que creas.

Nº ACIERTOS	TRES	DOS	UNO	CERO
Nº NIÑOS	24	2	0	0
PORCENTAJES	92%	8%	0%	0%

A la segunda pregunta sobre la señalización de los senderos vemos que la gran mayoría, a excepción de dos alumnos, es capaz de recordar los colores que identificaban los recorridos, no cuál era cada uno en concreto, como se verá a continuación. Creo que haber realizado el material para que los niños pudieran tratar con ello, que lo viesen, y trabajasen con ellas ha facilitado bastante la consecución de este objetivo.

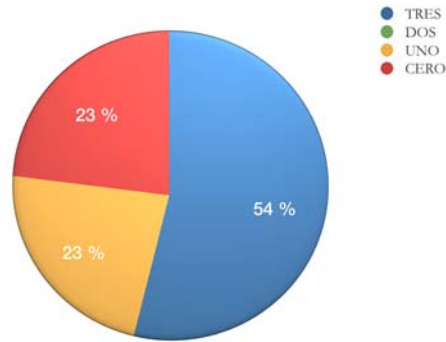


PREGUNTA 3: Cada uno de los tres colores que has elegido señalaba un tipo de sendero diferente. ¿Sabrías decir cuál era cada uno?

Nº ACIERTOS	TRES	DOS	UNO	CERO
Nº NIÑOS	14	0	6	6
PORCENTAJES	54%	0%	23%	23%

En la tercera pregunta se comprueba que más de la mitad de la clase es capaz de contestar correctamente. El inconveniente que tiene esta pregunta es que en cuanto se coloca una respuesta mal, consecuentemente se van a tener dos respuestas incorrectas, es por esto que nadie tiene dos aciertos y directamente pasan a tener uno. Resulta curioso que los niños recuerden a la perfección los colores que identifican los senderos pero duden a la hora de identificarlos con un tipo de recorrido. Simplemente, creo que se puede deber a la edad de los niños, a que utilizan la memoria visual por haber trabajado con los materiales pero a la hora de recordar, de haber interiorizado lo que significa cada uno, en el momento

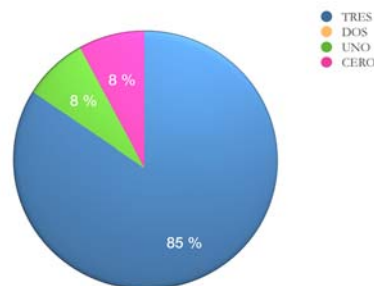
que algo implica “memorizar” un dato nuevo, en el momento que se trabaja con ello no hay problema, sin embargo, cuando pasa un tiempo y no se ha vuelto a mencionar esto se olvida, pues ese era el propósito de no hacer el cuestionario nada más terminar con la unidad, para poder comprobar qué es aquello con lo que realmente se han quedado los alumnos.



PREGUNTA 4: En nuestro camino nos encontramos con un montón de señales diferentes que nos sirvieron de ayuda. Une cada señal con su significado.

Nº ACIERTOS	TRES	DOS	UNO	CERO
Nº NIÑOS	22	0	2	2
PORCENTAJES	85%	0%	8%	8%

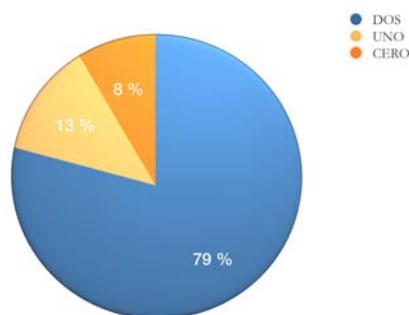
A la cuarta pregunta, del mismo tipo de la anterior, vemos que casi la totalidad de los alumnos ha sabido responder correctamente. Es semejante a la anterior en el sentido de que al tener tres respuestas, al fallar una, se tienen dos respuestas incorrectas. Como en la Pregunta 2, me parece adecuado señalar que todo lo que sea relativo a memoria visual, a recordar colores y formas es sencillo a estas edades, de aquí que se hayan quedado bastante bien con los colores y los símbolos, sin embargo, el problema viene en el momento de asociar esos colores o símbolos a una información y recordarla pasado un tiempo si no ha existido una continuidad de trabajo pasado ese tiempo.



PREGUNTA 5: Señala dos normas importantes que tenemos que cumplir cuando vamos por la Naturaleza.

Nº ACIERTOS	DOS	UNA	CERO
Nº NIÑOS	19	3	2
PORCENTAJES	79%	13%	8%

En esta quinta pregunta relativa a las normas, comprobamos como la gran mayoría de los alumnos es capaz de recordar dos normas de aquellas que se establecieron en su día como nuestras normas básicas para el día de la salida. Las dos personas que no tienen ningún acierto se debe a que uno deja la pregunta en blanco y otra alumno pone cosas sin sentido.



PREGUNTA 6: ¿Hay algo que no te haya gustado de hacer senderismo por el colegio?

Como respuesta a la sexta pregunta se han encontrado respuestas muy diferentes, consecuencia de que sea una pregunta de respuesta libre pero la intención era conocer que era aquello que no había gustado, por si muchos coincidían en algo y pudiera ser objeto de cambio. Para poder recoger toda esta información se utiliza un gráfico de barras, cuya leyenda aparece señalada con letras del abecedario, pues las respuestas reales no entran, de tal modo, que las distintas respuestas aparecen desglosadas a continuación.

- A: Me ha gustado todo.
- B: Gritar (en el juego de contaminación acústica).
- C: El ruido de la carretera.
- D: Jugar al tres en raya.

E: No me ha gustado nada. (En la pregunta siguiente, sin embargo, señala algo como lo que más le ha gustado).

F: Cerrar los ojos y escuchar las cosas que se mueven.

G: Que alguien me haya tirado una piedra.

H: Correr y pincharme.

I: Correr.

J: Pincharme.

K: Organizarme (elegir con quién me pongo) para los juegos.

L: Los bichos.

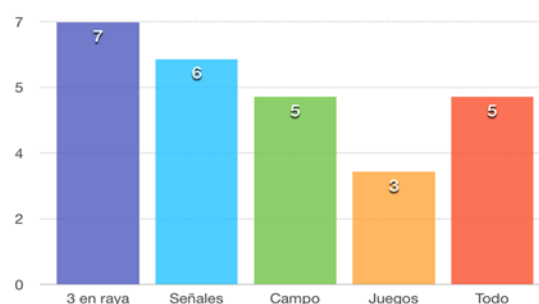
M: Que Óscar (tutor) me riña.

N: --- (Sin contestación).



PREGUNTA 7: ¿Qué es lo que más te ha gustado? Dibújalo. Lo que más me ha gustado ha sido:

En esta última pregunta, como en la anterior, se da una gran variedad de respuestas, aunque no tan numerosa como la anterior. Podemos comprobar, que de las cosas que más han gustado ha sido todo lo relativo a la señalización por ser algo nuevo para ellos y poder crear y jugar a su propio tres en raya construyéndolo sólo con cosas de la Naturaleza sin arrancar nada, respetando el medio.



7. CONCLUSIONES

7.1 REVISIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TFG Y DISCUSIÓN DE LOS OBJETIVOS DE LA UNIDAD

A modo de conclusión final, creo que la salida estuvo bastante bien y se aprovecharon bien las distintas zonas aunque por supuesto todo es mejorable como se ha señalado anteriormente. Quizá se podrían haber tratado más contenidos u otros distintos, se podrían haber hecho otras actividades, haberlo organizado de forma diferente, o haberse centrado en otros aspectos diferentes en la salida. Por lo general, estoy bastante contenta y satisfecha con los resultados y me da bastante satisfacción haber sido capaz y haber demostrado autonomía durante el proceso a pesar de poder haber evitado algunos fallos o haber mejorado la propuesta. En cuanto a la consecución de los objetivos del presente trabajo se podrían comentar diferentes aspectos en cuanto a su grado de consecución.

Sobre los objetivos generales del TFG:

- ✓ **Ser capaz de diseñar y adaptar una salida de senderismo al interior del centro escolar, aprovechando al máximo los recursos que el mismo ofrece.**

Sobre este objetivo, quizá el primordial de este trabajo, en torno al que giran los demás por todo lo que conlleva, creo que, como comentaba anteriormente, lo he conseguido, reconociendo que todo es mejorable pero estoy bastante satisfecha con el resultado. Mi propuesta inicial de diseñar una unidad didáctica como la que finalmente se llevó a cabo y poder realizar una salida de senderismo fuera del entorno escolar se tuvo que ver modificada en su día por el problema de las orugas.

- ✓ **Analizar las posibilidades de enseñanza-aprendizaje que ofrece la Educación Física en el Medio Natural, en concreto el aula Naturaleza, concibiendo el espacio como metodología y demostrar que es viable llevarla a cabo sin muchos recursos, reconociendo su interés como propuesta didáctica en la escuela.**

En cuanto a este objetivo, basándome en lo comentado en otros apartados, sobre analizar las posibilidades de enseñanza-aprendizaje que ofrece la EFMN, creo que son muchas y que realmente, me aventuraría a decir, por mi experiencia tanto en mi colegio, como en los periodos de prácticas, éstas no se aprovechan en

muchos casos, quizá por las dificultades que requiere este tipo de práctica, pues implica un conocimiento de la actividad, así como del entorno, por falta de información o recursos, o simplemente por el hecho de que requiere una mayor implicación por parte del profesorado. En lo que a esta experiencia se refiere, tengo muy claro que los niños no concebían para nada la Naturaleza como un espacio de trabajo, donde enseñar y aprender, era más como un lugar diferente, que no ven todos los días, donde hay una serie de cosas simplemente, pero en ningún momento se plantean que todo aquello les pueda aportar algo o que tengan que tener unos conocimientos para desenvolverse en ese lugar. De esta manera, creo que, por lo menos durante esta propuesta, eso ha cambiado. Creo que es importante también destacar que al haber sabido adaptarme a los espacios disponibles en mejor o peor medida, justifica plenamente que se puede llevar a la práctica una actividad como esta sin contar con recursos abundantes, pues importa más el conocimiento y lo que queramos transmitir sobre el entorno si realmente lo tenemos que cualquier salida que implique un desplazamiento si no sabemos sacarle partido y no se tiene claro qué es aquello que se quiere enseñar. De este modo, creo que es una propuesta bastante interesante para la escuela y que, realmente, si no se hubiera hecho, el curso de primero no habría llevado a la práctica ninguna actividad en contacto con el medio natural, a pesar de que es exigencia del currículum.

- ✓ **Diseñar una propuesta de senderos escolares que tenga en cuenta la interdisciplinariedad y la transversalidad de los contenidos de EF y de otros áreas, así como los temas transversales.**

Sobre este objetivo, señalar que también creo que ha sido posible. He diseñado una propuesta interdisciplinar, en el que los contenidos de las diversas áreas estaban presentes en una combinación perfecta con la EF, pues así lo posibilitaba el entorno. La transversalidad también creo que era obvia, pues una actividad de este tipo, en cuanto a lo corporal por ejemplo, implica la relación de diferentes contenidos y habilidades adquiridas, por ejemplo, no podemos andar o correr, sin que exista una coordinación, un equilibrio, el dominio de la habilidad motriz y el saber adaptar los desplazamientos a diferentes situaciones. Además, los temas transversales como la educación vial o la educación ambiental eran claros y fáciles de integrar en la propuesta.

- ✓ **Enseñar, por medio de una unidad didáctica, aspectos del currículum de primaria desarrollándolos en la Naturaleza inmediata.**

Este objetivo ha resultado ser uno de los primordiales, pues en torno a él giraba toda la actividad con la clase. Se podría decir que la unidad hacía de intermediaria entre lo que yo quería transmitir y los alumnos, ha sido el vehículo que ha posibilitado la actividad final. Con ella se han aprendido unos conocimientos, evaluados posteriormente, que han permitido a los alumnos “empaparse” del tema, interesarse y llegar a hacer una salida en la que no partían de cero, ni hacían por hacer, sino que tenían una base de información, de conocimientos que les permitía involucrarse y disfrutar más plenamente.

- ✓ **Crear materiales curriculares que me permitan transmitir conocimientos pertinentes con el tema.**

Sobre este objetivo, a pesar de que en un primer momento no lo concebía como tal, me he dado cuenta de la importancia que tiene saber crear materiales didácticos que faciliten la enseñanza, pues si se hacen correctamente y se adaptan al nivel, creo que son muy positivos a la hora de captar la atención y el interés de los alumnos y motivarles a seguir con este tipo de actividades en su vida cotidiana. En mi caso, creo que tanto el juego del Pasapalabra, como las señales con las que podían jugar y que luego iban a jugar un papel importante en la salida, como el instrumento de evaluación creado han estado adaptados a los niveles, integrados en la propuesta y han servido para facilitar la enseñanza y hacerla más activa.

- ✓ **Elaborar una reformulación de la propuesta en cuanto a los resultados obtenidos.**

En cuanto al aspecto de la reformulación en pos de la mejora, se ha llevado a cabo una posible reformulación a distintos niveles. En primer lugar, un primer cambio en las sesiones, pues al tener la oportunidad de hacer las sesiones con las dos clases de primero, se podían replantear aquellos aspectos en relación a la organización, a la adecuación, a los tiempos y ritmos, al nivel, en definitiva, buscar la mejora de los fallos observados... En segundo lugar, una reformulación suponiendo que hipotéticamente se llevara a cabo la salida en un entorno natural externo al centro, pues se proponen cambios en el modo de proceder, en las actividades...

- ✓ Sobre los objetivos específicos, señalar que estaban implícitos en los generales. Creo que esta propuesta ha podido influir en la autonomía de los alumnos en este tipo de situaciones a mejor, pues puede que no encontremos como tal en el currículum un apartado que exponga que es necesario conocer las normas de senderismo o su señalización pero sí que nos habla de la autonomía, de saber adaptarse a situaciones y, desde mi punto de vista, creo que con esto podría conseguirse para alguien que se inicia en este tipo de actividades.

DISCUSIÓN DE LOS OBJETIVOS DE LA UNIDAD (aparecen en la Tabla 8, página 46)

- ✓ **Realizar actividades en el medio natural, respetando y favoreciendo la conservación del mismo.**

Este objetivo creo que se ha conseguido, en primer lugar, por el simple hecho de practicar una actividad en el exterior del colegio, aprovechando los espacios naturales de distintos tipo que tenía en su interior. En cuanto al respeto por el medio ambiente, esto lo podríamos relacionar con el último de los objetivos que aquí figuran, pues el respeto, en este caso implica, un tipo de comportamiento, en este caso pautado a través de una serie de normas establecidas y pactadas por todos previamente. En general, creo que sí que fueron respetuosos con el medio, les parecía mal gritar, se reñían entre ellos cuando alguien lo hacía diciendo que “iban a espantar a los pájaros a los conejos y querían ver alguno”. Así mismo, en cuanto a la conservación, esto se cumplió, pues no hicimos nada que implicase dañarlo o destruirlo, sin embargo, sí que me hubiese gustado poder haber hecho alguna actividad de recogida de basura en la zona más cercana al recreo para sensibilizar sobre este tema.

- ✓ **Conocer el material necesario para las salidas al medio natural (senderismo).**

Sobre este objetivo se puede decir que más de la mitad fue capaz de señalar sin problema los diferentes materiales que podrían hacer falta. En el día que se trató este tema, al final de la clase, después del juego, se hizo un repaso y cada uno fue capaz de decir por lo menos una cosa, sin embargo, al pasar un tiempo, quizá por olvido, por no pensar o porque realmente no lo sabían, muchos no cumplieron las

expectativas de esta pregunta que consideraba bastante sencilla. Por lo que este objetivo, creo que no se vio cumplido en menos de la mitad de la clase.

✓ **Aprender la señalización de los distintos tipos de senderos así como sus características esenciales.**

Sobre este objetivo, decir que se cumplió con creces en los días que lo trabajamos, el día que salimos y, sorprendentemente el día de la evaluación para la mayoría de la clase, sin embargo, como señalaba en la valoración de los resultados, me ha sorprendido bastante que los recuerdos esenciales que quedaron en muchos de los niños eran relativo a todos los aspectos visuales de las señales: el color, los símbolos, los significados de éstas... sin embargo, en cuanto a la asociación del tipo que sendero que representa cada color, al pasar un tiempo, o quizá por cómo estaba estructurada la pregunta que podía llevar al error fácil, se puede comprobar cómo algunos niños ya se equivocan o no lo recuerdan. Por lo que este objetivo, para el día de la salida realmente sí que se consiguió porque a cada señal, se indicaba todo lo que significaba con cada una de ellas, sin embargo, al pasar el tiempo, algunos aspectos fueron cayendo en el olvido.

✓ **Recordar algunas normas básicas para desenvolverse adecuadamente en un entorno natural.**

Bajo mi punto de vista, este objetivo se cumplió a la perfección, desde el momento en el que entre todos pactamos unas pocas normas básicas que tendríamos que cumplir el día de la salida, pasando por ese mismo día, en el que entre ellos mismos se decían lo que hacían mal, como lo de gritar que señalaba en el apartado anterior, hasta llegar al día de la evaluación en el que la mayoría señaló normas de forma correcta.

7.2 REFLEXIÓN FINAL

A modo de breve reflexión sobre esta propuesta de trabajo para concluirlo, creo que ha requerido un gran esfuerzo pero me ha servido para darme cuenta de lo importante que son los periodos de preparación de un maestro, de la importancia de documentarse y saber sobre un tema, de ver la realidad que hay detrás de una propuesta de trabajo para los escolares.

Además, en cuanto a lo que a actividad física en el medio natural se refiere, considero que es una práctica que está ahí, en nuestra sociedad y que va en alza. Puede ser que los niños, en sus casas vean como sus familiares acuden a la Naturaleza para hacer distinto tipo de actividades como: practicar la bici de montaña, running, piragüismo o escalada y que sientan curiosidad y deseos de practicarlo. O simplemente cuando desde pequeños pasan sus veranos en campamentos y hacen actividades de este tipo, es muy positivo que tengan unos conocimientos básicos que les permitan desenvolverse adecuadamente y con seguridad.

Si desde sus casas no se les enseñan este tipo de actividades, la escuela no es que tenga la obligación de enseñar y dar a conocer cada una de ellas, pero es una hecho y una realidad que la EFMN está presente en el currículum, y como tal, debe practicarse, en mayor o menor medida, pero no puede ser que se deje atrás. Es por esto, que este trabajo, pretende llevar a cabo esto mismo, comenzando el proceso de aprendizaje en este ámbito desde el primer curso de primaria, para que su práctica pueda llevarse a cabo durante toda la escolarización y, si fuera posible, que el alumno encontrase en la AFMN, una vía de escape en su vida diaria, que le permita salir de la rutina y de lo urbanita, que le permita aprender y disfrutar de los beneficios que aporta a su salud, guardando una actitud de respeto hacia el medio para que esta actividad en este entorno pueda perdurar en el tiempo.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Adrià, F., Fuster, V., & Corbella, J. (2010). *La cocina de la salud*. Barcelona: Planeta.
- Arribas Cubero, H.; Martín Rioja, R. & Rodríguez Martín, E (2002) El senderismo: una propuesta de ocio, educación y actividad física en el medio natural. *Deportes. dip*, 6 (17- 20)
- Arribas Cubero, H., Blas Asenjo, D., Cabanas Sánchez, V., de las Heras Carbajo, A., Flórez Pomar, E., & Talegón Martín, J. (2008). Una puerta (entre)abierta: Oportunidades educativas en el Medio Natural. *Ágora Para La Educación Física Y El Deporte*, 7-8.
- Arribas Cubero, H. & Herrán, I. (2015). Senderos escolares: aprender andando por la naturaleza. *Tándem*, 49, 77.
- Arribas Cubero, H. (2016). *Apuntes y materiales curriculares de la asignatura: Educación Física en el Medio Natural, curso académico 2016-2017*. Grado en Educación Primaria. Facultad de Educación y Trabajo Social UVA. Material no publicado.
- Arroyo Domínguez, M. (2010). Las Actividades Físicas en el Medio Natural como recurso educativo. *Autodidacta*, pp.170, 176.
- Baena Extremera, A., & Granero Gallegos, A. (2008). Las actividades físicas en la naturaleza en el currículum actual: contribución a la educación para la ciudadanía y los derechos humanos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, p.48.
- Casterad Seral, J., Guillén Correas, R. & Lapetra Costa, S. (2000). *Actividades en la naturaleza*. pp.9-11, 16. Barcelona: INDE.
- Comité de Senderos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. S.f. *Manual de Senderismo*. Recuperado de: www3.uji.es/~sidro/personal/El%20manual%20de%20senderismo.pdf

- Crosby, A. (2015). La Naturaleza, fábrica de emociones, experiencias y felicidad. *EFEVERDE*. Recuperado de: http://www.efeverde.com/blog/turismo_sostenible/la-naturaleza-fabrica-de-emociones-experiencias-y-felicidad-arturo-crosby/
- Devís, J. et al. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.
- Díaz Lucea, J. (2010). Educación física e interdisciplinaridad: una relación cada vez más necesaria. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 33: 7-21.
- Escaravajal Rodríguez, J., & Baena Extremera, A. (2016). La espeleología en el centro escolar, una propuesta en el área de Educación Física. *Ágora Para La Educación Física Y El Deporte*, 18, 325, 338-339.
- Ewert, A. (1987). Research in outdoor adventure: overview and analysis. *The Bradford Papers Annual*, 2, 15-27.
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (2008). *Historia del senderismo en España*. senderear.esy.es. Recuperado el 2 de Mayo de 2017, de: <http://senderear.esy.es/historiadelsenderismoenespana.html>
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (2014). *Manual de Señalización de Senderos, GR, PR y SL* (1ª ed.). Recuperado de: http://misendafedme.es/wp-content/uploads/2015/01/ManualSenderosFEDME_RED.pdf
- Freire, H. (2013). Heike Freire y las ventajas de "educar en verde". Mujerhoy.com
- Familias en ruta. (2016). *Los siete pasos para educar en verde de Heike Freire*. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=c38cU_Gf7Jo
- Funollet, F. Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts: Educación Física y Deportes*. 1989, 18, pp.2-3.
- Fuster, J. & Funollet, F. (2007). Características elementales de los nuevos deportes en el Medio Natural. *Ágora para la EF y el Deporte*. 2008, 7-8.

- Gallardo, R. (2017). *El sedentarismo infantil: peligrosa epidemia*. *EFE Salud*. Recuperado el día 4 de mayo de 2017, de: <http://www.efesalud.com/noticias/epidemia-sedentarismo-infantil/>
- García Cortés, M. (2010). Aportaciones al desarrollo de competencias básicas desde el área de Educación Física. *Wanceulen*, 6, 52-56.
- Genestar, T. & Arazo, G. (2000). *Senderismo escolar XIV Jornadas Provinciales de Educación Física*. Benasque.
- Gómez López, A. (2008). El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural. *Wanceulen E.F Digital*, 4, pp.132-133, .
- Julián, J.A & Ibor, E. (coords.) (2016): *Montaña Segura: El senderismo como proyecto interdisciplinar en el ámbito escolar*. Zaragoza. Prames.
- Junta de Extremadura. Consejería de Industria, Energía y Medio Ambiente. (2009). *Caminalia: proyecto integral de senderismo para escolares.*. Extremadura: Junta de Extremadura. Consejería de Industria, Energía y Medio Ambiente.
- Laorden, C. & Pérez, C. (2002). El espacio como elemento facilitador del aprendizaje. Una experiencia en la formación inicial del profesorado. *Pulso*, 25, 133-146.
- Lapetra Costa, S. & Guillén Correas, R. (2005). La motricidad de las actividades físico-deportivas en la naturaleza. La función recreativa de su práctica en la sociedad contemporánea. *Apunts*, 80, p.57, 61.
- López-Miñarro, P. (2009). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Recuperado de: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- Márquez, S. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

- Martínez López, F., & García Soriano, A. (2008). Itinerarios didácticos por Fuente Álamo (Murcia), una estrategia educativa de innovación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Secundaria. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 1.
- Miranda, J., Lacasa, E. & Muro, I. (1995). Actividades físicas en la Naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas. *Apunts*, 41, p.53.
- Olivera Betrán, J. & Olivera Betrán, A. (1995). Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos. *Apunts*, 41.
- Olivera Betrán, J. & Olivera Betrán, A. (1999). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Estudio de la oferta y la demanda en el sector empresarial. *Apunts. Educación Física Y Deportes*, 57, 86-94.
- Olivera Betrán, J. & Olivera Betrán, A. (2016). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN): revisión de la taxonomía (1995-2015) y tablas de clasificación e identificación de las prácticas. *Apunts*, 124, pp.76-81.
- 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.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza. Recuperado de:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- Orrit, X. (2002). Actividad física y ocio. *El Tren De La Salud. Revista Para La Promoción De La Salud. Ocio Saludable*, 4, 5-9.
- Palmi, J. & Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, p.148.
- Parra, M. (2001). Programa de actividades físicas en la naturaleza y deportes de aventura

para la formación del profesorado de segundo ciclo de Secundaria. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada.

Pérez Ordás, R., Caballero Blanco, P. & Jiménez Márquez, L. (2009). Evolución histórica de las actividades físicas en el medio natural con fines educativos. *Materiales para la Historia del Deporte*, VII, p.60.

Rousseau, J. (1762). *Emilio, o De la educación*. (1ª ed., p.208). elaleph.com. Disponible en: https://cdn.educ.ar/repositorio/Download/file?file_id=d4e405a7-4b44-11e1-8346-ed15e3c494af

Rovira, C. Amarilla, J.C., Domínguez, G., García, R. & Rodríguez, C.J. (2009) Caminalia. Proyecto integral de senderismo para escolares. Badajoz: Junta de Extremadura. Recuperado el 2 de mayo de 2017, en http://www.extremambiente.es/files/pdfs_educacion_ambiental/Caminalia.pdf

Sáenz-López Buñuel, P., Díaz Trillo, M., & Sáez Padilla, J. (2016). *Actividades en el medio natural*(1ª ed., p. 147). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

Santos Pastor, M. & Sicilia Camacho, Á. (1998). *Actividades físicas extraescolares: una propuesta alternativa*. (1ª ed). INDE.

Santos-Pastor, M. L., & Martínez-Muñoz, L. F. (2002). La Educación Física y las actividades en el medio natural. Consideraciones para un tratamiento educativo (I). *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 49. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd49/mnatur.htm>

Santos Pastor, M. & Martínez Muñoz, L. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Wancenlen E.F Digital*, 4, pp.34-35.

Tejada, J. (2007). La evaluación en Educación Física en primaria en Huelva y su provincia. Tesis doctoral. Universidad de Huelva.

Tejada Mora, J. & Sáez Padilla, J. (2009). Educación Física y Educación Ambiental. Posibilidades educativas de las actividades en el medio natural. Perspectivas de futuro: la educación al aire libre y el aula naturaleza. *Wanceulen E.F Digital*, 5, pp.131-132.

Universidad de Valladolid (2010). *Memoria de plan de estudios del título de grado maestro –o maestra- en educación primaria por la Universidad de Valladolid*. Versión 4, 23/03/2010. Tomado el 2 de mayo de 2017 de: <http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/MemoriaPRIMARIA%28v4%2C230310%29.pdf>

9. ANEXOS

9.1 ANEXO 1: UNIDAD DIDÁCTICA: “NOS MOVEMOS POR EL COLEGIO”

UNIDAD DIDÁCTICA



NOS MOVEMOS POR EL COLEGIO

PRIMERO DE PRIMARIA

Laura Sastre Martín
Mención Educación Física

ÍNDICE

1. TÍTULO.....	69
2. CONTEXTO	69
3. JUSTIFICACIÓN	69
4. OBJETIVOS	70
5. CONTENIDOS/TAREAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE/ INDICADORES	71
6. SESIONES.....	73
7. ACTIVIDADES	74
8. METODOLOGÍA	81
9. EVALUACIÓN.....	82
10. NARRADO, REFLEXIÓN Y REPLANTEAMIENTO DE LAS SESIONES..	83
11. ANEXOS (El Pasapalabra de la mochila).....	97

1. TÍTULO

“NOS MOVEMOS POR EL COLEGIO”

2. CONTEXTO

El contexto del centro donde se lleva a cabo la unidad aparece reflejado en el apartado correspondiente al mismo de la memoria de prácticas. Se lleva a cabo con el primer curso de primero de Primaria en las distintas instalaciones del centro, tanto cubiertas como al aire libre, aprovechando el entorno del interior del centro.

3. JUSTIFICACIÓN

La presente unidad abarca contenidos esenciales para el desarrollo del niño, pues el área de E.F. debe favorecer, en la medida de lo posible, la adquisición de las capacidades perceptivo motrices en el niño/a. De este modo, la percepción y estructuración espacial y temporal, son aspectos relativos a la percepción del entorno. Pues bien, esto es importante porque simplemente por el hecho de realizar un sencillo movimiento, entra en juego la interacción de uno mismo con el entorno y con la capacidad de adaptarse al momento determinado.

Además, y de forma más concreta, todo esto aparece relacionado con contenidos de educación física en el medio natural, más concretamente, de senderismo, ya que dicha unidad consta de una serie de actividades que nos llevan a una final relacionada con dicho tema. Pues, en un momento inicial se pretendía realizar una salida de senderismo, ya que aprender a descubrir el entorno desde edades tempranas es algo muy positivo, ya que aprenden a observar el medio, a desenvolverse y a conocer qué posibilidades ofrece. Sin embargo, a pesar de que las circunstancias no hacen posible dicha salida, se plantea de la misma forma la unidad,

pues se llevará a cabo la misma pero en el interior del centro, aprovechando los diferentes espacios que posee. De este modo, vamos a posibilitar que los niños se relacionen y experimenten con el entorno de una forma motivadora.

A modo de justificación curricular, encontramos diferentes aspectos que justifican la presente unidad. En primer lugar, existe un bloque de conocimiento corporal (bloque 2), que está dirigido al conocimiento y control del propio cuerpo, así como al conocimiento de contenidos orientados al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.

Además, el bloque 4, correspondiente a los juegos y actividades deportivas señala que es necesario incluir en nuestras programaciones acciones motrices realizadas en el entorno natural para que el alumnado sea capaz de adaptar sus conductas a las características cambiantes del entorno.

4. OBJETIVOS

a) En relación con el espacio y tiempo:

1. Controlar los diferentes desplazamientos de forma coordinada realizando cambios de dirección, sentido y ritmo.
2. Reconocer diferentes tipos de ritmo y adaptarse a ellos en diferentes situaciones.
3. Aprovechar todo el espacio disponible para la actividad.

b) En relación con el senderismo:

1. Realizar actividades en el medio natural, respetando y favoreciendo la conservación del mismo.
2. Conocer el material necesario para las salidas al medio natural (senderismo).
3. Aprender la señalización de los distintos tipos de senderos así como sus características esenciales.
4. Recordar algunas normas básicas para desenvolverse adecuadamente en un entorno natural.

5. CONTENIDOS/TAREAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE/ INDICADORES

CONTENIDOS	TAREAS DE E-A	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Direccionalidad y orientación en el espacio: dominio cambios orientación, dirección, sentido, ritmo... ➤ Organización temporal del movimiento: ajuste de la acción a un intervalo temporal. ➤ Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento. ➤ Respeto de la propia realidad corporal y de la de los demás. ➤ Desarrollo de la orientación lateral del propio cuerpo tanto en individual como en contacto con el de compañeros. ➤ Aprendizaje del conocimiento y valor de las actividades en el medio natural. ➤ Respeto por el medio ambiente. ➤ Conocimiento de la señalización senderista. ➤ Conocimiento del material necesario para practicar senderismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El gusano mareado. ➤ Caballeros a sus caballos. ➤ Los paquetes musicales. ➤ El director de orquesta. ➤ Escribimos con nuestro cuerpo. ➤ El pasapalabra de la mochila. ➤ Señales de senderismo. ➤ Somos educados con la Naturaleza. ➤ El comecocos de las señales. ➤ ¡Bomba! ➤ Colores y botes. ➤ Salida de senderismo por el interior del colegio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Me desplazo de forma coordinada cambiando de dirección, sentido, ritmo... ➤ Adapto mis movimientos al ritmo correspondiente ➤ Aprovecho el espacio disponible. ➤ Respeto las capacidades de mis compañeros. ➤ Controlo mi cuerpo sólo y cuando está en contacto con el de mis compañeros. ➤ Conozco y respeto el medio natural. ➤ Interpreto las señales de senderismo.

<ul style="list-style-type: none">➤ Respeto de unas normas en la Naturaleza.		<ul style="list-style-type: none">➤ Identifico el material necesario para esta actividad.➤ Cumpló las normas marcadas para la salida.
--	--	--

6.SESIONES

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5
Explicación de la unidad + Introducción al senderismo (qué es, por dónde y cuándo, materiales...)	El gusano mareado.	Explicación: ¿cómo nos comportamos en el medio natural y cómo tenemos que ir? Normas. “Somos educados con la Naturaleza”.	Explicación: Señalización y tipos de senderos.	Montaje de la señalización ANTES de la clase por el recorrido.
El pasapalabra de la mochila.	Caballeros a sus caballos.	Los paquetes musicales.	El comecocos de las señales.	Organización rápida de la clase y recordatorio de normas más importantes.
	El director de orquesta.	Escribimos con nuestro cuerpo.	¡Bomba!	Salida de senderismo por el interior del colegio.
			Colores y botes.	

7. ACTIVIDADES

- **El Pasapalabra de la mochila:** Se divide la clase en dos equipos, el equipo rojo y el equipo verde. Se coloca el “rosco” al fondo del gimnasio, así como las bases-pulsadores de cada uno de los equipos con dos aros. Los equipos se encuentran situados en fila a la otra punta del gimnasio. El procedimiento del juego es el siguiente: el primero de la fila coge la letra del abecedario que le corresponde (cada equipo tiene sus fichas) y escucha la pista, si no sabe la respuesta puede ser ayudado por su grupo, en cuanto la saben, el jugador sale corriendo en dirección a su aro (pulsador) y tendrá que saltar dentro de él. El primero que llega dentro, dando a su pulsador, tiene el derecho de contestar primero, si la respuesta es correcta deja la ficha en su base, si es incorrecta se la da al profesor (esto sirve para hacer el recuento final de aciertos). Si la respuesta que da es incorrecta hay rebote para el otro equipo. Cuando termina este turno, los jugadores pasan a ser los últimos de la fila, siendo el turno para los segundos que cogerán su letra (ficha) y repetirán el proceso. Al final de la partida se lleva a cabo el recuento de aciertos de ambos equipos. Todas las pistas tienen como solución un material sencillo y necesario para llevar a cabo una salida de senderismo al medio natural.



- **El gusano mareado:** Se divide la clase en cuatro equipos que se colocan al principio del gimnasio en cuatro filas respectivamente. Cada jugador dejará distancia entre él y el jugador siguiente. El juego consiste en realizar una carrera en zig-zag entre los compañeros desplazándose entre ellos de diferentes maneras: corriendo, con saltos, a la pata coja, gateando, arrastrándose... Los últimos de la fila tendrán que llegar a ser los primeros, cuando estos llegan, los que ahora son los últimos ya podrán salir. El juego termina cuando el que en un inicio estaba primero vuelve a estar el primero después de que todos hayan participado.

- **Caballeros a sus caballos:** Se organiza la clase en dos círculos, uno dentro de otro, con un pañuelo justo en el centro de estos. Cada jugador del círculo interior debe tener justo detrás a otro jugador. El círculo de dentro será el de los caballos, el de fuera será el de los caballeros, que estarán con las piernas abiertas. Los jugadores deben estar atentos a lo que dice el profesor. Si dice caballos, los caballos tendrán que pasar por debajo de las piernas de sus caballeros y salir corriendo por fuera del círculo hacia la derecha hasta llegar de nuevo a su caballero, pasar por debajo de sus piernas y coger el pañuelo que hay en el centro del círculo. El primero que llega a coger el pañuelo es la pareja ganadora. Si el profesor dice caballeros, estos saldrán corriendo directamente hacia la derecha hasta llegar a su caballo de nuevo, pasar por debajo de sus piernas y llegar a coger el pañuelo. Además, el profesor podrá decir: ¡caballeros a sus caballos! y los caballeros, sin salir corriendo a ningún sitio, se subirán a caballito de su caballo. Además, las posiciones de caballero y caballo se irán cambiando así como la dirección de la carrera, siempre dejándolo claro antes de empezar para evitar golpes.

- **Los paquetes musicales:** Para esta actividad necesitamos haber seleccionado previamente diferentes canciones con ritmos distintos. El profesor irá poniendo distintas canciones y los alumnos deberán desplazarse libremente por el espacio, intentando exteriorizar a través de los movimientos de su cuerpo aquello que les sugiere la música teniendo en cuenta el ritmo de ésta. La música se parará y el profesor dirá: “paquetes de...(un número) en los primeros intentos, en los siguientes intentos, además de decir el número de integrantes del paquete, se dirá la forma que tiene que tener el paquete, por ejemplo: paquetes de ocho con forma de flecha. Los niños que quedan sin paquete deben estar atentos para el próximo intento no quedar sueltos.

- **El director de orquesta:** La clase se coloca en un círculo sentada. Se elige a un voluntario para salir con el profesor o dar simplemente la espalda al grupo mientras éste se pone de acuerdo para elegir a un director de orquesta que tendrá que ir marcando diferentes ritmos con sus partes del cuerpo y ser imitado por toda la orquesta intentando no ser pillado, pues el voluntario se colocará en el centro del círculo y tendrá tres intentos para averiguar quién es el director de orquesta. Si no

lo averigua en esos intentos habrá ganado la orquesta, si lo adivina, él será el ganador.

- **Escribimos con nuestro cuerpo:** Para esta actividad dividimos la clase en cuatro grupos de seis. Explicaremos que nuestro gimnasio es una pizarra y que nuestro cuerpo es la tiza que nos sirve para escribir. De este modo, daremos al grupo que participa en este momento una palabra sencilla o un dibujo para que construyan entre todos con sus cuerpos en el suelo. Mientras, el resto de equipos está sentado observando la construcción del dibujo o palabra. Si los grupos adivinan qué es lo que se ha escrito se da un punto al equipo dibujante, sino no. A cada intento se irá probando un tipo de organización del grupo para ver con cuál se trabaja de manera más sencilla y se consiguen mejores resultados, por ejemplo: en una ronda cada uno elige una letra o parte del dibujo y se coloca, en la siguiente el grupo elige a un capitán que va colocando a sus compañeros... Cada grupo se quedará con la organización que mejor le resulte y se comentará por qué funciona mejor una u otra.

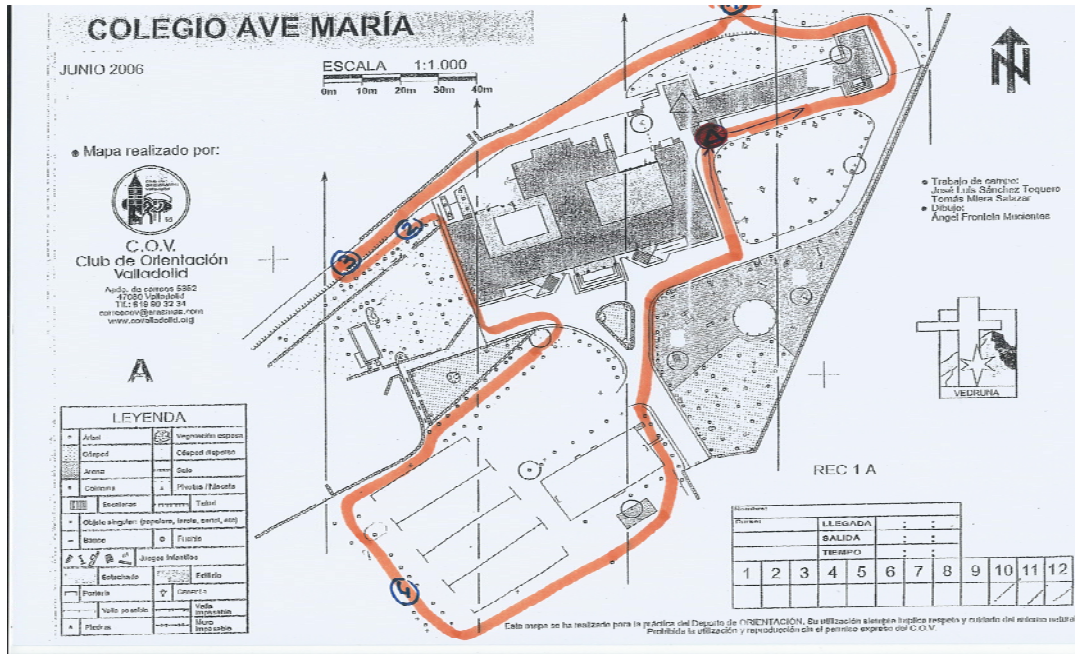
- **El comecocos de las señales:** Para este juego es necesario haber explicado previamente la tipología y señalización de los distintos senderos. Una vez que los niños lo tienen claro, utilizamos las líneas del campo de baloncesto para delimitar nuestro campo y utilizarlas como los caminos del comecocos. Ningún jugador podrá salirse de las líneas, en caso de que lo haga, pasará a ser también comecocos. Para identificar a los comecocos que pillan, estos se desplazarán por las líneas dando palmadas moviendo los brazos de arriba abajo, imitando el movimiento de la boca del comecocos. Si en su camino se encuentran con alguna de las señales deberán cumplir la norma que marca, como si de un recorrido real se tratase.

- **Bomba:** Para jugar a este juego es necesario formar un círculo con todos los miembros de la clase separados por una ligera distancia. Un alumno se encontrará en el centro del círculo y necesitaremos utilizar una pelota. Cuando el del medio señale, los jugadores comenzarán a pasarse la pelota en orden mientras el del centro cuenta de 10 en 10 hasta 50. Cada vez que llega a un múltiplo de 10 da un aviso: “primer aviso, segundo aviso, tercer aviso, cuarto aviso (peligro)...” hasta llegar al quinto, en el que dirá: “¡Bomba!”, la persona que tuviese la pelota en ese momento

se sentará en el suelo con las piernas estiradas y juntas, de tal manera que los compañeros que están a su lado para pasarse la pelota tendrán que saltar las piernas del compañero sentado. Los jugadores deberán estar atentos porque el del centro puede marcar cambio de sentido y la pelota deberá seguir el sentido marcado. Gana el último jugador que queda de pie sin ser eliminado. Es importante dejar claro que la pelota se pasa no se lanza de un jugador a otro.

- **Colores y botes:** Para esta actividad, el profesor se colocará en el centro del gimnasio con una pelota naranja y una verde de la mano y los alumnos se colocarán libremente por el espacio moviéndose a su antojo. Para esta actividad se requiere la atención de los alumnos, pues en ningún momento se habla. Cuando el profesor levanta la pelota naranja significa que los alumnos deben acercarse a él, si levanta la verde, deben alejarse de él lo máximo posible, si bota la pelota naranja significa que tienen que tirarse al suelo y continuar desplazándose y siguiendo las indicaciones de esta manera hasta que vuelva a botar la misma pelota que significa que se pueden levantar y, por último, si bota la pelota verde significa que hay que subirse a algo (espalderas, bancos, montaña de colchonetas...)
- **Salida de senderismo:** Seguir el camino que marca el mapa de la ruta establecida y realizada previamente por parte del profesor, estando pendiente a las señales y reconociendo lo que significa cada una. Además, se llevarán a cabo una serie de actividades en algunas paradas del recorrido para observar o explicar algunos aspectos de la naturaleza y de éste tipo de salidas.





✓ ACTIVIDADES DE LA SALIDA DE SENDERISMO:

En primer lugar, antes de comenzar con nuestro recorrido y de organizarnos para salir, recordamos algunas de las normas básicas y advertimos de que es necesaria mucha atención, pues son ellos los que tienen que ir pendientes de encontrar señales a pesar de que vaya el profesor delante de ellos. Señalamos que cada vez que veamos una señal tenemos que avisar al profesor-guía que va delante (a pesar de que éste sepa donde está cada una) y debemos indicar por dónde continuaría nuestro camino.

Algunas de las normas que consideramos básicas y que recordamos antes de salir podrían ser: mantener el grupo siempre unido con un ritmo adaptado al grupo, ni muy despacio ni muy rápido para que nadie se quede atrás, no gritamos, pues podemos espantar a los animales, no arrancamos plantas, ayudamos a nuestros compañeros si necesitan algo, seguimos las indicaciones y los pasos del guía, pues si nos salimos del camino podemos tener un accidente, ya que el terreno detrás del colegio tiene zonas con bastante pendiente...

A lo largo de nuestro camino realizaremos cuatro paradas, en las que llevaremos a cabo distintas actividades. Les avisaremos de que el profesor llevará un silbato que sólo se utilizará en caso de que alguien falte, haya algún problema u ocurra algo fuera de lo estimado.

➤ PARADA 1:

Tendrá lugar en la parte de abajo del pinar, bajando la cuesta, cerca de los muros del colegio. En esta parada comenzaremos haciendo un círculo para hacer una escucha activa, cerraremos los ojos y escucharemos en silencio, concentrados y sin movernos todo aquello que podamos oír. Al estar dentro de un pinar, los sonidos serán de pájaros, el viento que mueve las ramas, algún coche que se oiga por la carretera que pasa cerca del cole, a pesar de estar lejos de nosotros...

Comentaremos qué es eso de contaminación acústica, introduciéndolo gracias al sonido lejano de los coches estando en el campo y para que quede claro, haremos el siguiente juego:

“Entendemos por contaminación acústica el ruido o sonido molesto provocado por la actividad del hombre como el tráfico, las fábricas, las sirenas...”

Contaminación acústica: juntaremos a nuestro grupo y elegiremos a dos voluntarios. El grupo se colocará en el centro y los dos voluntarios estarán uno a cada lado del grupo formado por la clase. Los voluntarios serán dos ciudadanos que quieren comunicarse un mensaje y la clase será la ciudad, llena de ruidos que les impedirá comunicarse. Uno de los ciudadanos le dirá al profesor al oído qué es aquello que va a intentar comunicar y, a continuación, la clase comenzará a emitir ruidos (brevemente, ya que estamos en un espacio natural y podemos hacer que los pájaros o conejos que están cerca de nosotros se alejen). El profesor parará a la ciudad y comprobaremos cómo no ha podido llegar el mensaje. Finalmente, se hará una valoración conjunta de los efectos negativos que puede tener esto en nuestro día a día.

Continuamos con nuestro camino y por el camino podemos observar las cortezas de los árboles con marcas en sus troncos de pájaros carpinteros, más adelante podremos observar madrigueras de distintas profundidades en el terreno e incluso un par de conejos a lo lejos del grupo.

➤ **PARADA 2:**

Esta parada tiene lugar en la parte de arriba del pinar, en un terreno con menos árboles y en las inmediaciones del camino a seguir. En esta parada realizaremos la siguiente actividad:

Naturtacto: para jugar a este juego necesitamos que la clase se divida en parejas o con un trío si fuesen impares. Una persona de la pareja cerrará los ojos y la otra será la encargada de buscar algún elemento de la naturaleza para que éste lo adivine tocándolo con sus manos sin ver, deberá adivinarlo por su olor, textura, tamaño... Una vez que éste lo acierta, los roles de la pareja cambian. Es necesario dejar claro que queda prohibido arrancar cosas o llevar algo que pueda hacer daño a la pareja y es importante delimitar el espacio de búsqueda de objetos para un mejor control del grupo.

Continuamos con nuestro camino siguiendo las señales y llegamos a la tercera parada.

➤ **PARADA 3:**

Esta parada la realizaremos en el paseo de los almendros y, aprovechando que el suelo es de tierra jugaremos al tres en raya natural.

Tres en raya natural: se divide la clase en parejas o grupos de cuatro y por cada grupo será necesario construir un tablero y unas fichas para jugar al tres en raya con todo aquello que nos pueda servir y nos encontremos por nuestros alrededores sin arrancar nada. El juego tiene el mismo funcionamiento que el tres en raya convencional. En esta parada el profesor únicamente explica que es necesario construir el tablero y las fichas, el funcionamiento del juego, si alguien del grupo no lo entiende, se lo explicará alguien del mismo. La creación del tablero debe ser el resultado de la creatividad de cada grupo o pareja, no hay un modelo establecido, por ejemplo, podría crearse un tablero dibujado en la tierra con una piedra o elaborado con palos...










Tras un rato de juego, continuamos caminando hasta el fondo de la zona de almendros que está más cercano a la carretera para realizar la última parada.

➤ PARADA 4:

En esta última parada realizaremos una segunda escucha activa siguiendo el mismo proceder que en la anterior, simplemente para comparar lo que se escucha en una y otra. En esta se escuchan las bicis, la gente corriendo por el carril bici y los coches, ya que estamos justo al lado de la carretera, únicamente separados por una fina verja de metal. A continuación, comentaremos la diferencia y preguntaremos cuál nos ha resultado más o menos agradable y por qué.

Finalmente, continuaremos nuestro camino hasta llegar de nuevo a nuestro punto de salida, que será también el final de la misma, dando por terminada nuestra ruta.

A continuación, se muestra un MIDE de la ruta, que sirve para hacer una pequeña estimación y valoración de la dificultad y distancia del camino recorrido.

MIDE		Sendero Ave María Valladolid	
horario	0h 25'	  1	severidad del medio natural
desnivel de subida	15 m	  2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	15 m	  2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	1,4 Km	  1	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de Todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2017.			

8. METODOLOGÍA

El modelo metodológico que se utilizará en la mayor parte de la unidad es el mando directo, pues al tratar con un curso de edad tan baja y al trabajar la mayor parte del tiempo todos juntos, es más sencillo el proceder, evitando así algunos problemas que no sean capaces de resolver ellos mismos por falta de madurez o autonomía.

Este modelo se caracteriza porque el profesor adquiere el papel de guía y son los alumnos los reproductores de lo establecido, lo que facilita el control de la clase.

En esta unidad, por lo general, cada sesión comienza con una breve explicación de algún contenido de importancia relevante, así como las explicaciones de cada uno de los ejercicios de forma previa a su ejecución, tratando de resolver cualquier duda antes de comenzar. Si existiesen dudas a lo largo de la actividad se resolverían sin problema y en caso de que algo fallase o si fuese necesario para un mejor funcionamiento de la clase, se realizaría un pequeño parón para hacer una valoración conjunta de los aspectos que resultasen necesarios prestar atención.

Además, cada sesión suele terminar con una actividad más tranquila a las realizadas anteriormente en la sesión y con un pequeño feedback de la clase.

La mayor parte de los contenidos espacio-temporales se llevan a cabo a través del juego, pues es una manera muy positiva de que el niño aprenda jugando, pero siempre teniendo en cuenta qué es lo que se está trabajando y qué se quiere conseguir con cada uno de esos juegos, sin limitarse a jugar por jugar.

9. EVALUACIÓN

Para la evaluación de la presente unidad se llevará a cabo la utilización de la observación directa tanto por mi parte como de mi compañero de prácticas, como la del profesor. Para ello, es necesario haber marcado unos ítems previos para fijarse y observar en las actividades de cada sesión.

Durante el transcurso de la sesión, se realizarán diferentes parones para analizar la actuación de los compañeros, el funcionamiento de la actividad, si estamos cumpliendo con lo que se pide, si cumplimos las normas o qué es aquello que está fallando y que podría mejorar, tanto durante la actividad como al finalizar a modo de feedback.

Además, al finalizar la unidad y tras haber llevado a cabo nuestra salida de senderismo por el colegio, utilizaremos un ratito de otra hora de otra materia para completar un sencillo cuestionario sobre aquello que hemos aprendido. El cuestionario aparece a continuación en el ANEXO 3 del TFG.

10. NARRADO, REFLEXIÓN Y REPLANTEAMIENTO DE LAS SESIONES

SESIÓN 1

Descripción: Como primera sesión de la unidad, comienzo explicando en clase que vamos a empezar a trabajar una unidad nueva que va a tratar sobre el espacio y el tiempo, comentamos entre todos qué es eso del espacio y el tiempo y preguntando cuáles son los espacios que normalmente utilizan en sus clases de EF les hago una pequeña introducción de que lo que vamos a empezar a trabajar a partir de ahora va a ser para trabajar en un espacio nuevo y diferente al que estamos acostumbrados en las clases de EF, los espacios naturales del cole.

A raíz de lo anterior, hablamos el senderismo como actividad física en el medio natural, sobre qué es, cuándo se práctica, por dónde o incluso qué materiales hacen falta para practicarlo. A continuación, bajamos al gimnasio, los alumnos, tras un breve jaleo por parte de algunos mientras se monta el juego, se sientan en el banco y explico el juego del *Pasapalabra de la mochila*. Los alumnos parecen motivados y se colocan rápidamente, resuelvo alguna duda y comienza el juego.

A partir de lo que yo veo y de las observaciones de mi compañero, veo que el interés al principio es muy elevado y están motivados y que aquello que tienen que adivinar en el juego está bien pensado para este nivel, es decir, no tienen dificultades de comprensión en ese aspecto. Sin embargo, a pesar de que al principio los miembros del equipo que están parados permanecen atentos para poder ayudar a su compañero en caso de no saber la respuesta, con el paso del tiempo algunos van perdiendo interés o atención y van saliéndose del juego poco a poco en los momentos finales del mismo.

Reflexión y replanteamiento de la sesión: Como me he dado cuenta de que hay bastantes alumnos que permanecen pasivos y no se mueven durante el tiempo en que sus compañeros están participando, lo que hago para la siguiente sesión es plantear el mismo juego pero con cuatro equipos para disminuir tiempos de espera, lo planteo de la siguiente manera: en lugar de hacer dos filas (equipos) al principio del gimnasio se hacen cuatro, las fichas con las letras del abecedario, como sólo tengo para dos equipos, las coloco en el centro del gimnasio un poco separadas y la parte del fondo del juego, donde está el roscó y

los pulsadores (aros) se mantiene igual.

Al realizar estos cambios, el funcionamiento del juego cambia, ahora hay más competitividad, pues una vez que los concursantes escuchan la palabra tiempo y saben la respuesta deben salir corriendo a coger la ficha que les permitirá entrar dentro de su pulsador que está al fondo, de tal manera que si son cuatro equipos, son sólo dos los que van a poder llegar al pulsador final y dar su respuesta.

Cuando pongo en práctica de nuevo esta actividad replanteada con el grupo de 1ºB, desde un primer momento veo que el problema de disminuir las esperas se ha resuelto de alguna manera, sin embargo, lo que falla es que sólo haya dos bloques de fichas para participar y puedan entrar en el juego aquellos dos equipos que en cada pregunta llegan antes a por las fichas. Al principio, les expliqué que cada uno podía ir a por la ficha que quisiese y cogerla mientras fuesen de los dos primeros claro está y esto al final acabó resultando un poco caos.

Si tuviera que hacer alguna otra modificación, iría destinada a crear cuatro bloques de fichas, una para cada equipo, para que no hubiese tantos problemas y probaría con dos pulsadores, de tal manera que la competitividad radicaría en llegar el primero porque no hay pulsadores para todos o simplemente poniendo un pulsador por equipo, de tal manera que antes el juego podría resultar muy largo y pesado por los tiempos de espera y así trataría de disminuir estos tiempos de inactividad.

SESIÓN 2

Descripción: Para comenzar esta sesión bajamos directamente al gimnasio, los alumnos ya saben que se tienen que sentar en el suelo o en el banco y se sientan en el suelo a mi alrededor formando un semicírculo bastante rápido para lo que lo hacen normalmente. Les explico el *Gusano mareado* estando todos sentados de forma general y coloco yo a uno de los equipos para que el resto vea cómo se tiene que colocar y lo hagan de forma más rápida que si les dejase plena libertad para colocarse. A la fila que coloco como ejemplo, les pongo separados por la distancia de dos baldosas, señalo dónde van cada uno del resto de los equipos y se van colocando ellos mismos.

La verdad es que pensaba que iba a perder bastante más tiempo en la colocación de los grupos pero me sorprendió gratamente, de la misma manera que a mi compañero en que al final lo hicieron bastante rápido. Lo que buscaba con esta actividad era que los alumnos adaptasen y coordinasen los desplazamientos con diferentes habilidades motrices como por ejemplo, el salto, la carrera, el gateo... además de desplazarse coordinadamente realizando cambios de dirección, sentido o ritmo.

La actividad resulta a los niños bastante motivante y les mantiene ilusionados, ya que es una especie de carrera entre los equipos y son ellos los que quieren ganar.

A continuación, digo en alto la palabra *ATENCIÓN*, que es la que se utiliza levantando la mano cuando se quiere conseguir silencio y reunión de los alumnos, de tal manera que cuando ellos lo ven vuelven a crear el semicírculo a mi alrededor en los bancos. Este método ellos ya lo utilizaban antes de que nosotros llegásemos y por ello, suele funcionar correctamente por lo general. Seguidamente, explico el juego de *Caballeros a sus caballos* simplemente diciéndoles que para el siguiente juego necesitamos hacer dos círculos solamente, y que los del círculo de dentro tienen que tener a alguien detrás de ellos, ya que como son pares cada uno va a tener su pareja.

Sin embargo, lo que yo pensaba que iba a ser muy básico como hacer dos círculos, uno dentro del otro, no fue así. Perdimos demasiado tiempo en hacer un solo círculo y más todavía en hacer el segundo de la parte de fuera y que cada uno del círculo del centro tuviese a alguien detrás.

Una vez que habíamos conseguido colocarnos, la explicación del juego fue bastante clara y lo comprendieron, el juego transcurrió bien a excepción de las trampas que hacían algunos pero que es bastante difícil de controlar. Cuando veía alguna trampa clara, paraba el juego y hacía reflexionar sobre qué es lo que había que hacer y de qué manera lo había hecho alguien para que no estuviese bien hecho sin decir el nombre de la persona. En un primer momento funcionó pero al poco tiempo volvía a haber alguna trampa.

El juego era sencillo y todos lo comprendían, se complicó más cuando se cambiaba la dirección de salida en carrera, pues al principio siempre era la misma. Y, aún más en el momento de que los caballeros montasen en sus caballos, que a pesar de estar advertidos

de que simplemente tenían que subir sin moverse y salir corriendo muchos hacían el tonto con sus compañeros e incluso se tiraban, no porque no pudiesen con sus compañeros, sino porque hacían el tonto y para llamar la atención.

Por último, terminé la sesión jugando al *Director de orquesta*, un juego tranquilo y adecuado para el trabajo del ritmo. Los niños estuvieron muy motivados, todos querían salir o ser los directores de orquesta. El juego transcurrió sin problemas y todos estaban muy pendientes del ritmo que llevaba el director para no ser pillados.

Reflexión y replanteamiento de la sesión: A partir de mis observaciones y de las reflexiones aportadas por mi compañero me he dado cuenta de que mi objetivo de la sesión de que los alumnos adaptasen sus desplazamientos a las condiciones de los juegos y a los espacios de estos estaba cumplido, así como que fuesen capaces de mantener y hacer cambios de ritmo coordinándose con los demás.

Sin embargo, me he dado cuenta de lo complicado que es controlar a aquellos que hacen trampas y uno de los ítems que había propuesto a mi compañero para que se fijase durante su observación era si los niños realmente respetaban las normas y reglas de las actividades que se proponían. Claramente esto no se cumplió y realmente me parece muy complicado controlarlo, claro está que no todos hacían trampas, que era una pequeña minoría y siempre los mismos pero a pesar de intentar ponerle solución en el momento, no sé si tendrá trascendencia más allá de ese momento.

La primera y la última actividad transcurrieron con normalidad, sin embargo, la segunda me sorprendió bastante, tenía que buscar una alternativa para construir un círculo más rápidamente. Lo que se me ocurrió con la otra clase, fue que todos los alumnos hiciesen dos filas, una delante de otra, todos agarrados de las manos (cada uno con los de su fila) y así quizá conseguiría hacer los círculos con mayor rapidez. Sin embargo, coincidió que esa clase se portó muy mal y como siempre que pasa eso su tutor les sube a clase, lo que hice fue decirles que hiciesen una fila en la puerta para irnos y que fuesen saliendo, una vez que estaban todos fuera de clase, les dije que parasen todos y que no llegasen a las escaleras y le dije al último de la fila que se diese la vuelta y que entrase en el gimnasio, que se diesen todos de la mano y que fuesen formando un círculo todos según iban entrando en clase hasta que yo cortase la fila por un punto.

A continuación, para formar el círculo de fuera, les dije que cada uno de los que quedaban en la fila se tenían que ir colocando por orden según les tocara detrás de alguien, todo el mundo debía tener a alguien detrás. El funcionamiento para construir el círculo fue mejor el del segundo intento, además al decir que el círculo de fuera se fue formando por orden según entraban creo que facilitó más las cosas de si hubiese propuesto que se colocasen libremente porque a lo mejor habría disputas por colocarse detrás de alguien en concreto por amistades.

Además con la segunda clase de 1ºB no tuve problemas al decir caballeros a sus caballos, pues ninguno se tiró al suelo para hacer el tonto, sí que fue un momento de risas pero sin más. Sin embargo, aun así me dio que pensar, que quizá antes de haber jugado a este juego habría sido más adecuado plantearse el trabajar el subirse a caballito.

SESIÓN 3

Descripción: Esta sesión la comenzamos en clase. Escribo en la pizarra la frase: “Somos educados con la Naturaleza”, la comentamos y, entre todos, sacamos conclusiones sobre cómo tenemos que comportarnos o cómo debemos ir cuando salimos al medio natural y establecemos unas normas simples que tendremos que cumplir el día de nuestra salida.

A continuación, bajamos al gimnasio pequeño (estaba planeado para el gimnasio grande pero previamente había bajado a ambos gimnasios a probar la acústica de los altavoces para poner música y me quedo con el gimnasio pequeño). Para esta sesión llevo preparadas una serie de fragmentos de distintas canciones con estilos y ritmos diferentes en el ordenador y un altavoz portátil.

Con todos sentados en el suelo les explico en qué consiste la actividad de los Paquetes musicales y hacemos un ejemplo para probar, tras comprobar que se ha entendido, la actividad comienza.

Creo que resultó ser una actividad bastante completa y satisfactoria porque en ella se puede ver cómo los niños se expresan corporalmente y exterioriza aquello que les transmite la música. En un principio había algún alumno que no se separaba de su amigo para hacer lo mismo que él hacía o para formar el paquete con él o ella, sin embargo, cuando señalo que es una actividad en la que cada uno se mueve como quiere y que tenemos que ir solos

sin ir acompañados de nadie esto se soluciona.

Además, me resultó muy curioso que en las dos primeras canciones, el espacio utilizado por los niños para desplazarse o realizar aquellos movimientos que les inspirase la música eran muy reducidos y la parte de mi izquierda del gimnasio estaba sin utilizar. Al percatarme, antes de reproducir el siguiente fragmento de la canción, lo que hice fue preguntar: “¿estamos utilizando todos todo el espacio que tenemos? ¿ha habido algún sitio por el que no hemos pasado?” y, de alguna manera, se dieron cuenta de que no estaban ocupando todo el espacio disponible.

Fue una actividad en la que participaron todos, ya que siempre hay una niña que decide no hacer EF porque se le ha permitido siempre, y, sin embargo, con esta actividad pude ver cómo la sentía y se implicaba en ella. Además, una de mis preocupaciones era que al formar los paquetes fuesen siempre los mismos los que se quedaban sin pareja, pero no fue así, así que por lo general, creo que ha sido una actividad bastante positiva y, además de la salida de senderismo, una de las que más satisfacción me ha dado, tanto con una clase como con la otra, ya que los fragmentos escogidos y todo eran los mismos para ambas.

Además de reproducir corporalmente o exteriorizar distintos tipos de movimientos que sugiriese la música, lo que buscaba era que los alumnos fuesen capaces de interpretar la música y reconocer en ella diferentes tipos de ritmo, por eso hice una pequeña pausa para hacer que cada uno se planteara lo siguiente: “¿ me estoy moviendo al ritmo y estoy siendo capaz de enseñárselo a los demás?”

Una vez terminada esta actividad, pasé a explicar la siguiente actividad de *Escribimos con nuestro cuerpo*. Hice los equipos y les di un orden. A cada equipo le daba yo una palabra sencilla relacionada con el senderismo o el medio natural (sol, mapa, bota...), lo que fue valorado positivamente por mi compañero que observaba, pues de habérselo dejado a ellos quizá habría perdido más tiempo.

Reflexión y replanteamiento de la sesión: Para la primera actividad no me hizo falta ninguna reformulación, simplemente durante el transcurso de la actividad hacer reflexionar a los alumnos de si están siguiendo los ritmos de las canciones y de si están utilizando el espacio. De esta manera, lo que hice con el grupo de 1ºB fue señalarles antes de empezar la

actividad que había que utilizar todo el espacio, recordarles en un par de ocasiones si estaban siguiendo los ritmos y, al principio, que era una actividad individual y que cada uno debía preocuparse sólo de lo que él hacía, no de lo que hacían sus compañeros.

Sin embargo, con la segunda actividad sí que vi necesaria una reflexión y una posterior reformulación de la actividad, pues me di cuenta de que los alumnos encontraban dificultades a la hora de escribir y construir letras con sus cuerpos, me sorprendió bastante lo mucho que les costó esta actividad, pues los alumnos tendían a colocarse rectos siempre, tenían mucha rigidez en el cuerpo y a lo mejor si no es por el capitán de su equipo, no se daban cuenta de que tenían que moldear el cuerpo para conseguir lo que buscan.

Además creo que fue positivo que ellos mismos viesen cómo se organizaban mejor, si ellos colocándose cada uno en un sitio o eligiendo a un capitán que les colocase en su siguiente turno mientras esperaban a que formasen sus palabras los demás.

Como con las palabras les resultaba complicado, lo que hice con el grupo de 1ºB fue cambiar las palabras por dibujos sencillos (una casa, un helado...) y resultó mucho mejor, pues tenían menos dificultades. Además, con este grupo, al ver que esto era más sencillo para ellos, lo que hice fue incrementar progresivamente la dificultad de los mismos y cada equipo de esta clase terminó escribiendo una palabra simple que yo les decía, lo que resultó mejor que con la otra clase, pues las palabras que éstos hacían ya las había hecho la clase anterior teniendo más dificultad. De esta manera, creo que mis objetivos con esta actividad fueron bastante ambiciosos y pude comprobar que con la reformulación era bastante más asequible la actividad.

Algunos de los ítems que establecí para que mi compañero se fijase fueron si los alumnos realmente controlaban su propio cuerpo en el espacio en contacto con el de sus compañeros, que se fijase si la representación mental de los dibujos o letras de los niños era plasmada en el suelo correctamente o si existía mucha dificultad y, finalmente, la capacidad de organización en el trabajo en equipo, ya que tenían distintas posibilidades para poder organizarse y, tras probar, ellos decidían cuál era la que mejor les funcionaba.

A modo de conclusión, de no realizar esta actividad con dibujos sencillos, quizá la dejaría para cursos superiores o la llevaría a cabo durante más tiempo para una mejor interiorización. Además, si tuviera que hacer otra reformulación, para disminuir tiempos de espera, en lugar de que sea necesario acertar los dibujos o palabras de otro grupo, lo que

podría hacer es dividir el espacio disponible en tantos rincones como grupos haya y que todos los grupos hagan a la vez. Sin embargo, de esta manera, tendríamos que plantearnos si realmente los niños tienen esa autonomía para trabajar todos a la vez en diferentes grupos sin que sea el caos y si realmente sería posible controlar esta práctica.

SESIÓN 4

Descripción: Esta sesión comienza en clase y les explico los diferentes tipos de sendero según su longitud, así como las principales características y su señalización. Para ello, he elaborado en casa las señales con cartulinas de colores, ya que las utilizaremos el próximo día en nuestra ruta. En el momento que soy consciente de que los niños las diferencian y conocen su significado, les explico que vamos a salir a jugar dos partidas al Comecocos como en ocasiones anteriores, pero esta vez vamos a utilizar las señales (*El Comecocos de las señales*).

El funcionamiento del juego es correcto, lo único que como van corriendo como locos pendientes de no ser pillados, cuando se encuentran con alguna señal de sopetón se originan taponos y tienen que darse la vuelta. Alguno hace trampas como siempre para no ser pillado y se sale de las líneas pero esta vez, como ya conocíamos de antemano que esto ocurría habíamos avisado previamente de que aquel que se saliese de las líneas del juego (pista exterior de baloncesto), pasaría automáticamente a ser también comecocos.

Algunos de los aspectos marcados para facilitar la observación a mi compañero eran si realmente distinguen los diferentes tipos de recorrido (colores y símbolos), si cumplen las señales en el juego, si no hacen trampa...

A continuación, entramos dentro al gimnasio y expliqué a los niños en el semicírculo el juego de la *Bomba!* y para hacer el círculo utilicé la técnica que mejor me funcionó el día anterior. Se colocaron en fila mirándome dados la mano y luego se juntaron los dos extremos. Como ya sabían jugar algunos a bomba, la explicación fue más ligera, elegí un voluntario para que se pusiese en el centro y comenzamos a jugar. Los aspectos a mejorar se relatarán en el siguiente apartado de reflexión.

Para terminar con esta sesión, los últimos minutos los pasamos jugando a *Colores y botes*, era una actividad sencilla y que interesó y gustó bastante a los alumnos.

Reflexión y replanteamiento de la sesión: En cuanto a la explicación de las señales, creo que fue bastante dinámica y atrajo la atención de los alumnos, pues era algo nuevo y quizá verlas en persona e ir sacándolas una vez presentadas y explicadas para que las adivinasen fue muy positivo.

La reflexión viene sobre todo con el juego de la ¡Bomba! que sólo pude jugar con el grupo de 1ºA, ya que con la otra clase no me daba tiempo ya que la clase era únicamente de 45 minutos y decidí jugar antes a Colores y Botes, puesto que había resultado más gratificante y creo que es más útil que la otra actividad, pues a pesar de ser más sencilla se respetan las normas y se consigue el objetivo del juego que simplemente es la concentración en el juego, fijándome en lo que dice el profesor para ver qué es lo que hago yo e interiorizar rápidamente las posiciones de cerca, lejos, tumbarse en el suelo (abajo) o subirse a algo (arriba), ya sean espalderas, bancos o colchonetas, asociando dichas posiciones a un color o bote de una pelota u otra.

Además, con este ejercicio se pretendía que los alumnos aprovecharan el espacio al máximo y tuvo buenos resultados, pues cada uno iba donde le apetecía, cumpliendo la norma de desplazamiento de ese momento, no iba todo el mundo hacia el mismo lugar.

Sin embargo, y volviendo al problema con la bomba, fue bastante caos y pesado el juego, como no teníamos excesivo tiempo, tuve que buscar una alternativa e introducir una segunda pelota en el juego, así mismo, los niños hacían trampas pues no cumplían las normas de PASAR el balón no TIRARLO al compañero por mucho que se esté acabando el tiempo o incluso no saltar por encima de las piernas de los compañeros, ya que puedo ir lo más rápido posible pero es necesario hacer las cosas bien.

Además, lo bueno que tenía el juego era que hay que estar pendiente del tiempo disponible para pasar y lo necesario que es contar con un ritmo para contar siempre igual y que los participantes no tengan sorpresas, sin embargo, creo que este juego produce demasiada inactividad en los participantes y quizá no sea muy adecuado para jugar a una edad tan baja en una clase de EF.

SESIÓN 5

Descripción: En primer lugar, antes de comenzar con nuestro recorrido y de organizarnos para salir, recordamos algunas de las normas básicas y advertimos de que es necesaria mucha atención, pues son ellos los que tienen que ir pendientes de encontrar señales a pesar de que vaya el profesor delante de ellos. Señalamos que cada vez que veamos una señal tenemos que avisar al profesor-guía que va delante (a pesar de que éste sepa donde está cada una) y debemos indicar por dónde continuaría nuestro camino.

Algunas de las normas que consideramos básicas y que recordamos antes de salir podrían ser: mantener el grupo siempre unido con un ritmo adaptado al grupo, ni muy despacio ni muy rápido para que nadie se quede atrás, no gritamos, pues podemos espantar a los animales, no arrancamos plantas, ayudamos a nuestros compañeros si necesitan algo, seguimos las indicaciones y los pasos del guía, pues si nos salimos del camino podemos tener un accidente, ya que el terreno detrás del colegio tiene zonas con bastante pendiente...

A lo largo de nuestro camino realizaremos cuatro paradas, en las que llevaremos a cabo distintas actividades. Les avisaremos de que el profesor llevará un silbato que sólo se utilizará en caso de que alguien falte, haya algún problema u ocurra algo fuera de lo estimado.

➤ **PARADA 1:**

Tendrá lugar en la parte de abajo del pinar, bajando la cuesta, cerca de los muros del colegio. En esta parada comenzaremos haciendo un círculo para hacer una escucha activa, cerraremos los ojos y escucharemos en silencio, concentrados y sin movernos todo aquello que podamos oír. Al estar dentro de un pinar, los sonidos serán de pájaros, el viento que mueve las ramas, algún coche que se oiga por la carretera que pasa cerca del cole, a pesar de estar lejos de nosotros...

Comentaremos qué es eso de contaminación acústica, introduciéndolo gracias al sonido lejano de los coches estando en el campo y para que quede claro, haremos el siguiente juego:

“Entendemos por contaminación acústica el ruido o sonido molesto provocado por la actividad del hombre como el tráfico, las fábricas, las sirenas...”

Contaminación acústica: juntaremos a nuestro grupo y elegiremos a dos voluntarios. El grupo se colocará en el centro y los dos voluntarios estarán uno a cada lado del grupo formado por la clase. Los voluntarios serán dos ciudadanos que quieren comunicarse un mensaje y la clase será la ciudad, llena de ruidos que les impedirá comunicarse. Uno de los ciudadanos le dirá al profesor al oído qué es aquello que va a intentar comunicar y, a continuación, la clase comenzará a emitir ruidos (brevemente, ya que estamos en un espacio natural y podemos hacer que los pájaros o conejos que están cerca de nosotros se alejen). El profesor parará a la ciudad y comprobaremos cómo no ha podido llegar el mensaje. Finalmente, se hará una valoración conjunta de los efectos negativos que puede tener esto en nuestro día a día.

Continuamos con nuestro camino y por el camino podemos observar las cortezas de los árboles con marcas en sus troncos de pájaros carpinteros, más adelante podremos observar madrigueras de distintas profundidades en el terreno e incluso un par de conejos a lo lejos del grupo.

➤ **PARADA 2:**

Esta parada tiene lugar en la parte de arriba del pinar, en un terreno con menos árboles y en las inmediaciones del camino a seguir. En esta parada realizaremos la siguiente actividad:

Naturtacto: para jugar a este juego necesitamos que la clase se divida en parejas o con un trío si fuesen impares. Una persona de la pareja cerrará los ojos y la otra será la encargada de buscar algún elemento de la naturaleza para que éste lo adivine tocándolo con sus manos sin ver, deberá adivinarlo por su olor, textura, tamaño... Una vez que éste lo acierta, los roles de la pareja cambian. Es necesario dejar claro que queda prohibido arrancar cosas o llevar algo que pueda hacer daño a la pareja y es importante delimitar el espacio de búsqueda de objetos para un mejor control del grupo.

Continuamos con nuestro camino siguiendo las señales y llegamos a la tercera parada.

➤ **PARADA 3:**

Esta parada la realizaremos en el paseo de los almendros y, aprovechando que el suelo es de tierra jugaremos al tres en raya natural.

Tres en raya natural: se divide la clase en parejas o grupos de cuatro y por cada grupo será necesario construir un tablero y unas fichas para jugar al tres en raya con todo aquello que nos pueda servir y nos encontremos por nuestros alrededores sin arrancar nada. El juego tiene el mismo funcionamiento que el tres en raya convencional. En esta parada el profesor únicamente explica que es necesario construir el tablero y las fichas, el funcionamiento del juego, si alguien del grupo no lo entiende, se lo explicará alguien del mismo. La creación del tablero debe ser el resultado de la creatividad de cada grupo o pareja, no hay un modelo establecido, por ejemplo, podría crearse un tablero dibujado en la tierra con una piedra o elaborado con palos...

Tras un rato de juego, continuamos caminando hasta el fondo de la zona de almendros que está más cercano a la carretera para realizar la última parada.

➤ **PARADA 4:**

En esta última parada realizaremos una segunda escucha activa siguiendo el mismo proceder que en la anterior, simplemente para comparar lo que se escucha en una y otra. En esta se escuchan las bicis, la gente corriendo por el carril bici y los coches, ya que estamos justo al lado de la carretera, únicamente separados por una fina verja de metal. A continuación, comentaremos la diferencia y preguntaremos cuál nos ha resultado más o menos agradable y por qué.

Finalmente, continuaremos nuestro camino hasta llegar de nuevo a nuestro punto de salida, que será también el final de la misma, dando por terminada nuestra ruta.

Reflexión final y reformulación de la salida. Aspectos a mejorar:

En primer lugar, señalar que para hacer la ruta con mi grupo de referencia (1ºA) conté con más tiempo, con una hora y cuarto, que con el otro primero, con el que tuve 45 minutos. En cuanto a cosas a mejorar, y teniendo en cuenta que este día tuve la ayuda de mi compañero de prácticas para cerrar el grupo, quizá sería conveniente plantearse otro tipo de control del grupo, pues él cerraba y yo abría la fila y si hubiese niños que se quedan atrás habría tenido un problema de estar sola. Como aspectos a reflexionar, creo que la ruta era bastante adecuada para la edad y las actividades gustaron bastante, así como la información transmitida o las cosas de la naturaleza que pudimos observar, entre ellos, un conejo, unas madrigueras, pájaros, plumas...

Lo ideal habría sido contar con más tiempo para que las paradas durasen más y pudiésemos observar más cosas y disfrutar más. Sin embargo, con la clase de 1ºB, la ruta tuvo que ser de 45 min y, casualmente, me ha hecho reflexionar sobre lo positivo que ha sido llevar un ritmo más acelerado pero perfectamente asequible, sin dejar espacio para la pausa, pues los niños han disfrutado bastante y nos ha dado tiempo a hacer exactamente lo mismo que en la otra ruta. De este modo, a pesar de haber disfrutado en ambas rutas creo que ha sido mejor “poder ir a piñón” y hacer las mismas cosas, pues ha requerido de los alumnos una mayor concentración que ha estado presente a lo largo de la ruta.

Esto me lleva a poder pensar que quizá, si el recorrido hubiese sido en un entorno natural fuera del colegio, lo adecuado habría sido que el ritmo fuese intenso pero asequible, ya que se trata de un ejercicio aeróbico, pues de caer en lo anaeróbico, ésta dejaría de ser saludable para la franja de edad con la que se trabaja en este proyecto. Además de tener en cuenta el ritmo, en una situación de sendero “real”, lo correcto sería no haber realizado tantas paradas para no crear sensación de pesadez, ya que en este caso, el recorrido sería más largo. De tal manera, que las paradas que llevase a cabo tendrían que estar aprovechadas al máximo, sacando partido a los recursos que me ofreciese cada una de ellas.

Para poder tener en cuenta todo esto, es de vital importancia conocer el recorrido con anterioridad y, para ello, en mi caso, durante los recreos tanto mi compañero de prácticas como yo, hasta en tres o cuatro ocasiones realizábamos esta pequeña ruta por el pinar (zona prohibida para los niños en los recreos), es más, en uno de estos recorridos fue donde me surgió la idea de que mi intención inicial de hacer una salida de senderismo que se había visto frustrada, en realidad podría adaptarse a nuestros espacios. Las siguientes

ocasiones que realicé el recorrido previa salida fue para fijar un recorrido final adaptado a la edad (había bajadas con bastante pendiente), para ver qué recursos podía ofrecerme el espacio como aula, qué iba a poder enseñar o para fijar las señales del recorrido.

Así mismo, he de recalcar como positivo todo aquello relacionado con las señales, pues los niños se mostraban entusiasmados cada vez que encontraban una y nos parábamos a ponernos de acuerdo todos en qué significaba cada cosa, pues lo han acabado dominando bastante bien.

Si la unidad hubiese tenido como meta la posibilidad de hacer una salida por el exterior del centro, quizá me podría haber planteado reformular la manera de haber tratado aspectos de la unidad como por ejemplo, a la hora de abordar el tema del material, como en ese caso los niños sí que tendrían que preocuparse de preparar su propio material, se podría incidir más en el tema elaborando una mochila real en la clase con todo el material necesario, si fuesen más mayores, daríamos importancia también a cómo colocar las cosas y al peso, pero al ser tan pequeños, los niños pueden ayudar a sus padres a preparar sus mochilas, pero no van a ser ellos los únicos responsables de esta tarea. En cuanto al tema de la señalización, si la salida hubiese sido “real” se podría haber incidido más en la forma en que podemos encontrarnos esas señales (en mojones de piedra, en carteles informativos...), en qué hacer cuando nos equivocamos o no encontramos unas señales... Y, en definitiva, de haber hecho una salida a un sendero, mismamente, toda esta experiencia que se ha llevado a cabo se podría realizar de la misma manera, tal cual, simplemente como simulacro previo a la salida al exterior.

A posteriori, a modo de carencia, quizá si hubiese contado con más tiempo, habría sido positivo haber hecho alguna actividad relacionada con el cuidado medioambiental. Además, yo contaba con la ventaja de que mi tutor me daba la libertad de poder realizar la salida cuando yo quisiese, de ahí que no existiese un Plan B. Me parece adecuado señalar que el día que pensaba que en un principio se iba a llevar a cabo la salida, el tiempo meteorológico no iba a ser bueno, sin embargo, ésta tuvo que ser retrasada porque ese día se dedicó a hacer una convivencia con alumnos de otro centro. Considero que de no haber sido así, de no haber sido retrasada, quizá sí que habría sido conveniente haber diseñado un Plan B, en lugar de acomodarme a la oportunidad que me daba mi tutor de llevarla a cabo otro día que hubiese buen tiempo.

Finalmente, creo que ha resultado una propuesta bastante positiva como actividad de

EF, pues en esta ocasión, los niños no concebían la Naturaleza como espacio de aprendizaje en EF y ha resultado un proyecto bastante atractivo y emocionante para los niños.

11. ANEXOS: EL PASAPALABRA DE LA MOCHILA

Empieza por **A**: Siempre que nos vamos a hacer una ruta de senderismo no nos la podemos olvidar, nuestra sed calmará. AGUA

Empieza por **B**: A veces vamos brillantes, a veces llenas de barro y solemos ir cansadas porque por el suelo andamos. BOTAS

Empieza por **C**: Hoy cuando me levanté puse uno en cada pie. Como no son los zapatos ¿sabes tú que puede ser? CALCETINES

Contiene la **D**: Si nuestra ruta va a ser larga siempre tenemos que llevarla por si nos entra hambre. COMIDA

Contiene la **E**: Si nos vamos de senderismo en verano, nos protege del sol para no quemarnos. CREMA SOLAR

Contiene la **F**: Con dos patas encorvadas y dos amplios ventanales quitan sol o dan visión según sean sus cristales. GAFAS DE SOL

Empieza por **G**: Niños y niñas los usan cuando el frío aprieta y a todos les gustan porque abrigan las orejas. GORRO

Contiene la **H**: Tejida de lana o de forro polar, la tripita y los brazos te voy a abrigar. CHAQUETA

Contiene la **I**: Es pequeño y con ruido, el rey del pitido y si te pierdes aviso. SILBATO

Contiene la **J**: Mis agujas señalan Norte, Sur, Este y Oeste y el Norte te ayudo a encontrar siempre que te cueste. BRÚJULA

Contiene la **K**: Nombre del aparato que usamos en el campo para llamar y hablar entre dos o más personas. WALKIE TALKIE

Empieza por **L**: Soy un sol atrapado con un botón de apagado que ilumina el camino. LINTERNA

Empieza por **M**: Señalo costas sin arena, mares sin corriente, montes sin tierra y ciudades sin gente ¿quién soy? MAPA

Contiene la **N**: Casi siempre son de lana y sirven para abrigarnos. Los días de mucho frío nos calientan bien las manos. GUANTES

Contiene la **Ñ**: Seco los ojitos, limpio la nariz y también bailando me quieren lucir. PAÑUELO

Contiene la **O**: En verano hace calor, si hay sol muy fuerte y es mediodía ¿en la cabeza qué me pondría? GORRA

Empieza por **P**: Aunque tenemos dos piernas no podemos caminar, pero vamos con el hombre donde nos quiera llevar. PANTALÓN

Contiene la **Q**: Si cuando llueve no te quieres mojar esta prendas has de llevar. CHUBASQUERO

Empieza por **R**: Tiene agujas y no cose, no se mueve pero anda, si le das cuerda funciona y el paso del tiempo señala. RELOJ

Contiene la **S**: En tu mochila voy guardada y sirvo para tirar todas las cosas gastadas. BOLSA BASURA

Empieza por **T**: Por él te llaman amigos y puede ayudarnos si estamos en peligro. TELÉFONO

Contiene la **U**: Si tienes frío úsame en invierno, como una culebra bien larga me enrosco al cuello y cuelgo por la espalda. BUFANDA.

Empieza por **V**: Si no llevamos botellas de agua utilizamos este objeto para beber el agua de la fuente. VASO

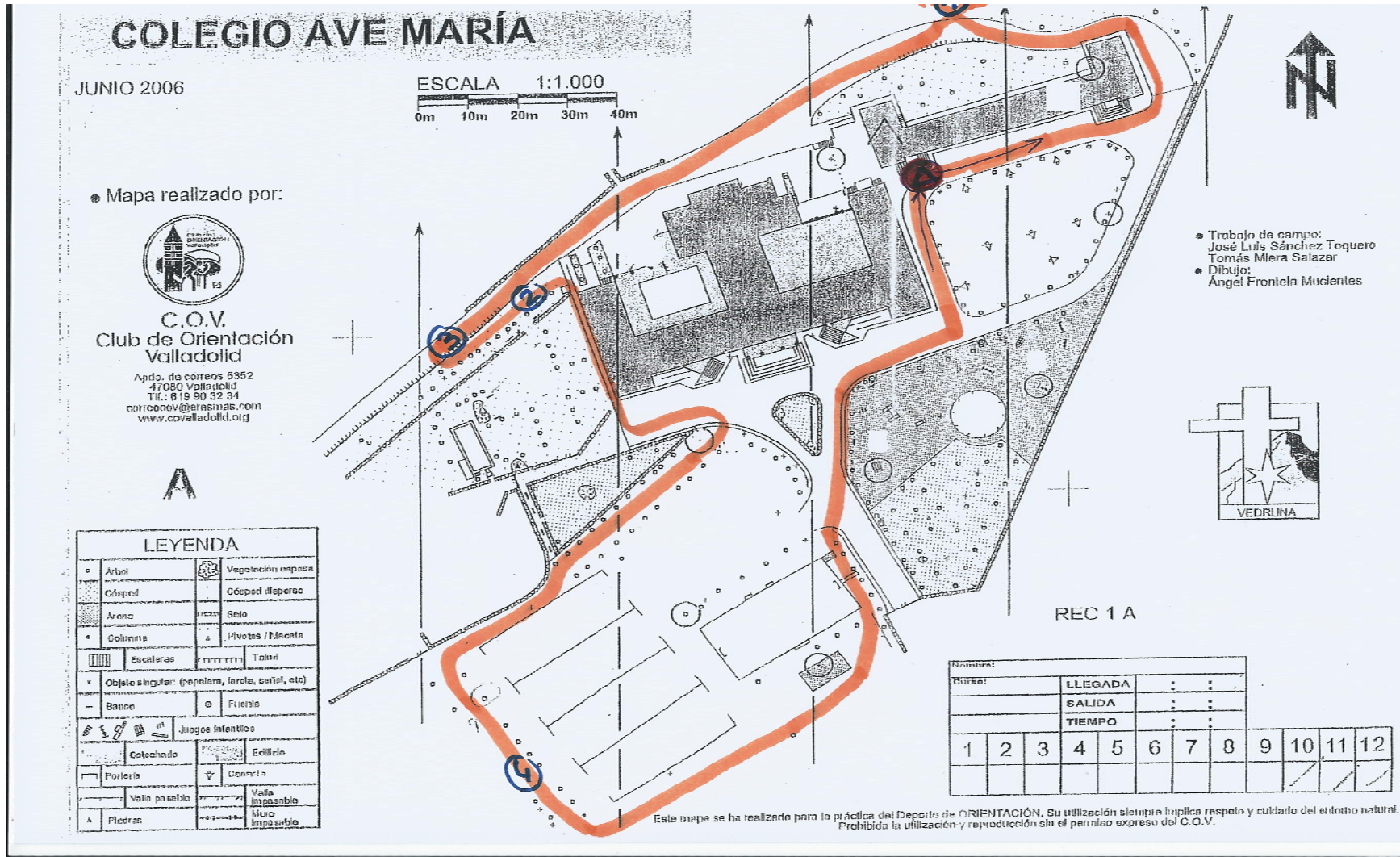
Empieza por **W**: Nombre del aparato que usamos en el campo para llamar y hablar entre dos o más personas. WALKIE TALKIE

Contiene la **X**: Mi trabajo es explorar y lugares nuevos encontrar ¿quién soy? EXPLORADOR

Contiene la **Y**: Cuando vamos de ruta y empieza a llover tenemos que tener cuidado porque nos puede caer un... RAYO

Empieza por **Z**: Nunca debes estrenarnos cuando te vayas de ruta porque te podemos hacer ampollas en los pies ¿quienes somos? ZAPATOS

9.2 ANEXO 2: MAPA DE LA RUTA





9.3 ANEXO 3: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Señala 6 cosas que deberíamos llevar en nuestra mochila si queremos hacer una salida de senderismo.

1.....

2.....

3.....



4.....

5.....

6.....

2. Para diferenciar los senderos utilizábamos tres colores. ¿Te acuerdas de cuáles eran? Colorea los tres que creas.

Rojo

Morado

Verde

Azul

Amarillo

Naranja

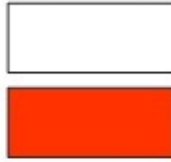
3. Cada uno de los tres colores que has elegido señalaba un tipo de sendero diferente. ¿Sabrías decir cuál era cada uno?

➤ El color señala los senderos de Gran Recorrido (GR).

➤ El color señala los senderos de Pequeño Recorrido (PR).

➤ El color señala los Senderos Locales (SL).

4. En nuestro camino nos encontramos con un montón de señales diferentes que nos sirvieron de ayuda. Une cada señal con su significado.



Continuidad del sendero (Camino correcto)

Cambio de dirección

Dirección equivocada



5. Señala dos normas importantes que tenemos que cumplir cuando vamos por la Naturaleza.

- 1)
- 2)

6. ¿Hay algo que no te haya gustado de hacer senderismo por el colegio?

.....
.....

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado? Dibújalo

Lo que más me ha gustado ha sido:

.....
.....

