



Universidad de Valladolid

Escuela Universitaria de Magisterio

Campus de Segovia María Zambrano

TRABAJO DE FIN DE GRADO CURSO 2012/2013



ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL Y EDUCACIÓN FÍSICA: EL SENDERISMO

AUTORA: ALICIA CRISTÓBAL MUÑOZ

TUTOR ACADÉMICO: ROBERTO MONJAS AGUADO

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado se ha realizado para conocer las innumerables posibilidades que ofrecen las Actividades Físicas en el Medio Natural en la formación integral del alumnado.

He diseñado junto a otra compañera una propuesta de intervención educativa vinculada con la mención de Educación Física y más específicamente con el senderismo. Mediante la propuesta se puede trabajar otras áreas, valores educativos y profundizar en los temas transversales (educación para la paz, educación vial, etc.)

Su puesta en práctica se ha realizado en dos ocasiones con cursos de Educación Primaria de un colegio segoviano, con el fin de extraer resultados y realizar una reflexión personal de la experiencia.

PALABRAS CLAVE

Actividad Física en el Medio Natural/ senderismo/habilidad motriz/ Educación Física/ formación integral.

ABSTRACT

This Final Project Work has been developed to know the countless possibilities offered by Physical Activity in the Natural Environment in the comprehensive training of students.

Together with another classmate I designed an educational intervention linked to the mention of Physical Education and more specifically to hiking. Through the design we can work other subjects, educational values and we go into detail about cross curricular subjects (education for peace, road-safety education...).

Its put into practice has been carried out twice at primary school in Segovia, in order to deduce results and make a personal reflection of the experience.

KEYWORDS

Physical Activity in the Natural Environment / hiking/ motor skills/ Physical Education/ comprehensive training.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS.....	2
3. JUSTIFICACIÓN.....	3
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES.....	9
4.1. EL CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.....	9
4.2. HISTORIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.....	10
4.3. CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.....	11
4.4. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	14
4.5. EL SENDERISMO.....	15
4.5.1. Concepto de senderismo.....	15
4.5.2. Antecedentes del senderismo.....	16
4.5.3. Factores condicionantes del senderismo.....	17
4.5.4. Permisos y autorizaciones.....	18
4.5.5. El senderismo como actividad física saludable.....	18
4.5.6. Tipos de senderos y marchas.....	20
4.5.7. Senderismo en la Educación Física.....	22
4.5.8. Experiencia de senderismo.....	22
4.6. PLANIFICACIÓN.....	24
4.7. POSIBILIDADES Y DIFICULTADES EDUCATIVAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL DENTRO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	26
4.8. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DENTRO DEL CURRÍCULUM.....	29
4.8.1. Comparación entre LOGSE y LOE en Educación Primaria.....	29
4.8.2. Tratamiento de las Actividades Físicas en el Medio Natural en el currículum de Educación Física.....	30
4.9. RELACIÓN CON OTROS ELEMENTOS CURRICULARES: TEMAS TRANSVERSALES, EDUCACIÓN EN VALORES E INTERDISCIPLINARIEDAD.	33
4.9.1. Temas transversales.....	33
4.9.1.1. Educación ambiental.....	33
4.9.2. Educación en valores.....	34
4.9.3. Interdisciplinariedad.....	35

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	35
5.1. PRIMERA PARTE: DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	36
5.1.1. Objetivos.....	37
5.1.2. Objetivos específicos.....	38
5.1.3. Relación con otros elementos curriculares.....	39
5.1.4. Contexto de aplicación de la actividad.....	39
5.1.5. Desarrollo de la actividad.....	40
5.2. SEGUNDA PARTE: DISEÑO DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN..	42
5.3. TERCERA PARTE: DESARROLLO PRÁCTICO DE LA PROPUESTA DISEÑADA.....	46
6. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS AFMN EN UN CENTRO ESCOLAR.....	46
6.1. LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN PREVIA COMO ELEMENTO CLAVE PARA EL BUEN DESARROLLO DE LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR.....	47
6.2. LAS VENTAJAS DE LAS AFMN.....	47
6.3. LA INCERTIDUMBRE Y DIFICULTADES QUE CONLLEVAN LAS AFMN...	48
6.4. PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO.....	49
6.5. POTENCIAL INTERDISCIPLINAR DESTACADO POR EL ALUMNADO Y POR EL PROFESORADO.....	50
6.6. APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD.....	52
6.7. BENEFICIOS DE LAS AFMN PERCIBIDOS POR EL ALUMNADO.....	53
6.8. PAUTAS DE MEJORA.....	54
7. REFLEXIÓN FINAL.....	55
8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....	58
8.1. LISTA BIBLIOGRÁFICA.....	58
8.2. RECURSOS ELECTRÓNICOS.....	60
8.3. DISPOSICIONES LEGALES.....	60

ANEXOS (incluidos en el CD)

ANEXO I. Trabajo completo “Senderismo por Segovia: Valle del Eresma y del Clamores”.

ANEXO II. Reflexiones del alumnado (resúmenes individuales y cuestionarios grupales de 3º; cuadernos de campo de 5º).

ANEXO III. Cuaderno del profesor-informe.

ANEXO IV. Fichas seguimiento individual.

ANEXO V. Cuestionario profesorado del centro.

ANEXO VI. Reportaje Fotográfico de la actividad desarrollada.

1. INTRODUCCIÓN

El documento que presentamos pretende reflejar el trabajo de aplicación desarrollado durante varios meses que versa sobre la Actividad Física en el Medio Natural (AFMN) y más especialmente sobre el senderismo. Dicho trabajo recoge el diseño, la puesta en práctica y las conclusiones de una actividad de senderismo que se ha desarrollado con varios cursos de un colegio de Segovia.

Una gran parte del trabajo ha sido realizada por parejas (excepto resumen, justificación y reflexiones finales, que ha sido realizado individualmente) debido a que consideramos que es más enriquecedor el trabajo grupal y también, porque el trabajo parte de un proyecto que comenzamos a realizar de forma conjunta en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural”. Hemos tenido que indagar y documentarnos acerca de la evolución, características, etc. sobre la Actividad Física en el Medio Natural, y más concretamente sobre el senderismo, aunque algunos aspectos que comentamos en nuestro trabajo han sido vistos en la asignatura anteriormente citada.

Nuestra propuesta es realista, porque hemos tenido en cuenta la dificultad actual a la hora de realizar actividades fuera del centro, ya que suelen suponer un coste económico, pero también supone un esfuerzo por parte del profesorado, ya que deben coordinar y planificar previamente, durante y después de la actividad. Por eso, hemos intentado abrir las mentes tanto del profesorado como del alumnado, haciéndoles ver las posibilidades que tiene nuestro entorno cercano.

Creemos que se debe trabajar las AFMN en los centros educativos, porque es un instrumento educativo y un medio eficaz, que permite desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de forma interdisciplinar, logrando el desarrollo integral del alumnado. Educar en el medio natural permite experimentar en la naturaleza, conllevando a desarrollar múltiples valores educativos y trabajar diferentes temas transversales. Por todo ello, consideramos que el profesorado debería apostar por un proceso de enseñanza-aprendizaje, buscando que el alumnado experimente junto al resto de compañeros y al medio que le rodea, sin olvidar que estamos educando a niños/as que en un futuro deberán convivir y vivir en sociedad.

2. OBJETIVOS

Vamos a clasificar los objetivos que nos planteamos con la realización de nuestro trabajo en varios bloques.

El primer bloque de objetivos versa sobre la parte de fundamentación teórica y antecedentes:

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

El segundo bloque de objetivos trata sobre el diseño de nuestra propuesta de intervención educativa de una AFMN:

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

El siguiente bloque se encuentra relacionado con la propuesta de intervención educativa, ya que comprende el diseño de instrumentos de evaluación que nos servirá para extraer conclusiones:

- Comparar y analizar distintos instrumentos de evaluación para mejorar una AFMN futura.
- Proporcionar información relevante para el ejercicio docente, conociendo los conocimientos adquiridos y las reflexiones personales de cada una de las personas que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje de la actividad.
- Destacar la riqueza que presenta el medio natural para la educación en valores, la adquisición de competencias, el trabajo de temas transversales y la interdisciplinariedad.

El último bloque lo ocupa el desarrollo práctico de la propuesta didáctica, en el cual exponemos diferentes objetivos a alcanzar:

- Fomentar el cuidado de la naturaleza cómo un bien muy valioso.
- Conocer el desarrollo y organización de una actividad básica de senderismo.
- Conocer de primera mano la naturaleza de Segovia, siendo conscientes de la realidad ambiental cercana que deben valorar y cuidar.
- Hacer del medio ambiente y del senderismo un punto de encuentro para la convivencia y el entretenimiento, con lo que poder desarrollar una conciencia ambiental en los alumnos.
- Conocer y desarrollar hábitos relacionados con la práctica de actividad física y tomar conciencia de los beneficios que reportan en la mejora de la salud.
- Favorecer el espíritu de superación, el compañerismo y afianzar las relaciones sociales.
- Aficionar al alumnado en la práctica de actividades en la naturaleza para que ocupen su tiempo libre, presente y futuro, manteniendo relaciones de colaboración e igualdad con los demás.

3. JUSTIFICACIÓN

He escogido el tema “Actividades Físicas en el Medio Natural y la Educación Física” teniendo en cuenta dos razones fundamentales. La primera que ha tenido gran peso en la elección de dicho tema es que a lo largo de mi vida he podido vivir experiencias en relación a las Actividades Físicas en un entorno incomparable como es la naturaleza, sirviéndome para crecer como persona, enriqueciéndome de la naturaleza y de las reflexiones de las distintas experiencias vividas y de las personas que participaban en las mismas. La otra razón es que debido a la asignatura cursada este año “Educación Física en el Medio Natural”, he podido conocer de primera mano las posibilidades que ofrecen estas actividades con nuestro alumnado y la importancia de la

inclusión de las mismas, permitiendo que sean aprendices activos mientras las realizan. Entre las principales posibilidades que ofrecen las AFMN debo destacar las siguientes:

→Permiten al alumnado, conocer, interpretar y apreciar el entorno y sus posibilidades, conllevando una valoración del entorno natural que derivará en el respeto, mejora y cuidado del mismo.

→El alumnado puede descubrir las posibilidades que le ofrece su motricidad dentro de un espacio no habitual.

→Elección de AFMN como forma de ocupación del tiempo libre gracias al conocimiento de actividades desarrolladas en la escuela practicadas en el medio natural.

En la actualidad, las Actividades Físicas en el Medio Natural se están introduciendo como forma de ocio y tiempo libre, en especial dirigidas a las personas adultas, siendo una iniciativa que permite evadirse de la realidad cotidiana que se vive en las ciudades, invadidas por las prisas, el estrés, el consumismo, la contaminación, etc. recluyéndose en un paraje envidiable, la naturaleza, tal y como dice Baden Powell (1991, en Arribas, Fraile y Santos 2008) "Viviendo al aire libre en medio de la naturaleza, (...) trae aparejados salud y felicidad, cosas que no se pueden obtener entre muros de tabique y el humo de las ciudades" (p.44)

De esta forma, se introduce otro modo de vida, siendo habitual la práctica de las AFMN en los fines de semana, permitiendo disfrutar en un entorno no habitual, como es la naturaleza, respirando aire puro y permitiendo relajarse de la vida cotidiana.

Personalmente, creo que aún así somos pocas personas las que disfrutamos de las AFMN en nuestro tiempo de ocio, como forma de experimentar y conocer el mundo que nos rodea, ya que hay gente que piensa que es un pasatiempo para desconectar únicamente de la rutina diaria, sin tener en cuenta los distintos beneficios que reporta. Por eso, considero que es esencial inculcar desde las primeras edades las posibilidades que nos ofrecen las AFMN, siendo necesario trabajarlas desde la escuela, para que en el futuro forme parte de la vida diaria de las personas, pasando a ser activos y dejando de lado la vida sedentaria actual.

Entre los principales factores que encuentro que pueden influir en la práctica de AFMN destacaría los siguientes expuestos en el gráfico siguiente:



Gráfico 1: Factores influyentes en la práctica de las AFMN
(Elaboración personal)

Las familias actuales consideran que las AFMN pueden contribuir a una mejor calidad de vida tanto para ellos como para sus hijos/as, teniendo importantes beneficios sociales, psíquicos y afectivos, a la vez que ocupan su tiempo libre con una actividad saludable.

La escuela debe integrar las AFMN de forma cotidiana, sin que sean actividades puntuales, debido a que son actividades muy enriquecedoras que permiten el trabajo de forma interdisciplinar, trabajar la educación en valores y otros temas, como por ejemplo los temas transversales a base de experimentar con el entorno, logrando el desarrollo integral del alumnado, siendo el principal fin educativo en la Educación Primaria. Pienso que con una buena coordinación, organización, implicación y planificación de todo el profesorado se pueden lograr experiencias inolvidables tanto para el alumnado como para el profesorado, reportando múltiples beneficios para ambos y viviendo un aprendizaje mutuo.

El interés personal del alumnado quizás sea lo más importante para llevar a cabo una AFMN, ya que aunque el resto de personas pongan interés y esfuerzo personal por atraer la actividad a sus hijos o a sus alumnos depende de ellos el seguir practicando AFMN en el futuro. Es por ello, que hay que facilitar variedad de experiencias positivas atendiendo a sus gustos personales y que ellos sean los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje, participando de forma activa en las actividades que se desarrollen en la naturaleza.

La elección del diseño de una propuesta didáctica en la que se trabaje el senderismo, ha estado fundamentada en el contexto en el que podíamos realizar una AFMN, buscando que fuese una propuesta realista, que posibilitase entrar en contacto con su entorno más cercano mediante la realización de una actividad física que está en auge. La integración del senderismo en la escuela es la práctica más desarrollada a nivel escolar según Parra (2001) debido a diversas razones que quedan recogidas en el siguiente gráfico:



Gráfico 2: Razones para que el senderismo sea la AFMN más desarrollada en las escuelas.
(Parra, 2001)

Además, el senderismo va a poder permitir aspectos ya citados, como por ejemplo el desarrollo integral del alumnado, trabajando contenidos relativos al área de Educación Física (la habilidad motriz básica, el desplazamiento y más concretamente la marcha que explica Batalla, 2000), pero también contenidos de otras áreas, como por ejemplo de Conocimiento del Medio, a la vez que viven la experiencia de forma grupal, desarrollando y trabajando distintos valores educativos que favorecen el desarrollo socio afectivo del alumnado. Parra, Domínguez y Caballero (2008), consideran que las Actividades en el Medio Natural, contribuyen a la educación integral de alumnos/as, favoreciendo la socialización, creando hábitos saludables, mejorando la capacidad de adaptación a otros entornos no conocidos, desarrollando la autonomía y la autosuperación, etc.

A nivel curricular, la actividad didáctica que hemos diseñado de forma conjunta mi compañera y yo, se encuentra dentro del bloque 5 de contenidos según el Decreto 40/2007, denominado "*Juegos y actividades deportivas*", ya que conlleva la preparación y realización de una actividad fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural. Además, se encuentra especialmente relacionada con el bloque 2, denominado "*Habilidades motrices*", debido a la práctica de una habilidad motriz tan básica, como es el

desplazamiento en forma de marcha. Al mismo tiempo se encuentra relacionada con los otros bloques del área de Educación Física.

Por otra parte, este trabajo cumple una de las modalidades descritas para la realización del TFG, debido a que en el mismo se desarrolla una propuesta de intervención educativa vinculada con contenidos trabajados en la mención de Educación Física, como son las actividades en el medio natural. Para la realización del mismo ha sido fundamental el trabajo en equipo y la coordinación con mi compañera, primeramente para documentarnos sobre las AFMN y posteriormente, para la planificación, la realización y el desarrollo práctico de la propuesta. El apartado de diseño de instrumentos de evaluación ha sido muy importante para poder extraer conclusiones y me ha ayudado a reflexionar sobre la práctica desarrollada con el alumnado, pudiendo mejorar la práctica docente. También, la propuesta diseñada busca abrir el abanico de posibilidades entre el alumnado, fomentando la práctica de AFMN dentro del horario lectivo y extralectivo.

Por todo lo expuesto anteriormente, este trabajo contribuye a las competencias generales de la titulación de grado de Educación Primaria, en concreto a la que cito a continuación:

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje
- b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos
- c. Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.
- d. Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje.

Además, dentro de las competencias de maestros hay una serie de competencias específicas, las cuales figuran en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el

Título de Maestro en Educación Primaria, que corresponden a la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física (BOE 29 diciembre 2007), como por ejemplo:

13. Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza-aprendizaje asociados a este ámbito. Esta competencia se concretará en:

- a. Conocer el currículo escolar de la educación física.
- b. Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.
- c. Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.

En lo que respecta al modulo de optatividad, el trabajo se encuentra totalmente vinculado con la mención de Educación Física, por lo que se cumplen las siguientes competencias:

5. Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida. El desarrollo de esta competencia conlleva:

- a. Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices.
- b. Conocer el desarrollo psicomotor de 6 a 12 años.
- c. Conocer el significado de la imagen del cuerpo, de las actividades físicas y su evolución histórico-cultural.
- d. Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico y su relación con la salud, higiene y la alimentación.
- e. Conocer las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos.
- 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.
- 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. Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente. El desarrollo de esta competencia conlleva:

- b. Saber diseñar procesos de enseñanza aprendizaje adaptadas al desarrollo psicomotor de los niños.
- d. Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.
- 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.
- h. Saber aplicar los fundamentos y las técnicas de las actividades físicas en el medio natural.
- 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.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

Para poder realizar nuestra propuesta de intervención educativa debemos conocer previamente el concepto y la evolución de las Actividades Físicas en el Medio Natural; de este modo, podremos establecer conexiones con las AFMN dentro del área de Educación Física y con el currículum actual. Incidiremos en una AFMN concreta como es el senderismo, debido a que será la actividad que diseñaremos y llevaremos a la práctica con alumnado de Educación Primaria, relacionándolo con otros elementos curriculares (temas transversales, educación en valores, etc.).

4.1. EL CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

Para Miguel Aguado (2008) del concepto de Actividad Física en el Medio Natural se pueden extraer significados diferentes si se tienen en cuenta las palabras que lo componen. Por un lado, trata de aludir a cualquier actividad física que se lleva a cabo en un entorno natural y por otro lado, cuando únicamente se refiere a las actividades físicas que necesitan de ese medio natural para poder llevarse a cabo. Lo único verdaderamente claro es que es necesario realizar una actividad física, es decir, un trabajo motriz dentro de un entorno específico como es el entorno natural. El

mismo autor establece la siguiente definición, que va en la misma línea de lo dicho anteriormente “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa.”

Según Tierra (1996, en Gómez López, 2008, p.133) las Actividades en el Medio Natural son “el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio”. Para nosotras este es el concepto que cobra mayor importancia debido a que pensamos que las Actividades Físicas en el Medio Natural permiten a los alumnos vivir las experiencias por sí mismos dentro de un entorno no habitual poniendo en práctica la actividad física junto a otros valores y contenidos de otras áreas educativas.

4.2. HISTORIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Consideramos que es fundamental recurrir a la Historia para conocer el origen de la Actividad Física en el Medio Natural, porque así podremos entender la relación con la actual Actividad Física en el Medio Natural.

En el Centro Específico de Educación a Distancia (CEED)¹ se explica el inicio y la evolución de las Actividades Físicas en el Medio Natural. Sus orígenes se encuentran en el inicio del hombre, es decir, desde la Prehistoria, porque para sobrevivir era necesario su relación con la naturaleza realizando diversas actividades como la caza, la recolección de alimentos, etc. Posteriormente, en la Edad Antigua, la naturaleza realizaba diferenciaciones según el status socioeconómico, trabajando los esclavos la tierra, mientras los nobles se dedicaban a la recreación e investigación de la naturaleza. En la Edad Media, los hombres seguían dependiendo de la naturaleza en sus actividades primarias, tales como la ganadería o la agricultura y el entorno natural era escenario de múltiples luchas y guerras entre pueblos. En la Edad Moderna, se establecieron diferenciaciones entre el mundo urbano y rural y otra novedad fue la incorporación de ejercicios físicos en la educación. Anglada Monzón (2004) considera a Rousseau el precursor de las Actividades en el Medio Natural en el ámbito educativo, debido a su obra “L’Emile”, la cual trata sobre la necesidad de educar a los niños en la naturaleza realizando ejercicios gimnásticos en el medio natural.

¹ La información encontrada en el CEED sobre el inicio y la evolución de las Actividades Físicas en el Medio Natural, se expone en el siguiente enlace web http://www.figuerspacheco.com/CEED/DEPARTAMENTOS/EDUCACIONFISICA/Educacionfisica1/Unidad_5/EF_U5_T3.pdf (consultado a 22-2-2013).

La revolución industrial trajo consigo una deportivización de las Actividades en el Medio Natural, observando que las familias en su tiempo libre escapaban de las ciudades hacia la naturaleza. En el siglo XX, las Actividades Físicas en el Medio Natural se institucionalizan, creando nuevas asociaciones de tiempo libre y deporte, ofreciendo una multitud de posibilidades a lo que deportes y actividades se refiere.

Por lo que se refiere a España, Anglada Monzón (2004) considera que la asociación que más auge tuvo a partir de 1940 fue la Organización Juvenil Española, (OJE), la cual estaba orientada a la educación de niños y jóvenes en el medio natural. Tenía características similares a los Boy-Scout (proliferaban desde 1908 por distintos países). La OJE tuvo un carácter político determinado por la situación sociopolítica de la postguerra; de tal manera que al mismo tiempo que organizaba actividades deportivas, culturales y de ocio para los jóvenes, su objetivo principal era atraer a las masas de jóvenes a su ideario político, que estaba en consonancia con el Régimen Franquista. Durante la década de los sesenta surgieron nuevas organizaciones y entidades educativas que empezaron, de forma aislada, a desarrollar actividades educativas en la naturaleza. Por su parte, la enseñanza privada desarrollaba Actividades en el Medio Natural, como eran los campamentos y colonias de verano.

A partir de los años 80, había gran diversidad de Actividades que eran desarrolladas en plena naturaleza. En la actualidad, se siguen dando éxodos producidos por las personas que viven en la ciudad hacia la naturaleza como medida de ocupación del tiempo libre y de ocio, llevando consigo realizar muchas actividades en un mismo lugar, buscando el placer y la recreación. Por otra parte, nos encontramos con personas que buscan el rendimiento deportivo a base de la competición en el medio natural y a su vez, lleva consigo una superación personal.

Por todo lo anteriormente dicho, las Actividades Físicas en el Medio Natural han rehabilitado zonas rurales deprimidas, han impulsado el turismo activo, dando a conocer rincones desconocidos, que son utilizados por placer o por competición.

4.3. CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Nos hemos encontrado una gran variedad de clasificaciones que son tratadas de forma diferente por distintos autores de las cuales observamos que hay actividades que son complejas de

clasificar, ya que pueden realizarse por ejemplo de forma individual y grupal, como es el caso del senderismo.

Para Carrasco Bellido (s.f.) la clasificación típica de las Actividades Físicas en el Medio Natural es la siguiente que se muestra en la siguiente tabla.

GRUPO DE ACTIVIDADES	DENOMINACIÓN	ACTIVIDADES	CARACTERÍSTICAS
Actividades fundamentales	Propias de aire libre	-Marcha y senderismo -Acampada	Tradicionales y básicas, en las que se apoyan el resto de actividades de la naturaleza.
Actividades complementarias	Conocimiento del medio	-Itinerarios ambientales -Sendas ecológicas -Educación ambiental	-Sensibilización ecológica y protección de la naturaleza -Posible aplicación científica
Actividades complementarias	Derivadas de la Educación Física	-Actividades y juegos de aventura -Juegos en la naturaleza -Juegos de reto	-Desarrollo de las actitudes de cooperación y autoestima personal. -Desarrollo habilidades/destrezas básicas y condición física
Actividades complementarias	Deportivas	-Deporte de aire libre -Deportes adaptados (reglas, terreno, material)	-Actividades deportivas regladas -Tres tipos: aire, tierra y agua
Actividades complementarias	Auxiliares	-Primeros auxilios -Rastreos -Artísticas	Actividades utilitarias de aplicación recreativa y puntual
Actividades complementarias	Supervivencia	-Mar, nieve, desierto etc.	Situación no controlada

Tabla 1. Clasificación Actividades Físicas en el Medio Natural de Carrasco Bellido (s.f.).

Santos, Fraile y Arribas (2008) ofrecen una clasificación en la cual, el criterio fundamental es su interés formativo y la aplicabilidad en el contexto educativo. Con esta clasificación pretenden servir de referencia y de guía para programar actividades en diferentes contextos educativos:

• **Características del espacio de práctica:** En función de dónde se realice la actividad:

- En el medio natural: siendo esencial el medio natural para la puesta en práctica de una determinada actividad, como por ejemplo realizar rutas en bicicleta de montaña, senderismo, escalada en roca, acampadas, etc.

- De aproximación al medio natural: pueden ser realizadas en entornos artificiales adaptados, como por ejemplo gimnasios, patios de colegios u otros espacios urbanos, con el fin de iniciar al alumnado en determinadas actividades del medio natural. Por tanto, son actividades de iniciación, preparatorias y facilitadoras, que no buscan sustituir a las AFMN. Entre algunas de las posibles actividades de iniciación se encuentran la trepa en espalderas, juegos de orientación en el patio del colegio, etc.

• **Características de la actividad:** En función de su componente motriz o no motriz:

- Específicas: son aquellas actividades cuya realización es fundamental para llevarse a cabo una propuesta de AFMN. Estas actividades poseen un marcado carácter motriz, como por ejemplo, el senderismo, los juegos motrices aprovechando el entorno, la escalada, el piragüismo, la bicicleta de montaña, la orientación, etc.

- Complementarias o paralelas: son actividades que pueden requerir o no motricidad, pero son necesarias para el aprendizaje de aspectos básicos en relación a las posibilidades de acción, permanencia, conocimiento y valoración del medio natural. Permiten reforzar y complementar el valor educativo de las actividades específicas, pudiendo utilizarlas de forma interdisciplinar, por ejemplo, para trabajar la geografía, la concienciación ambiental, la ecología, etc.

• **Facilidad o dificultad de aplicación y/o adaptación al contexto:** hay una serie de recursos que son fundamentales y necesarios para realizar una determinada AFMN; además, hay que saber adaptar las AFMN a las características del alumnado y el profesorado debe valorar pedagógicamente la actividad.

- Recursos necesarios: dentro de los recursos necesarios destacan los materiales que son imprescindibles para la realización de una AFMN, los cuales pueden diferenciarse por su fácil o difícil manejo y obtención; también, destacan los recursos económicos de la AFMN por su alto o

bajo coste de organización de la actividad, pero también son necesarios los recursos humanos, teniendo en cuenta el número de alumnos que realizan la actividad, para que haya profesorado o especialistas suficientes, teniendo en cuenta la ratio profesor/alumnos.

- Adaptación a las características del alumnado: hay que considerar si cierta actividad es idónea, teniendo en cuenta la edad y las capacidades del alumnado; al mismo tiempo, se debe adaptar los contenidos para que el aprendizaje no sea lo suficientemente fácil o demasiado complejo; la actividad a realizar debe ser significativa, para que el alumnado muestre interés y participe de forma activa en la misma.

- Accesibilidad: teniendo en cuenta las posibilidades que nos ofrece el entorno próximo (realizando salidas de unas pocas horas o de un día) o bien optando por actividades en un entorno lejano (realizando la salida de más de un día, siendo necesario pernoctar).

- Valoración pedagógica: el profesorado deberá tener en cuenta los siguientes aspectos a la hora de diseñar y desarrollar una AFMN con su alumnado:

- Capacidades desarrolladas y relación con los contenidos de la EF escolar.

- Adaptación a diferentes ritmos y capacidades.

- Posibilidades para el trabajo complementario, interdisciplinar y transversal.

- Respeto y valoración ético-ambiental.

De las clasificaciones que hemos expuesto, la que más se ajusta a nuestro interés es la que ofrecen Santos, Fraile y Arribas (2008) ya que presenta diversas posibilidades de las actividades en la naturaleza como medio para la educación y formación de nuestro alumnado.

No cabe duda que las actividades en la naturaleza generan aprendizajes valiosos y conectados con la vida del alumnado, por lo que creemos que educar en contacto con el medio natural garantiza efectos beneficiosos que van a repercutir sobre el desarrollo global de la personalidad de los niños/as.

4.4. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN EDUCACIÓN FÍSICA

Resulta necesario considerar el interés educativo de las Actividades Físicas en el Medio Natural dentro del marco de la Educación Física. Por otra parte, debemos considerarlas como actividades de recreación, que desde nuestro punto de vista son fundamentales en el ámbito educativo.

Este tipo de actividades deben ser incorporadas como materia curricular en el área de la Educación Física, ya que favorecen el desarrollo físico e intelectual del alumnado. Además, la práctica de Actividades en la Naturaleza supone para el alumnado una experiencia emocionante, interesante y diferente, pudiendo vivir numerosas experiencias satisfactorias en un entorno no habitual como es la naturaleza; al llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en un entorno no habitual, permite ser una práctica innovadora, percibiéndolo los alumnos con curiosidad y con ganas de descubrir el espacio nuevo que se les presenta.

En la actualidad, el alumnado de Educación Primaria tiene dentro de los contenidos de Educación Física las AFMN. Es esencial que la puesta en práctica sea una experiencia positiva para el alumnado, por lo que los maestros deberán llevar a cabo una adecuada organización, planificación e implicación favoreciendo al mismo tiempo su continuidad en el tiempo libre y de ocio con el fin de disminuir actitudes y hábitos sedentarios, tratando de reducir las horas de televisión, Internet, los vídeo juegos, etc. Estos hábitos provocan la inactividad de los alumnos, conllevando futuros problemas de salud, tal y como hemos visto en la asignatura “Educación Física y Salud”.

En esta línea, Arroyo (2010) expone lo siguiente:

A través de la Educación Física escolar podemos orientarlos hacia una ocupación activa de su tiempo de ocio, a través de actividades como los deportes, los juegos y deportes populares y tradicionales, y como no a través de las actividades físicas en el medio natural. Las Actividades físicas en el medio natural se han convertido en los últimos años en la búsqueda de lo auténtico, de la naturaleza y del origen perdido. Todo esto se une por un lado, a las grandes posibilidades educativas de las actividades que se desarrollan en plena naturaleza, y por otro a la necesidad de la Educación Física por explorar horizontes de contenidos nuevos, debido en parte, a que los contenidos “tradicionales” ya no colman las expectativas del alumnado actual. (p.170)

4.5. EL SENDERISMO

4.5.1. Concepto de senderismo

De acuerdo a Carrasco (s.f.), el senderismo se encuentra relacionado con la marcha, siendo una actividad dinámica que implica el desplazamiento a pie y persigue un fin concreto que depende de dos factores determinantes: la programación y la ejecución.

Para Gómez López (2008) se encuentra dentro del campo de las Actividades Físicas en el Medio Natural y la base del senderismo es la marcha teniendo un fin en sí misma y siendo un medio para realizar otras actividades que se lleven a cabo en un lugar concreto. El mismo autor realiza distintas referencias a otros autores.

Para Delgado Fernández (1996, en Gómez López, 2008, p.133) “el senderismo es una actividad que consiste en caminar por la naturaleza siguiendo senderos, (de ahí su nombre) para llegar a un lugar prefijado que nos interese, tal como vista panorámica, fenómenos naturales, refugios de montaña,...”.

Casterad, Guillén y Lapetra (2000, en Gómez López, 2008, p.134) sostienen lo siguiente:

Es, sin lugar a duda, 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.

Vistas las distintas definiciones sobre el senderismo, hemos realizado una definición propia, siendo el senderismo para nosotras una actividad lúdica, sencilla, basada en una habilidad motriz básica, el desplazamiento y a su vez en la marcha a pie, guiándose a través de señalizaciones para no adentrarnos en terrenos hostiles, permitiendo la experimentación y el aprendizaje del alumnado en un entorno natural o un entorno cercano. Debido a su sencillez (no requiere grandes inversiones físicas ni económicas, se puede ajustar al desarrollo de cada persona) puede ser realizada por la mayoría de la población.

4.5.2. Antecedentes del senderismo

Moroy (2008, en Conde, Ceballos, López et al, 2012, p.3) concluyó que nuestros antepasados requerían de la habilidad motriz de la marcha para poder satisfacer necesidades primarias tales como la alimentación, la pernoctación y la relación entre iguales. Para alimentarse era necesario que recurrieran a la caza y a la pesca, teniendo unas rutas establecidas y señalizadas. Por otra parte, Rico, Rodríguez y Tatay (2009, en Conde et al, 2012, p.3) consideraron que se realizaron rutas con carácter religioso y a su vez son históricas en la actualidad, como por ejemplo el Camino de Santiago. Con los nuevos medios de transporte para recorrer las distancias en menor tiempo y suponiendo un gasto físico más bajo se reduce la necesidad de andar para satisfacer necesidades básicas pero conlleva la aparición de actividades vinculadas a la naturaleza, como por

ejemplo el excursionismo. El excursionismo consiste en la realización de rutas andando en un entorno natural, pero sin seguir ninguna señalización. La primera excursión pedagógica documentada que se llevó a cabo en la Sierra de Guadarrama tuvo lugar en julio de 1883, por la Institución Libre de Enseñanza y organizada por Francisco Giner de los Ríos. De esta forma, los alumnos podían experimentar, conocer, disfrutar y aprender del entorno, su flora y fauna, sin necesidad de memorizar ni de asistir a clases magistrales. Consideramos que el excursionismo evolucionó derivando a nuestro actual senderismo y, al igual que pensaba la ILE, es una actividad que debe llevarse a cabo con los alumnos debido a que se adquiere un nivel de aprendizaje alto y es importante para la formación de personas.

Según Merino Mandly (2006, en Conde et al, 2012, p.3) los primeros senderos aparecieron en Francia hace más de 50 años. Surgieron como una forma de ocupar el tiempo de ocio conociendo el medio y permitiendo la relación entre las personas, dirigiéndose a casi toda la población.

Conde et al (2012) expone que en nuestro país hubo que esperar hasta el siglo XVIII, para que la Federación Española de Montañismo asumiera el reto de desarrollar una nueva modalidad deportiva, el senderismo. En el resto de Europa se llevaba realizando bastantes años.

Turmo, Bállega, Goicoetxea et al (2007, en Conde et al, 2012, p.3) explican que el primer sendero que se realizó en España fue en la provincia catalana de Tarragona, significando el nacimiento del senderismo en nuestro país. Se originó en esta zona española, debido a la cercanía con los Pirineos y a las numerosas asociaciones originadas en la zona.

Por tanto, el senderismo es una actividad que evolucionó de la mano del montañismo y del excursionismo. Asimismo, pensamos que debido a la presencia de calzadas romanas, cañadas reales, antiguas vías férreas, han surgido nuevos senderos y rutas, teniendo grandes ejemplos cercanos como son la Calzada Romana Segoviana de la Fuenfría o la Cañada Real Soriana Occidental recorriendo distintos pueblos segovianos (Riaza, Prádena, etc.)

4.5.3. Factores condicionantes del senderismo

Hay que tener en cuenta una serie de factores a la hora de llevar a cabo una actividad de senderismo con nuestro alumnado. Algunos de los factores son expuestos por Carrasco Bellido (s.f.), entre los que destaca dos tipos de factores: factores humanos y factores ambientales. Dentro de los factores humanos nos encontramos la edad de la persona que vaya a realizar la actividad, la

condición física de la misma, es decir, las características de los alumnos y su nivel de experiencia en actividades similares. Además, se encuentran dentro de este factor, el equipamiento necesario para realizar senderismo el cual es bastante básico y el sistema de alimentación y bebida. Entre los factores ambientales, destacan la altitud, el tipo de terreno del entorno y la época del año unido a la climatología. Gómez López (2008) añade nuevos aspectos a tener en cuenta relacionados con los factores humanos como el botiquín o el medio de transporte, en el cual a su vez interviene un factor económico. Dentro de los factores ambientales se pueden introducir nuevos aspectos como por ejemplo la longitud del sendero y su nivel de peligrosidad. Anglada Monzón (2004) establece nuevas cuestiones a tener en cuenta como realizar actividades alternativas, horario flexible y permisos y autorizaciones que hay que realizar ante una actividad que suponga salir del centro escolar en horario lectivo.

4.5.4. Permisos y autorizaciones

La actividad debe ser aprobada por el claustro de profesores y consejo escolar y quedar recogida en la programación general anual, explicando todo lo relativo a las distintas actividades (organización, funcionamiento, etc.). Por eso, es obligatorio que los padres o tutores de los alumnos autoricen un permiso escolar siempre que se realice alguna actividad fuera del centro, debido a que es un marco de trabajo diferente al habitual, conllevando más responsabilidad en los maestros y responsables de la actividad. Puede elaborarse un permiso por cada salida que se realice, tanto si es gratuita como si es de pago o bien realizar una autorización al inicio de curso que sirva para todas aquellas actividades que sean gratuitas y se consideren aptas y viables para los alumnos (siempre que realicen una actividad de este tipo los padres o tutores quedarán informados). Para el resto de actividades sí se debe extender un permiso especial debido a que implica unos costes económicos que algunas familias no pueden cubrir en la actualidad. Los permisos e información sobre la actividad a realizar se entregarán con suficiente antelación para que los padres o tutores queden enterados y autoricen la salida de su hijo/a. En dichos papeles deben reflejarse los siguientes apartados: el sentido de la actividad (añadiendo objetivos), lugar de desarrollo, horarios, coste, cursos y profesores que asisten, medios de transporte (si fuera necesario), materiales (vestimenta y sistema de alimentación) y medidas de seguridad.

4.5.5. El senderismo como actividad física saludable

Consideramos que el senderismo es una actividad física saludable que puede trabajarse con distintos sectores de población, pues se basa en la marcha a pie a un ritmo constante, teniendo en cuenta las características personales de cada uno (enfermedades, resistencia física, etc.).

El estudio de Conde et al (2012) establece que hay una serie de factores que repercuten de forma positiva en la salud de la persona: físicos, psicológicos y sociales. Algunos de los factores de mejora a nivel social son expuestos por diversos autores. Según Alonso Seco (2005, en Conde et al, 2012, p.6), el senderismo posibilita el no aislamiento de la persona, debido a que es una actividad que se suele realizar en grupo en un entorno donde no se dan constantemente los medios tecnológicos y de comunicación. Por otra parte, González Calvo (2010, en Conde et al, 2012, p.6) considera que una actividad como el senderismo permite que la persona se perciba dentro de un grupo y se identifique con el mismo. Los beneficios psicológicos son variados. De acuerdo con Rodríguez Fernández y Gómez Moraga (2005, en Conde et al, 2012, p.6) el senderismo o andar habitualmente ayuda a que la persona no se encuentre depresiva y por otra parte mejora las funciones cognitivas (Fox, 1999, en Conde et al, 2012, p.6). Además, mejora el estado de ánimo de la persona que realiza senderismo según Maroulakis y Zervas, (1993, en Conde et al, 2012, p.6) y Dishman (1994 en Conde et al, 2012, p.6) considera que una actividad de este tipo proporciona satisfacción personal. Asimismo, en un estudio González Calvo (2010, en Conde et al, 2012, p.6) supone que la actividad física conlleva mejoras en la autoestima, en el autoconcepto personal, disminuye el estrés y la ansiedad, mejorando la capacidad de atención y concentración de la persona. A nivel físico, una actividad como el senderismo ayuda a prevenir la aparición de enfermedades tal y como exponen Ruiz Montero y Baena Extremera (2011, en Conde et al, 2012, p.6), en concreto reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con los músculos y con los huesos, derivando en una mejora de la calidad de vida, según Westhoff, Stemmerk y Boshuizen (2000, en Conde et al, 2012, p.6). Otros beneficios que se producen en el organismo son expuestos en una infografía en el apartado de salud de la revista Eroski-Consumer.² Entre los beneficios se encuentran los siguientes: mejora el sistema cardiovascular, mantiene las articulaciones y los músculos elásticos y jóvenes, aumenta la energía del cuerpo, ayuda a controlar el peso, llevando consigo la reducción del colesterol, ayuda al buen funcionamiento de los sistemas locomotor y respiratorio. Los músculos que se trabajan durante el desarrollo de una actividad de senderismo son fundamentalmente los del tren inferior: cuádriceps, gemelos, glúteos y femorales. Por todo ello, para evitar lesiones durante el transcurso de la marcha a pie es obligatorio calentar previamente a su realización, estirando el tren inferior y la espalda. Esta última parte del cuerpo es esencial estirla y tratar de no llevar un peso por encima al recomendado según la edad del alumno (referido a la mochila), pues se pueden provocar lesiones que desencadenen problemas de espalda en el futuro. A continuación exponemos una tabla de Anglada Monzón (2004) relacionando la edad del alumno con la distancia a recorrer y el peso de carga máxima, aunque esta tabla es orientativa

² La información ha sido extraída de la página web:

<http://revista.consumer.es/web/es/20070601/salud/71668.php> (consultado a 22-2-2013)

ya que hay que tener en cuenta siempre la condición física de cada alumnado y si se van a realizar junto al senderismo otras actividades, como por ejemplo una acampada, derivando en un aumento del peso de la mochila.

EDAD	DISTANCIA/DURACIÓN	PESO CARGA MÁXIMA
6-7 años	20 min	2kg
8 años	6 km	2kg
9 años	7km	2kg
10 años	8km	2kg
11 años	8km	3kg
12-13 años	9km	4kg
15 años	10km	6kg

Tabla 2. Correlación entre edad, distancia y peso de carga máxima en los escolares de Anglada Monzón (2004).

Las lesiones más comunes de los senderistas se centran en los pies (ampollas, uñas, pie de atleta, esguinces, tendinitis) y en calambres musculares.

4.5.6. Tipos de senderos y marchas

De acuerdo con Ureña et al (1997, en Conde et al, 2012, p.4) una senda o sendero son caminos que se encuentran dentro de un paraje natural, por el que se puede desplazarse de distintas formas: caminando a pie, en bicicleta o a caballo. Los senderos deben ser siempre seguros y estar bien señalizados.

Los senderos son fáciles de seguir porque se encuentran señalizados tal y como se explica en el documento Eroski-Consumer³, sobre el senderismo. La señalización básica consiste en indicar la continuidad del sendero hacia un destino, estableciendo un tiempo aproximado y los cambios de sentidos que hay que realizar para llegar al mismo. Este tipo de señalizaciones las podemos encontrar a lo largo del sendero en lugares visibles, como por ejemplo, piedras y árboles. Además, en las balizas se suele añadir el tipo de sendero con su correspondiente color. Hay distintas clasificaciones de senderos, pero las que exponemos a continuación son las más importantes.

³ La información ha sido extraída de la página web:

<http://revista.consumer.es/web/es/20070601/salud/71668.php> (consultado a 22-2-2013)

Siguiendo a Tacón y Firmani (2004, en Conde et al, 2012, p.4) establecen tres tipos de senderos: Senderos interpretativos (cortos y cuyo fin es explorar la fauna, la flora y otros elementos naturales); Senderos para excursión (recorrido más largo a los interpretativos con señalizaciones); Senderos de acceso restringido (rústicos y cuyo acceso debe realizarse con personal cualificado de la zona).

Zurita Pérez (2009, en Conde et al, 2012, p.4) expone que hay cuatro tipos de senderos: Senderos de Gran Recorrido (Distancia superior a 50 km, señalado en blanco y rojo); Senderos de Pequeño Recorrido (distancia entre 10 y 50 km, señalado en blanco y amarillo); Senderos locales (inferior a 10 km, señalizados en blanco y verde); Senderos urbanos (zona urbana, señalado en amarillo y rojo).

En la misma línea Anglada Monzón (2004) ya estableció cuatro tipos de recorridos que son reconocidos por la Asociación Europea de Senderismo (ERA): Senderos de Gran Recorrido conocidos con las siglas SGR o GR (más de 50km, señalado en blanco y rojo); Senderos Internacionales (atravesando fronteras de países, coincidiendo con senderos de gran recorrido, como por ejemplo el Camino de Santiago); Senderos de Pequeño Recorrido con la sigla PR (entre 10-50m con carácter local y señalizaciones amarillas y blancas); Senderos circulares conocidos con las siglas C o PR-C (carácter local, regresando al punto de partida con señalizaciones iguales a los PR).

Por otro lado Ostos Torres (2009, en Conde et al, 2012, p.5) considera que se dan distintos tipos de marchas: Marchas radiales (de ida y vuelta); Marchas por niveles (alumnos con buenas condiciones físicas continúan el camino, pero los alumnos fatigados paran y realizan otra actividad); Marchas de aproximación (se va en transporte y se pasa el día en un lugar, para posteriormente volver); Marchas de rastreo (propias con un campamento base); Marchas de exploración (nuevos parajes naturales siendo guiados por un responsable); Marchas de acondicionamiento físico (gran intensidad funcional en su realización); Marchas de placer (caminar por placer y para conocer y disfrutar del entorno); Marchas por etapas (realización de una actividad diferente en cada una de las paradas).

Una vez establecidos los distintos tipos de senderos y marchas existentes, consideramos que es necesario nombrar los senderos y tipos de marchas orientados hacia los alumnos de Educación Primaria. Escogeríamos senderos interpretativos y para excursión, buscando una situación de aprendizaje que sea motivadora y agradable para el alumnado. Además, usaríamos los senderos locales, debido a que la distancia recorrida es inferior a 10km ajustándonos a lo expuesto

por Anglada Monzón recogido en la tabla 2; también, es importante trabajar el entorno cercano del alumno, mediante senderos urbanos y circulares. Atendiendo a los tipos de marchas de Ostos Torres (2009, en Conde et al, 2012, p.5) elegiríamos marchas que supongan disfrute y aprendizaje recíproco tanto para el alumno como para el profesor, mediante marchas de exploración, de placer, por etapas y radiales.

4.5.7. Senderismo en la Educación Física

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

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

Por otro lado hay que tener en cuenta la metodología que se debe llevar a cabo en una actividad de senderismo. Parra, Domínguez, Caballero, (2008) exponen una serie de aspectos importantes con los que nos mostramos de acuerdo:

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

4.5.8. Experiencia de senderismo

Consideramos que la práctica vivenciada proporciona nuevas experiencias, sensaciones, interrelaciones entre el profesor y el alumno, siendo una práctica positiva ya que permite la construcción de actitudes y hábitos que fomentan el crecimiento y conocimiento personal del alumno. Por tanto, debemos buscar nuevas propuestas que sean de gran variedad para un mayor crecimiento personal del alumno, que se lleven a cabo a lo largo del curso, intentando no realizarlas de forma puntual.

Hemos podido comprobar que las experiencias vividas en el entorno natural son muy enriquecedoras, gracias a nuestra experiencia en la asignatura cursada este año “Educación Física en el Medio Natural”. La participación ha sido muy positiva en todas y cada una de las actividades que se llevaron a cabo fomentando el acercamiento entre profesor- alumno produciendo un ambiente favorable. Pudimos vivir nuevas experiencias, como por ejemplo la iniciación a la escalada, siendo una actividad que de primeras se puede sentir miedos, pero cuando realizas dicha actividad desaparecen los miedos y pasas a disfrutar de la misma. Esta asignatura se ha convertido en una de las mejores experiencias de nuestra vida, ya que pudimos compartir con nuestros compañeros y amigos momentos muy divertidos, a la vez que fuimos adquiriendo nuevos aprendizajes; Hemos aprendido nociones en relación a la naturaleza, trabajando un sinfín de valores como el compañerismo, cooperación, respeto, responsabilidad, puntualidad, generosidad, superación, etc. También, nos gustaría resaltar el esfuerzo y el trabajo del profesor, ya que se trata de prácticas muy complejas donde es necesario llevar a cabo una planificación y organización muy bien estructurada con el fin de proporcionar experiencias y sensaciones enriquecedoras. Además, a través de estas actividades físicas se han desarrollado distintas habilidades motrices que han conllevado a mejorar el autoconcepto, la autoestima, la confianza, las relaciones sociales, etc. En definitiva, estas actividades resultan motivantes en sí mismas, aportando optimismo al alumnado en su realización y derivando, en definitiva, en un intento por conseguir su bienestar social.

De acuerdo con Pérez (2004) depende de nosotros y de nuestra actuación educativa el que nuestros escolares obtengan experiencias enriquecedoras y gratificantes durante la práctica de AFMN. No debemos olvidar que desde nuestra propia experiencia hemos comprobado que estas prácticas suelen ser muy positivas, permitiendo desplegar distintos valores y capacidades (cognitivas, motrices, etc.), generando valiosos aprendizajes y hábitos duraderos de práctica pudiendo llevarse a cabo en el tiempo de ocio del alumnado.

En lo que respecta a las prácticas de senderismo realizadas en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural” debemos destacar la vivencia personal y didáctica de las mismas. Cabe resaltar que se desarrollaron sin ningún imprevisto, debido a que las condiciones climatológicas y las condiciones del terreno eran las ideales, permitiendo realizar el recorrido sin ningún inconveniente. Además, nos quedamos con las ganas de seguir andando, debido a que fuimos a un ritmo constante sin ir demasiado fuerte, adaptado a todos los alumnos del grupo, facilitando la socialización del grupo a lo largo del recorrido. Asimismo, pudimos apreciar el medio natural de otra forma, ya que parece que el tiempo en este medio transcurre más despacio, pudiendo disfrutar de vistas, olores, sonidos, etc. recordándonos a momentos de nuestras infancias cuando salíamos al campo con nuestras familias. En lo que respecta a la vivencia didáctica pudimos aprender

conceptos relativos a la historia, geología, educación ambiental, etc. de la zona. Al mismo tiempo, debemos tener presentes que al realizar una AFMN con nuestros alumnos hay que consensuar una serie de normas previamente a la actividad que se vaya a realizar, para que cuando se lleve a la práctica no surjan imprevistos.

4.6. PLANIFICACIÓN

Para llevar a cabo una actividad enriquecedora en el medio natural es necesario hacer una buena planificación previa que implica programar, organizar y coordinar teniendo siempre en cuenta los objetivos que pretendemos alcanzar; para lograr los objetivos previstos Santos y Martínez (2008) dicen que hay que tener en cuenta los recursos y medios de los que se deben disponer para el desarrollo de la actividad. En nuestra opinión, realizar una buena programación requiere de varios ingredientes básicos: debe educar (ajustándonos al fin que perseguimos con el desarrollo de la actividad), ser realista (ajustándonos al medio, recursos disponibles y a las características de los alumnos), ser flexible (posibilitando realizar la actividad a distintos ritmos de trabajo, adaptándose a las necesidades de los alumnos), ser adaptable (tener en cuenta diversas circunstancias, como por ejemplo, un corte imprevisto de calzada en una parte del recorrido), debe motivar y divertir, siendo una propuesta educativa, saludable, interesante y atractiva para el alumnado.

La planificación de la actividad a desarrollar con un grupo de alumnos debe ser aceptada por un equipo de profesores donde puedan comprometerse también otros miembros como por ejemplo, Asociaciones de Madres y Padres de alumnos, Entidades locales, etc.; de este modo se comprueba que es necesario realizar una adecuada coordinación para conseguir los objetivos propuestos. En nuestro caso, la actividad ha sido aceptada por un conjunto de profesores, que nos acompañó en el desarrollo de la actividad, y la dirección del centro.

Santos y Martínez (2008) consideran que el éxito de una actividad en el medio natural se encuentra en una adecuada planificación y coordinación entre el profesorado, trabajando de forma colaborativa (reparto de responsabilidades, distribuir funciones entre cada uno de los profesores, establecer reuniones que permitan reajustar la actividad que se vaya a llevar a cabo).

La programación debe contemplar varios niveles de actuación, distinguiendo tres fases, según Santos y Martínez (2008):

A) Fase de análisis:

- Diagnóstico de las condiciones, necesidades y posibilidades del Centro y del alumnado.
- Análisis de los recursos disponibles (económicos y materiales).
- Determinar los espacios naturales a utilizar.
- Buscar colaboradores dentro del equipo docente y en otras instituciones locales.

B) Fase de diseño del proyecto:

- Definir las personas involucradas: profesores, monitores especializados, curso y alumnado.
- Lugar exacto donde se va a desarrollar la actividad propuesta.
- Medios de desplazamiento a utilizar.
- Tiempo que va a ocupar la actividad.
- Actividades específicas a desarrollar.

C) Fase de evaluación:

- Definir previamente lo que se va a evaluar.
- Seleccionar los instrumentos a utilizar.

Nosotras, al igual que Arroyo (2010), consideramos que una correcta organización requiere de una fase de programación previa o como dicen Santos y Martínez (2008) una fase de análisis; de este modo, lo primero que se debe establecer es una serie de objetivos en relación a la actividad que se va a llevar a cabo, ajustándonos a la capacidad motora, cognitiva, medioambiental, afectivo-social del alumnado.

En el caso de que fuese una salida fuera del entorno escolar en periodos no lectivos, Parra (1999, en Arroyo, 2010), distingue cuatro tiempos organizativos, que nos determinarán los aspectos organizativos y educativos que son necesarios para la puesta en acción de la actividad propuesta:

- Primer tiempo organizativo: Realización de un anteproyecto, reuniones informativas, elaboración del proyecto.
- Segundo tiempo organizativo: Presentación del proyecto a los alumnos/as, a los padres, petición de permisos, contratación de servicios, elaborar horarios definitivos, trabajo en clase de los aspectos básicos.
- Tercer tiempo organizativo: Salida, montaje de actividades, formación de grupos, realización de actividades recreativas- educativas programadas, recogida de muestras, recogida y vuelta.

- Cuarto tiempo organizativo: Encuestas a alumnos/as, exposición ilustrativa, encuesta final, memoria final.

La actividad diseñada por nosotras se realiza dentro del horario lectivo y consideramos al igual que Casterad, Guillén y LaPetra (1995) que es necesario que nos exijamos planificar una buena actividad, organizando la misma para evitar imprevistos y que su desarrollo sea el esperado.

4.7. POSIBILIDADES Y DIFICULTADES EDUCATIVAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL DENTRO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

De acuerdo con Arroyo (2010), consideramos que el potencial educativo de las actividades en la naturaleza es muy amplio, sobre todo porque posibilita situaciones educativas en circunstancias poco habituales para el niño/a, siendo una actividad atractiva y motivante; además, Arroyo (2010) hace referencia a tres ámbitos fundamentales en la educación que se trabajan en nuestra propuesta didáctica:

- **Ámbito cognoscitivo:** permite conocer y moverse al alumnado dentro del medio natural, recibiendo conocimientos acerca de la geografía.
- **Ámbito afectivo:** la actividad propuesta se realiza en grupo, permitiendo compartir vivencias y experiencias mediante la socialización y también, la colaboración y cooperación para conseguir todos juntos el reto propuesto al inicio de la actividad.
- **Ámbito motor:** las posibilidades de movimiento que ofrece el medio natural son casi infinitas, permitiendo trabajar en distintos medios (acuático, terrestre, etc.). En nuestro caso vamos a trabajar en el medio terrestre andando, aunque los alumnos podrán correr y saltar de forma libre.

Por tanto, comprobamos que las actividades en la naturaleza, suponen una posibilidad muy enriquecedora en múltiples ámbitos; todos los ámbitos juntos posibilitan una educación integral del alumnado, permitiendo que en un futuro puedan vivir y convivir en sociedad ejerciendo el derecho de ciudadanía.

Ewert (1989, en Anglada Monzón, 2004) hace una clasificación extensa de los beneficios educativos de las actividades físicas en el medio natural:

- **Beneficios Psicológicos:** la participación en AFMN potencia y refuerza la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto, siendo un importante papel para el bienestar social de los alumnos.

- Beneficios Sociológicos: la realización de una AFMN permite la interacción del grupo de alumnos, siendo muy enriquecedora por las oportunidades sociales que ofrecen, como por ejemplo: cooperación dentro del grupo trabajando en equipo, respeto, comunicación, integración, amistad, etc.

- Beneficios Educativos: una propuesta de AFMN permite aprender en un medio no habitual, llevando consigo el trabajo de temas transversales (Educación ambiental), la resolución de problemas y la Educación en Valores (responsabilidad, iniciativa, generosidad, etc.). Son aspectos que se pueden llevar a la práctica en el propio medio teniendo que recurrir a la cooperación para resolver algunos interrogantes o problemas que van surgiendo a lo largo de la actividad. Realizar la actividad en un medio que no es el habitual supone de por sí una gran motivación para el alumnado; por eso, juntando todos los beneficios que reportan puede ayudar en el rendimiento académico del alumnado.

- Beneficios Físicos: este tipo de beneficios son los que se relacionan de forma directa con el área de Educación Física; cabe destacar que cada AFMN supone un grado diferente de capacidades y distintas habilidades físicas. En general, debemos decir que para realizar una AFMN es necesario disponer de condición física y tener desarrolladas las habilidades motrices básicas, aunque la realización de AFMN permite mejorar estos aspectos, derivando en nuevas mejoras dentro de la propia habilidad.

- Efectos Intrínsecos: Las AFMN van a permitir aprender y experimentar con compañeros situaciones sociales y físicas diferentes, derivando en un mayor enriquecimiento personal de las experiencias, sentimientos, etc. vividos con otros compañeros.

Vistos los beneficios que aportan las Actividades Físicas en el Medio Natural, creemos que la actividad que hemos propuesto va a favorecer en beneficios sociales, beneficios educativos, beneficios psicológicos y beneficios físicos, ya que van a producirse numerosas mejoras en el alumnado, como por ejemplo, mejora de la autoestima, pertenencia e integración en un grupo, respeto hacia los demás, mejora en la motricidad, etc.

Nosotras estamos de acuerdo con lo dicho por Arroyo (2010), ya que hace referencia a las posibilidades e inconvenientes que ofrecen de forma general las AFMN:

Las Actividades Físicas en el Medio Natural suponen desde hace años un marco incomparable donde poder explotar todas las potencialidades educativas de nuestros alumnos/as. Sin embargo, por diferentes motivos, no acaban de despegar las estadísticas en la aplicación de este tipo de contenidos en las clases de Educación Física ni su práctica en horario extralectivo. (p.171).

Es necesario hacer referencia a lo dicho por Santos (2000), pues recoge las AFMN como un contenido presente en la Educación Física escolar que responde a una doble característica:

-Carácter tópico: nosotras lo consideramos como un contenido positivo, que aporta indudables valores en la formación de nuestro alumnado, en definitiva, es un contenido formativo y aplicable en el contexto educativo, porque tanto para el alumnado como para el profesorado es una práctica atractiva y motivante.

-Carácter utópico: hemos comprobado por nuestras propias experiencias como alumnas que son prácticas que no se suelen realizar; los principales inconvenientes encontrados son los siguientes: es necesario sacar al alumnado del centro escolar para llevarlo a un medio que en su gran mayoría es desconocido para los alumnos, supone un coste económico, pero también personal, ya que conlleva mucho esfuerzo para el profesorado su realización (incertidumbres, miedos, planificación, coordinación entre el profesorado, etc.). Por tanto, es una actividad que normalmente los profesores descartan llevarla a cabo, dejándola apartada en sus programaciones escolares, aunque sea una experiencia muy enriquecedora.

El profesorado es consciente de los beneficios educativos que aportan las AFMN, pero pocas personas son capaces de ponerlas en práctica desde un contexto educativo formal, ya que supone una gran implicación por parte del profesorado. Según los datos encontrados en un estudio realizado en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva (2007, en Tejada y Sáez, 2009, p.130) el segundo contenido más difícil de evaluar para el maestro especialista en EF, detrás de la Expresión Corporal son las Actividades Físicas en la Naturaleza. Algunas de las causas de esa dificultad es que se trata de un contenido complejo de preparar, gestionar, organizar y poner en práctica con los alumnos.

Nosotras en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural” impartida por Monjas, hemos hablado sobre las dificultades e inconvenientes a los que se enfrenta un maestro de Educación Física, a la hora de plantear y llevar a cabo las AFMN en la escuela, entre los que vamos a destacar una serie de ideas:

- Necesidad de implicación del profesorado, sobre todo cuando se requiere coordinación con otras áreas.
- Riesgos, responsabilidades, dificultades de adaptación al horario y condiciones de la escuela.
- La falta de formación del profesorado.

- Falta de tradición de este tipo de actividades a nivel escolar.
- Coste económico, necesidad de personal cualificado y/o material muy específico para algunas actividades.
- Necesidad de adaptación para algunos alumnos/as, teniendo en cuenta sus características físicas, personales, etc.
- Impacto ambiental que puede derivarse de su aplicación.

Tras observar los diferentes beneficios e inconvenientes de las AFMN en el ámbito educativo, consideramos que son necesarias llevarlas a cabo con alumnos de cualquier edad, porque creemos que merece la pena el esfuerzo, por los numerosos beneficios que reportan. No debe plantearse como una dificultad su implantación, sino como una oportunidad para formar al alumnado dentro de un marco incomparable como es la naturaleza, brindándoles la oportunidad de experimentar, disfrutar, respetar y proteger el medio que nos rodea.

4.8. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DENTRO DEL CURRÍCULUM

4.8.1. Comparación entre LOGSE y LOE en Educación Primaria

De acuerdo con Fernández, Del Campo y Mínguez (2008), el cambio de la LOGSE por el currículum LOE conllevó novedades en el bloque de contenidos de Actividades Físicas en el Medio Natural; Dichas novedades creemos que son necesario analizarlas. Dentro de Educación primaria, se puede observar que en la LOGSE sólo había un objetivo que hacía referencia a las AFMN (*7. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora*), mientras que en la LOE, no existe ningún objetivo específico. También, podemos decir que no existe ningún bloque de contenidos específicos de AFMN, sino que se encuentran distribuidos en otros bloques. Por ejemplo, los contenidos de la LOE que hacen referencia a las AFMN tienen un carácter actitudinal y conceptual, ya que hacen referencias a las medidas de seguridad, uso correcto y respetuoso del material y de los espacios, mientras que los contenidos relacionados con las AFMN de la LOGSE (juegos de aventura, actividades en la nieve, etc.), no se contemplan en la LOE.

Por otro lado, en la LOGSE no había criterios de evaluación en relación con las Actividades Físicas del Medio Natural, mientras que en la LOE sí aparecen criterios de evaluación en el primer ciclo relacionado con una actitud personal hacia la conciencia de riesgo y en el tercer ciclo que se incluye de forma indirecta (entornos desconocidos con cierto grado de incertidumbre),

ya que hace referencia a la puesta en práctica de distintas habilidades, como por ejemplo, el desplazamiento, estando vinculado al senderismo.

Fernández, Del Campo y Mínguez (2008) afirman lo siguiente:

Una peculiaridad que distingue estas prácticas del resto de las actividades que integran el currículo de Educación Física, es el espacio que requieren para su desarrollo, que se convierte en el elemento clave que les da sentido y, al mismo tiempo, constituye la principal dificultad para su tratamiento en la escuela. Las AFMN sólo cobran verdadera razón cuando se realizan en contacto con la naturaleza, pero esto implica la presencia de determinados riesgos que es necesario anular. Para controlar estos riesgos es preciso que los responsables tengan un perfecto dominio de las habilidades técnicas y una adecuada capacidad para la toma de decisión.

Nosotras pensamos que la LOE debería tratar las AFMN de forma más explícita, porque creemos que las AFMN aportan numerosos beneficios, como ya hemos visto anteriormente, permitiendo desarrollar dentro del área de Educación Física distintas habilidades básicas dentro de un espacio natural y no habitual; consideramos que para que sea aceptado por todo el profesorado, es esencial incidir en la formación del profesorado de Educación Física, trabajando las habilidades básicas y específicas, realizando distintas prácticas en medios naturales, etc.

4.8.2. Tratamiento de las Actividades Físicas en el Medio Natural en el currículum de Educación Física

A través de las AFMN, se puede conseguir la educación integral del alumnado, pero para ello es necesario incluir las AFMN dentro del currículum de Educación Física. De esta forma, nuestro alumnado podrá conocer, respetar, utilizar y aprovechar las múltiples posibilidades educativas que ofrece el medio natural. Además, será necesario que el alumnado vaya adquiriendo de forma progresiva una serie de hábitos y actitudes en relación a la naturaleza, que posibilitarán la mejora física de los alumnos. Para que se pueda conseguir todo lo explicado anteriormente, es fundamental que el profesorado de Educación Física tenga en cuenta los objetivos marcados previamente al desarrollo de la actividad, siendo unos objetivos realistas y adaptados a la realidad educativa para que puedan ser conseguidos. Al mismo tiempo, será necesario trabajar con profesorado de otras áreas a la hora de planificar, programar, diseñar y desarrollar la AFMN, pudiendo trabajar de forma interdisciplinar, dando un sentido global a la programación.

Dentro del currículo de Educación Física en Educación Primaria, el Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, hace referencia al medio natural en el bloque de contenidos “Juegos y Actividades Deportivas” tratando varios contenidos. Por ejemplo para el segundo ciclo “preparación y realización de alguna actividad fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural” y “valoración del juego como medio de disfrute, relación y empleo del tiempo de ocio”. En lo que respecta al tercer ciclo, “valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural” y “aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio”.

De acuerdo con Navarrete y Domingo (2002), se pueden establecer dos razones por las cuales los profesores de Educación Física deben incluir las AFMN dentro del currículum educativo:

- Razones de tipo curricular:
 - Propician el conocimiento, el respeto, la conservación, la mejora y el disfrute del medio natural.
 - Favorecen la interdisciplinaridad, fomentando el trabajo en grupo con otras materias, dando una visión de la realidad más global.
 - Favorecen el trabajo de los distintos temas transversales, como por ejemplo la Educación Ambiental.
 - Facilita el incremento de habilidades básicas y específicas que serán necesarias en muchos aspectos de la vida adulta.
 - Utilización de las AFMN en el tiempo de ocio.
- Razones de tipo personal:
 - Son actividades de fuerte interrelación entre iguales.
 - Responden a las motivaciones intrínsecas de los alumnos (necesidad de superarse, de relacionarse y superar un reto).
 - Son actividades en las que se ve a la persona como un todo, de forma integral y global.
 - Son actividades que unen las emociones y las sensaciones.
 - Son actividades que enriquecen personalmente al alumnado mediante la vivencia de la experiencia y les permite crear hábitos de conducta.
 - Permite la individualización, la autonomía, adaptándose por tanto a todos los niveles.

Personalmente, pensamos que las AFMN deben estar completamente integradas en el currículo, como un medio que ayude al alumnado a superar los objetivos de etapa. Hemos comprobado durante los periodos de prácticas y desde nuestra propia vivencia como alumnas, que este tipo de actividades apenas son apreciadas en los programas de los centros, convirtiéndose en un segundo plano dentro de la Educación Física escolar. Además, hemos apreciado desde la asignatura “Educación Física en el Medio Natural” que existen múltiples formas de desarrollar las AFMN desde el ámbito educativo, siendo necesario adecuarse a las necesidades y características del entorno y del alumnado, estando totalmente de acuerdo con Santos y Martínez (2008) “la realidad escolar presenta una gran diversidad de condiciones materiales espaciales para la práctica, pues tampoco son idénticas las necesidades educativas que cada escenario educativo nos ofrece”.

Los profesores González, Santos, y Díez (1994, en Navarrete y Domingo, 2002) consideran que hay gran cantidad de deportes que se practican al aire libre, los cuales son actividades de ocio que pueden aportar innumerables beneficios físicos, conllevando distintos beneficios ya comentados anteriormente, como por ejemplo, una mejora en el estado de salud, mejora psíquica, mejora del autoestima, mejoras sociales, etc. Por tanto, la gran variedad de AFMN redundará en un aumento de bienestar y calidad de vida de nuestro alumnado.

Alonso (1992, en Navarrete y Domingo, 2002) reconoce que por su efecto socializador, las AFMN son un complemento imprescindible en la educación del alumnado tanto a nivel general como particular, ya que los alumnos se encuentran ante experiencias nuevas, teniendo que resolver los problemas surgidos durante la práctica de forma conjunta con el resto de compañeros, favoreciendo la relación interpersonal y favoreciendo la maduración del alumnado.

Por tanto, pensamos que como futuras docentes deberemos investigar y buscar nuevas estrategias que nos ayuden a promover las AFMN desde la práctica, incluyéndolas en las programaciones, buscando fortalecer las potencialidades educativas que nos ofrecen las AFMN, llegando al fin último de la educación que es formar a nuestro alumnado de forma integral; creemos que las AFMN deben formar parte del currículum de la EF escolar para aprovechar su potencial formativo, ya que, por ejemplo, permite el trabajo de la socialización, crear hábitos saludables, conocer un entorno desconocido, respetar el medio natural, etc.

4.9. RELACIÓN CON OTROS ELEMENTOS CURRICULARES: TEMAS TRANSVERSALES, EDUCACIÓN EN VALORES E INTERDISCIPLINARIEDAD

4.9.1. Temas transversales

Definimos tema transversal como un conjunto de contenidos que tienen gran impacto en la sociedad actual, con gran importancia para ser trabajados en todas las áreas de Educación Primaria y que han de formar parte del Proyecto Curricular de Centro. Los temas transversales están relacionados con la educación en valores y son los siguientes:

- Educación ambiental
- Educación para la paz
- Educación del consumidor
- Educación vial
- Educación para la igualdad de oportunidades entre sexos
- Educación para la salud
- Educación en la sexualidad
- Educación cívica y moral

Únicamente aludiremos específicamente a la educación ambiental debido a que es el tema que se encuentra más relacionado con el contenido de nuestro trabajo, el senderismo, aunque el resto también se trabajan, tal y como se comenta en el Anexo I.

4.9.1.1. Educación ambiental

Pensamos que es importante brindar nuevas experiencias en medios no habituales tales como la naturaleza, ya que permiten realizar una valoración sobre el medio ambiente que nos rodea a la vez que se pone en práctica aspectos cognitivos, afectivos y motrices. Existen numerosos proyectos en distintas ciudades españolas como por ejemplo el que expone Lumbreras (2005) en la ciudad de Salamanca. En su proyecto, los niños pueden conocer el patrimonio natural a la vez que ayudan a su conservación y a aprender el propio entorno, llevando consigo conocer el patrimonio cultural de una forma que resulta atractiva a los niños. El ser humano es la única especie que explota los recursos naturales, dando lugar a impactos ambientales como por ejemplo la contaminación de los residuos en parajes naturales. Por eso, es fundamental que desde el campo educativo se desarrolle el trabajo del concepto de desarrollo sostenible. Este concepto es

desarrollado en un manual de Educación ambiental⁴, en el que se detalla que es un modelo que busca satisfacer las necesidades del presente sin comprometer la satisfacción de las necesidades de generaciones futuras. Anglada Monzón (2004) explica como el deterioro y los problemas del medio ambiente han ido en aumento, por lo que es necesario la educación ambiental para que las futuras generaciones puedan llegar a conocer el patrimonio natural existente, buscando mejores formas de desarrollo que no produzcan graves perjuicios y deterioros a la naturaleza. El área de Educación Física cobra una especial importancia para trabajar la educación ambiental desde la práctica.

Consideramos que la naturaleza es un medio que permite llevar a cabo una educación integral, trabajando contenidos naturales, sociales y culturales. De esta forma, se puede lograr concienciar a los alumnos de los impactos perjudiciales y beneficiosos que realiza el ser humano; a la vez que se realiza una actividad de senderismo con el alumnado, se puede trabajar la conservación, preservación y recuperación por el recorrido que se realice, mediante pequeños consejos, como por ejemplo no tirar la basura al suelo, recoger basura que nos encontremos, etc. Al mismo tiempo, hay que tener en cuenta que no todas las AFMN tienen el mismo impacto en el medio ambiente; la actividad de senderismo puede provocar la contaminación del medio; tener muchos senderos artificiales puede alterar la flora y fauna de la zona, etc. Por todo ello, nosotras creemos que hay que educar para cuidar nuestro patrimonio natural desde las primeras edades.

4.9.2. Educación en valores

De acuerdo con Monjas y Pérez (2003) los valores integrados en la asignatura de Educación Física permiten llevar a cabo el proceso educativo, siendo inevitables en educación, que deben ser trabajados de forma explícita e implícita. El fin de la educación es el desarrollo social, afectivo y ético-moral del niño, por lo que tiene que estar presente la educación en valores (compañerismo, tolerancia, etc.).

Tanto para Arroyo (2010) como para Navarrete y Domingo (2002) realizar actividades físicas en el medio natural permiten al alumnado manifestar actitudes y tomar decisiones, que conllevan una serie de valores para que el niño pueda crecer personalmente, adquiriendo habilidades sociales tales como responsabilidad, respeto, confianza, empatía, ayuda, humildad, etc. Por otra parte, Navarrete y Domingo (2002) exponen que también se puede educar en lo contrario, mediante una serie de contravalores que son habituales de ver en los medios de comunicación en relación al deporte: egoísmo, menosprecio, incompreensión, intolerancia, etc.

⁴ Manual de Educación Ambiental expuesto en siguiente enlace web http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/sensibilizacion/pdf/MANUALDE_1.PDF (consultado a 22-2-2013)

Por tanto, creemos al igual que Parra, Domínguez y Caballero (2008) que las actividades físicas en el medio natural dentro del contexto escolar, y más concretamente el senderismo, constituyen un poderoso instrumento educativo y uno de los medios más eficaces para el desarrollo integral del alumnado; Asimismo, Santos y Martínez (2006, en Granero, Baena, Martínez, 2010) consideran que las actividades en el medio natural, contribuyen a la educación integral de alumnos/as, favoreciendo la socialización, creando hábitos saludables, mejorando la capacidad de adaptación a otros entornos no conocidos, desarrollando la autonomía y la autosuperación, etc.

4.9.3. Interdisciplinariedad

Alonso (1992, en Navarrete y Domingo, 2002) manifiesta que “hay que partir de un concepto interdisciplinar en esta parcela de trabajo y que es el marco ideal para desarrollar la interdisciplinariedad a través de un proyecto colectivo en el que puedan intervenirla totalidad de las áreas.”

Consideramos esencial que se integren conocimientos de otras áreas en la actividad propuesta, para conseguir el desarrollo integral del alumno en un medio no habitual como es el entorno natural. Para un buen desarrollo de las distintas áreas en la actividad propuesta será necesaria una buena organización, coordinación y cooperación del profesorado teniendo siempre presente los objetivos que se pretenden alcanzar con el alumnado.

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Hemos querido establecer tres apartados diferenciados, pero que se encuentran relacionados en torno a la propuesta de intervención. La primera parte que exponemos es el diseño de la propuesta, en concreto de una actividad de senderismo con un grupo de alumnos de la ciudad de Segovia que hemos elaborado tomando como base el proyecto llevado a cabo para la asignatura Educación Física en el Medio Natural cursada en el año 2012/2013. La segunda parte comprende el diseño de instrumentos de evaluación que serán útiles para establecer conclusiones y el alcance de nuestra propuesta. Por último, la tercera parte es el desarrollo práctico de la propuesta diseñada.

Creemos que a partir de investigaciones y experiencias dentro del marco educativo, se podrá concienciar tanto a alumnos como a profesores de la viabilidad de las Actividades Físicas en el Medio Natural en un entorno que no es el habitual frente al aula, implicando las distintas áreas

de conocimiento y a sus respectivos profesores, para lograr el desarrollo integral del alumno y un aprendizaje recíproco entre alumnos y alumno-profesor.

5.1. PRIMERA PARTE: DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Esta parte del trabajo, como ya hemos dicho anteriormente, está enfocada a la elaboración de una propuesta didáctica orientada a la actividad física del senderismo. Para elaborar esta propuesta hemos partido de la planificación planteada desde la asignatura “Educación Física en el Medio Natural”, debido a que en esta asignatura diseñamos una propuesta didáctica junto a otros compañeros/as que llevamos a la práctica con un grupo de alumnos de tercer curso.

Hemos escogido realizar una ruta de senderismo porque pensamos que es una de las actividades físicas del medio natural más sencillas de realizar dentro del contexto que podíamos llevar a cabo, suponiendo un coste cero para los alumnos porque en su mayoría no tienen apenas recursos económicos. Por otra parte, hemos considerado que es una actividad física que actualmente está en auge, que no necesita de gran preparación o equipamiento y cuyas características responden plenamente a los planteamientos necesarios para realizar una actividad escolar y recreativa. Además, no posee un grado de dificultad elevado, pudiendo disfrutar de la marcha y conocer su entorno cercano, que muchas veces es desconocido.

Simplemente el mero hecho de salir del aula, creemos que supondrá una motivación para los alumnos, pues podrán adquirir conocimientos experimentando con el propio medio, que en muchas ocasiones es difícil de trabajar dentro del aula. Pensamos que con esta actividad se consigue con facilidad que los niños se relacionen entre ellos y al mismo tiempo con el profesor, aprendiendo juntos, pues pueden aportar datos en algunas paradas que se realicen a lo largo del recorrido, para que se impliquen observando y preguntando sobre su patrimonio.

Por todo lo expuesto anteriormente, creemos que el senderismo nos ofrece inmensas posibilidades educativas, pero al mismo tiempo requiere como otras actividades una detenida organización si queremos conseguir los objetivos propuestos y que no se convierta, por el contrario, en un verdadero desastre. Por eso, antes de realizar el desarrollo de este trabajo hemos partido desde una fase de estudio previo, atendiendo a la actividad que queríamos llevar a cabo dentro de un determinado contexto, planteándonos una serie de objetivos. Hemos realizado un estudio previo del itinerario que queríamos realizar, realizándolo íntegramente para ver las posibles paradas, puntos de interés, posibles peligros para los alumnos (ejemplo, caer a la cacería de agua si van

andando por la parte derecha del camino, cruces en la ciudad, etc.). Posteriormente, hemos escogido la época del año más idónea, la previsión del equipo individual y colectivo, el sistema de alimentación, sistemas de ayuda y socorro, los permisos y autorizaciones necesarias y el presupuesto económico, que en nuestro caso es una actividad gratuita.

Una vez realizada la primera fase de estudio previo, hemos realizado la segunda fase, puesta en acción, pudiéndola llevar a cabo en dos ocasiones, con alumnos de distintos cursos (3º y 5º de Educación Primaria) en distintas épocas del año (otoño y primavera), pero podría haberse desarrollado con otros cursos teniendo siempre presentes las necesidades y características físicas de los alumnos. Hemos querido realizarlo nuevamente con el fin de ampliar la experiencia y extraer nuevas conclusiones de la actividad con cursos superiores.

Finalmente, hemos realizado una fase de evaluación, la cual queda explicada en la segunda parte, en el diseño de instrumentos de evaluación.

Las actividades físicas en el medio natural, en el contexto educativo del 3º curso de primaria, se contemplan como todo ese conjunto de actividades que exigen unas necesidades de espacio distintas del ámbito normal educativo, permitiendo un contacto con la naturaleza. Por su parte, los alumnos de 5º deben ser conscientes de una serie de normas que fomenten el respeto y favorezcan la conservación del medio ambiente. En ambos cursos, podrán aprender de cara al futuro a utilizar la naturaleza de manera beneficiosa para la salud, pudiendo mejorar la condición física a la vez que se cuida el medio ambiente aprovechando el tiempo libre.

Hemos titulado nuestra propuesta didáctica con el siguiente nombre: “Senderismo por Segovia: Valle del Eresma y del Clamores”, ya que van a poder conocer un entorno natural y cercano a su barrio, por donde transcurren dos ríos, el Eresma y el Clamores. El desarrollo completo de nuestra propuesta se encuentra en el anexo I, aunque nosotras vamos a desglosar los puntos que consideramos más relevantes.

5.1.1. Objetivos

A continuación, vamos a exponer el primer nivel de concreción curricular de nuestra actividad, relacionándolo con el siguiente objetivo del área de Educación Física, del Decreto 40/2007 de forma explícita, ya que la actividad de senderismo es una actividad realizada en el medio natural:

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

Además, ésta actividad implicará de forma implícita el trabajo de otros objetivos del Decreto 40/2007, como por ejemplo los siguientes:

-Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

-Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

-Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

Los alumnos de tercero tendrán que trabajar en equipo mediante la actividad dinamizadora que les propondremos (para realizar las distintas cuestiones propuestas, tendrán que dialogar, teniendo que respetarse los unos a los otros, para poder alcanzar la frase final todos juntos); en cuanto a los alumnos de quinto, deberán responder a las cuestiones que se les vaya realizando a lo largo del recorrido, respetando el turno de palabra de los compañeros y del profesor; ambos cursos tendrán que respetar las normas que previamente se impongan. A lo largo del recorrido apreciarán cómo una actividad de senderismo les permite relacionarse unos compañeros con otros, pudiendo llevarlo a cabo en su tiempo libre con sus familias y amigos, disfrutando de la actividad.

5.1.2. Objetivos específicos

Nos hemos propuesto distintos objetivos teniendo en cuenta las características del alumnado (curso, características físicas, etc.) con el fin de que sean alcanzados por todos. Nuestros objetivos específicos son los siguientes:

-Conocer un entorno natural cercano.

-Conocer, respetar y valorar el medio natural, contribuyendo a su protección y mejora.

-Fomentar las relaciones sociales, la convivencia, la ayuda y la cooperación.

-Conocer “in situ” el propio patrimonio natural, histórico y cultural, integrando conocimientos de otras áreas a través de la actividad física y aprender a valorarlo y respetarlo.

-Conocer el desarrollo y organización de una actividad básica de senderismo.

5.1.3. Relación con otros elementos curriculares

La propuesta que hemos diseñado y vamos a llevar a la práctica se encuentra conectada con otras áreas de conocimiento, con las competencias básicas, con los temas transversales y con la educación en valores. Creemos que se debe atender todos los elementos curriculares citados, porque todos son igual de importantes para conseguir una educación integral y completa del alumno. Todo ello se encuentra desarrollado en el trabajo completo, en el Anexo I.

5.1.4. Contexto de aplicación de la actividad

La actividad propuesta se va a desarrollar en un centro cuyo alumnado pertenece en su mayoría a la clase media-baja. Dentro del alumnado del Centro es necesario destacar el importante número de alumnos inmigrantes entre los que destacan los alumnos de origen búlgaro, que representan más del 50% del total de alumnos inmigrantes.

En 3º de Primaria vamos a tener a 18 alumnos, de los cuales 7 son inmigrantes. Para el desarrollo de esta actividad no supone un problema, ya que la mayoría llevan viviendo en Segovia bastante tiempo, estando integrados, sin tener que realizar ninguna adaptación con respecto al resto de compañeros. También, contamos con dos niños con asma, que pueden realizar perfectamente la ruta, ya que el ritmo a llevar en este trayecto va a ser lento y con frecuentes paradas, lo que les permitirá a todos descansar. De todos modos, estos niños llevarán su medicación en caso de que hiciera falta. Nosotros estaremos atentos para que no sobrepasen el nivel de esfuerzo.

Respecto a 5º de Primaria vamos a tener a 40 alumnos, porque van a estar dos clases juntas. Debemos destacar que de este total de alumnos hay 8 alumnos inmigrantes y 2 alumnos de minorías étnicas, los cuales únicamente tienen dificultades a la hora de escribir (pudiéndose observar en los cuadernos de campo), ya que tienen cogido el idioma a la hora de hablar, pues llevan tiempo viviendo en España; este alumnado se encuentra integrado dentro del grupo de edad en el que estudian. Vamos a contar con varios alumnos con asma y alergia, teniéndolo muy presente en la práctica debido a que es temporada de floración; por eso, llevaremos un ritmo constante adecuándonos a estos alumnos, sin sobrepasar sus niveles de esfuerzo y realizaremos paradas breves en las que podrán intervenir; estos alumnos llevarán su medicación en caso de que

hiciera falta y tanto los compañeros como los profesores estaremos especialmente atentos a estos alumnos. Por otra parte, hay dos alumnos que tienen lesiones en el brazo, pero que no supone ningún impedimento para la realización de la actividad práctica, aunque sí lo supondrá para el cuaderno de campo, ya que es con la mano con la que suelen escribir.

5.1.5. Desarrollo de la actividad

Esta ruta se encuentra situada en la provincia de Segovia, concretamente en la capital segoviana, comenzando por el Barrio de San Lorenzo, recorriendo el valle del Eresma y del Clamores, por lo que no es necesario desplazarse en autobús. Se finaliza una vez subido el camino del Clamores, entrando en un entorno de ciudad, por el Barrio de San Millán, llegando al Acueducto. Se seguirá la dirección Vía Roma, para bajar unas escaleras que nos lleven a la Calle Gascos, prosiguiendo hasta la plaza de San Lorenzo, continuando hasta llegar al colegio. El perfil del recorrido, la ficha técnica, la descripción de la marcha y otros datos de interés se encuentran desarrollados en el trabajo completo mostrado en el anexo I.

Los contenidos que vamos a desarrollar se encuentran relacionados con varios bloques de Educación Física del Decreto 40/2007, guardando especial relación con el bloque 5 de contenidos, denominado “Juegos y actividades deportivas”, porque es una actividad que se desarrolla fuera del recinto escolar, teniendo la oportunidad de conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural. Además, va a conllevar esfuerzo personal del alumnado, socialización con el grupo de clase (el alumnado de 3º realizará una actividad de forma cooperativa y colaborativa); conllevará una serie de responsabilidades, actitud de colaboración, tolerancia y no discriminación; respeto de las normas básicas de comportamiento y del espacio donde se realice la actividad física; trabajo de la habilidad básica de desplazamiento; trabajo de la capacidad física básica, la resistencia; trabajo de contenidos relacionados con el senderismo. Por otra parte, se trabajarán contenidos de forma interdisciplinar, es decir, se trabajarán contenidos de otras áreas.

La metodología que seguiremos es la propuesta por Parra, Domínguez, Caballero (2008), de tal forma que el alumnado sea el protagonista de la actividad en todo momento, pudiendo reflexionar sobre los contenidos que se vayan explicando a lo largo del recorrido de forma progresiva, partiendo de sus conocimientos previos para llegar a los conocimientos aprendidos durante y al final de la actividad de senderismo. Estos contenidos los podrán ir adquiriendo a través de la vivencia práctica y experiencia personal, mediante las preguntas realizadas, la observación, otras actividades, etc. De esta forma, conseguiremos crear un clima de aula óptimo, sintiéndose

bien con ellos mismos, con los compañeros y con el entorno, posibilitando que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea el adecuado.

Previamente a la actividad, les daremos unas normas básicas de comportamiento. Hablaremos con ellos también del entorno natural al que vamos a ir, que entiendan que es un lugar para todos, y por tanto hay que cuidarlo como si fuera nuestro, y dejar las cosas como las encontramos e incluso mejorando el entorno, exponiéndoles un ejemplo: después de comer, no tiraremos las cosas al suelo, las guardamos en nuestras bolsas de plástico y si no hay una papelera cerca, las guardaremos en la mochila para tirarlo más adelante. Si alguien ve un envoltorio en el suelo lo recogerá y tirará en la papelera próxima. También, les diremos qué vestuario deben llevar y que deben llevar algo de comer y beber en una mochila pequeña.

Con respecto a la organización del grupo, durante la marcha van a ir todos los alumnos juntos, llevando a un profesor en la cabeza y a otro al final, para llevar un ritmo que sea llevadero para todos los alumnos, sin poner un ritmo fuerte. El resto de profesores se situarán en grupos intermedios. Antes de salir del centro se revisarán las mochilas de los alumnos para comprobar que ningún niño lleva cosas que son innecesarias y que de llevarlas aumentaría el peso de la misma, lo cual les provocaría más fatiga.

El desarrollo de la actividad con los alumnos será diferente con cada curso, siendo para el alumnado de tercero una experiencia más guiada que para los alumnos de quinto, debido a que ya han vivido experiencias similares.

Los alumnos de tercero se organizarán en grupos y uno del grupo deberá llevar un bolígrafo o lápiz para ir apuntando cosas que se vayan diciendo durante el transcurso del recorrido que estará relacionado con una actividad dinamizadora que realizaremos de forma paralela a la actividad de senderismo. Para esta actividad se dividirá la clase en 4 grupos y tendrán que ir resolviendo “misiones” que serán distintas para cada grupo, es decir, un grupo deberán averiguar la misión 1 y otro no tendrá que averiguar la misión 1, sino la 3; con cada “misión” resuelta ganarán una parte de una frase; al final se unirán todas las partes para formar una frase completa relacionada con la actividad desarrollada. Todas las “misiones” estarán relacionadas con la actividad y serán de ayuda para el aprendizaje de los alumnos. Esta actividad servirá para hacer la práctica aún más motivante y ayudar a los alumnos a que se relacionen y participen en la misma. La actividad completa se encuentra desarrollada en el Anexo I.

Por su parte, los alumnos de quinto serán los protagonistas de la actividad, ya que deberán ir respondiendo a distintas cuestiones que se les vaya preguntando en un intento de conocer su aprendizaje previo, para que después uno del grupo lea una tarjeta relacionada con la actividad de senderismo, las cuales están expuestas en el anexo I. Al mismo tiempo se les explicará diferentes aspectos a lo largo del recorrido especialmente relacionados con la historia, cultura, flora y fauna de nuestra ciudad segoviana. Realizaremos una actividad dinamizadora en la parada más larga del recorrido (En la zona de la Fuencisla), realizando distintos juegos en el campo, que sirvan para conocer y experimentar en el entorno natural.

5.2. SEGUNDA PARTE: DISEÑO DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para diseñar nuestros propios instrumentos de evaluación, hemos considerado que previamente debíamos centrarnos en el **concepto de evaluación**. Hemos podido comprobar a lo largo del Grado que hay gran disparidad en la definición de evaluación entre los distintos autores que lo definen, por lo que citaremos algunas acepciones de dicho término.

De acuerdo con López Pastor et al (2006) “es un proceso de elaboración de un juicio de valor sobre un proceso (y/o un producto, una actividad, una ejecución, un comportamiento, un trabajo) en orden a tomar una decisión sobre el mismo.”

Para Perrenoud (2004, en López Pastor et al, 2006) la evaluación es un punto sensible y clave, ya que da información del proceso educativo llevado a cabo con los alumnos, siendo por tanto, un punto crítico para muchos docentes y otras personas vinculadas al ámbito educativo.

Nosotras utilizaremos el siguiente concepto de evaluación: proceso de recogida de información relativa al proceso de enseñanza-aprendizaje que permite al profesorado realizar una valoración y tomar decisiones para mejorar el proceso educativo en posteriores ocasiones.

Además, siguiendo a López Pastor et al (2006), creemos que nuestra propuesta va a tener las siguientes **características de evaluación**, las cuales son comunes entre distintos autores:

-Fuerte potencial didáctico: la actividad si está bien realizada, permitirá mejorar y profundizar en los aprendizajes que se pretenden alcanzar.

-Eje vertebrador de todo el dispositivo pedagógico: la evaluación llevada a cabo en el aula marca el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que conlleva al profesorado una gran preocupación. Por otra parte, influye en las actividades y comportamientos que desarrolla cada grupo de alumnos. Por tanto, es un aspecto esencial dentro del aula.

-Motor (o no) de innovación educativa: la innovación va unida a la evaluación utilizada en las actividades, por lo que si una es modificada la otra también lo requerirá.

De acuerdo con López Pastor et al (2006) consideramos que hay diversos **tipos de evaluación**, según la finalidad y el momento en el que se realiza la actividad, pero también influye a quién va dirigida la evaluación.

► En función de la finalidad: ¿Para qué evaluar?

- Diagnóstica: se realiza antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativo a un contenido para saber el nivel inicial sobre el mismo.
- Formativa: su finalidad es mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Sumativa: su finalidad es extraer información sobre lo que sabe una persona, sobre su mejora, etc.

► En función del momento: ¿Cuándo evaluar?

- Inicial: se realiza antes de empezar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Continua: se realiza a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Final: se realiza al finalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Puntual: se realiza en un momento concreto, por sorpresa.

► En función de a quién evaluar

- La evaluación del alumnado (suele ser la habitual).
- La evaluación del profesorado.
- La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Nosotras vamos a utilizar distintas formas de evaluación y lo vamos a simplificar en el siguiente gráfico:

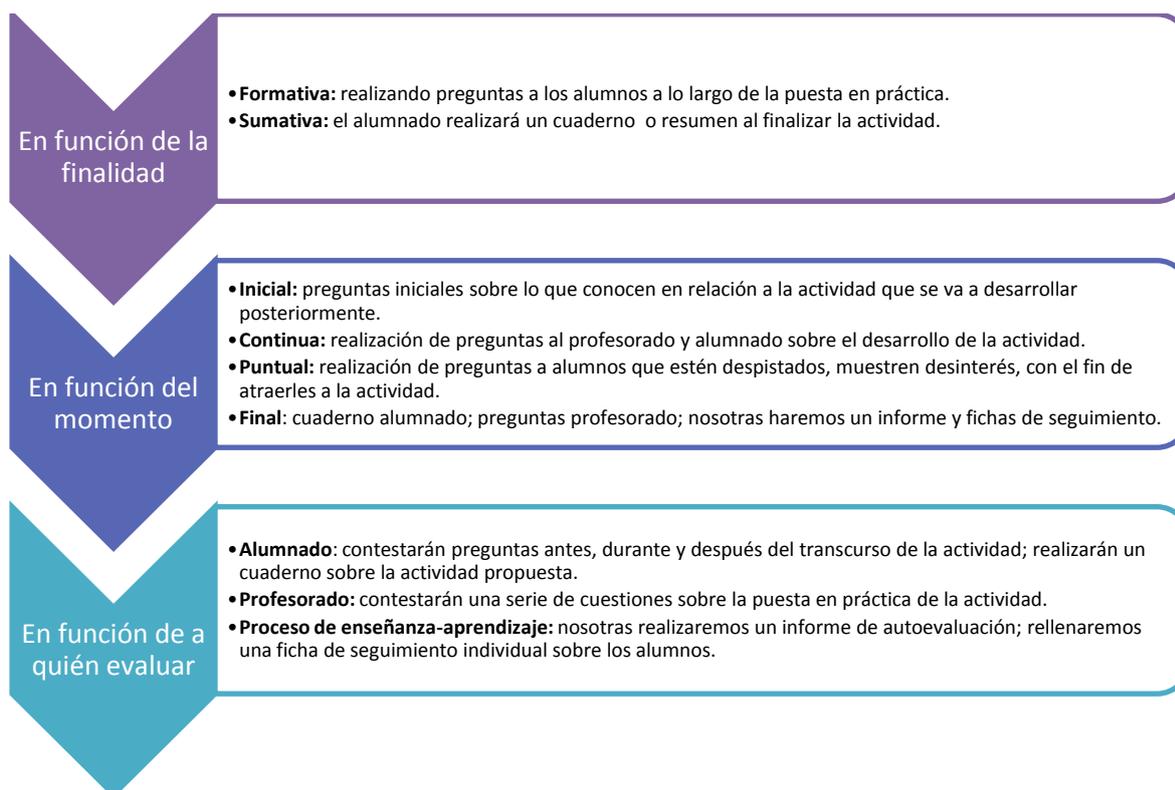


Gráfico 3: nuestra forma de evaluar la propuesta didáctica (elaboración personal)

De acuerdo con López Pastor (2006) es necesario desarrollar una serie de **instrumentos de evaluación** como: un cuaderno del profesor/alumno, fichas de sesiones, fichas y hojas para el alumnado y dinámicas y ciclos de investigación.

Por todo lo expuesto anteriormente, llevaremos a cabo una evaluación interna, implicando a todas las personas que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje (alumnado y profesorado). Para ello nos basaremos en distintos instrumentos para el alumnado y para el profesorado.

El cuaderno del alumno (mostrado en el Anexo II) constará de una serie de cuestiones para el curso de 5º sobre las cuales deben reflexionar y relacionar con la actividad de senderismo puesta en práctica. La primera parte del cuaderno que deben realizar es la siguiente:

CUADERNO DEL ALUMNO

SENDERISMO POR SEGOVIA: VALLE DEL ERESMA Y DEL CLAMORES.



NOMBRE Y APELLIDOS:

GRUPO:

-Realiza un resumen sobre la actividad llevada a cabo teniendo en cuenta el entorno y el recorrido realizado.

-Explica lo que has aprendido mediante la actividad de senderismo.

-¿Has realizado alguna experiencia similar anteriormente? ¿Por dónde? ¿Con quién?

-Valora las siguientes cuestiones de forma razonada.

► Participación en la actividad y comportamiento (tuya y del resto de compañeros).

► Respeto al medio, materiales, compañeros y profesores.

Figura 1: Cuaderno del alumno (elaboración personal)

En el curso de tercero se les dejará opinar libremente sobre la actividad realizada, realizando un resumen de la actividad, pero también realizarán un cuestionario grupal sobre el desarrollo de la actividad mostrado también en el Anexo II. Encontramos muchas ventajas al igual que señala López Pastor (2006) porque permite comprobar el bagaje de experiencias vividas anteriormente y los contenidos aprendidos con la actividad desarrollada. De este modo, se comprueba el grado de implicación del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje, expresando por escrito sus reflexiones personales sobre la actividad de senderismo. Además, buscamos una segunda base en la que el alumno pueda expresarse y comunicarse con el profesor, dando voz a aquellos alumnos que son más tímidos a la hora de hablar en público, después de la realización de una asamblea oral y grupal sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta reflexión grupal permitirá obtener información de situaciones que pasan desapercibidas en ocasiones para el profesor, mostrando al resto su nivel de aprendizaje, sus sentimientos, actitudes, comportamientos etc.

El cuaderno del profesor (Anexo III) será similar al del alumno, ya que es necesario que reflexione sobre la actividad llevada a cabo, contestando a diversas cuestiones. Nosotras lo realizaremos como un informe personal, realizándolo de forma individual en ambas experiencias, pero luego lo expondremos de forma global pudiendo extraer nuevas ideas (en la segunda experiencia a realizar).

Las fichas de seguimiento individual (Anexo IV) permiten comprobar si el alumnado alcanza una serie de criterios previamente prefijados relacionados con la actividad propuesta. Nosotras utilizaremos varias fichas de seguimiento individual eligiendo al azar a varios alumnos/as. En el apartado de otros aspectos comprobaremos el interés general del alumno por la actividad, atendiendo a otros aspectos relacionados con otras áreas, aspectos individualizados del alumno teniendo en cuenta la atención a la diversidad, etc.

Por otro lado, creemos que es esencial que el profesorado que nos acompañe conteste a diversas cuestiones relativas a la actividad realizada con su grupo habitual, pues es el que verdaderamente conoce a sus alumnos y nos puede proporcionar información relevante para nosotras. El profesorado deberá realizar un cuestionario tal y como se muestra en el Anexo V.

Asimismo realizaremos un reportaje fotográfico sobre la actividad desarrollada, para observar el comportamiento de los alumnos, como por ejemplo colaboración, relación entre alumnos (diferencias de sexo), etc. El reportaje está expuesto en el Anexo VI.

5.3. TERCERA PARTE: DESARROLLO PRÁCTICO DE LA PROPUESTA DISEÑADA

Hemos realizado la propuesta de intervención educativa con alumnado diverso (distintas capacidades físicas, edad, etc.) para comprobar el grado de experiencias previas, interés, motivación en la experiencia realizada, etc. permitiéndonos realizar posteriormente un análisis de comparación del proceso de enseñanza-aprendizaje, extrayendo conclusiones personales de nuestra propuesta, siendo útiles los distintos instrumentos de evaluación.

En líneas generales las experiencias se desarrollaron sin contratiempos y consideramos que han sido positivas y muy enriquecedoras para todos los que hemos participado en las mismas, quedando patente en el dossier fotográfico recogido en el anexo VI.

6. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS AFMN EN UN CENTRO ESCOLAR

Para exponer los distintos resultados del desarrollo de la propuesta de intervención educativa han sido claves los instrumentos de evaluación elaborados con el fin de extraer conclusiones y posibles mejoras de la práctica docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

A continuación, exponemos los resultados encuadrados en distintos epígrafes que consideramos que son relevantes, debido a las conclusiones extraídas de los mismos.

6.1. LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN PREVIA COMO ELEMENTO CLAVE PARA EL BUEN DESARROLLO DE LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

En ambas salidas hemos comprobado que hay que tener muy bien preparada la actividad a desarrollar y más cuando se lleva a cabo en un medio no habitual; creemos que la improvisación lleva a que los alumnos estén más despistados y pueda derivar en una actividad que conlleve peligros; al mismo tiempo, la coordinación entre el profesorado ha sido fundamental para realizar una actividad interdisciplinar, trabajando los aspectos que considerábamos más adecuados, realizando una adaptación a la edad del alumnado, siendo por tanto, una actividad muy enriquecedora. Pensamos que las dos actividades de senderismo realizadas han sido adecuadas y totalmente educativas gracias a que hemos tenido una buena organización, planificación y coordinación previa.

6.2. LAS VENTAJAS DE LAS AFMN

Hemos podido comprobar que realizar una AFMN implica una motivación e ilusión previa en los alumnos, pero también durante el desarrollo de la misma, por el mero hecho de salir del centro escolar y realizar una actividad no habitual. Además, se han puesto de manifiesto algunas de las ventajas explicadas por Monjas (2004) en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural”, como por ejemplo las posibilidades que ofrecen la relación entre todos los miembros del grupo, implicando cooperación, socialización, motivación, etc. Esto lo hemos observado durante el desarrollo de la actividad, ya que iban hablando con nosotras, con el resto del profesorado y con el alumnado.

También, pudimos comprobar que ellos mismos se adaptaban a las características del alumnado más limitado (alumnos alérgicos, asmáticos, etc.), imponiendo un ritmo inferior al habitual, para poder entablar una conversación y compartir sensaciones de la experiencia.

Por otra parte, el alumnado de tercer curso atendió de forma correcta a las indicaciones y explicaciones dadas previamente, sirviendo para que ellos trabajasen la iniciativa personal y la autonomía, organizándose dentro de su propio grupo de forma equitativa. El alumnado de quinto fue intercambiándose continuamente de compañeros, para poder ir conversando y disfrutando de la actividad con compañeros de ambas clases, teniendo iniciativa personal y autonomía.

La metodología utilizada es una ventaja dentro de la actividad, porque el alumnado fue en todo momento el protagonista de la misma, observándolo especialmente con el alumnado de quinto, porque iban interviniendo en las lecturas, explicaciones, añadiendo información que conocían, exponiendo opiniones, etc. Al mismo tiempo, hemos encontrado diferencias entre los chicos y las chicas a la hora de intervenir, siendo más interesante la actividad en general para las chicas que para los chicos, pues eran las que siempre querían leer, añadir reflexiones, etc. En general, pensamos que las chicas han estado más atentas que los chicos, realizando preguntas interesantes a lo largo del recorrido, como por ejemplo si conocíamos alguna leyenda sobre algún paraje cercano, explicando la leyenda de la Vera Cruz. En este sentido, quizás sea necesario indagar por qué estas actividades no son tan motivantes para los chicos y plantear alternativas que mejoren su interés e implicación.

Otra ventaja encontrada al realizar una AFMN es que el alumnado puede desde la propia práctica tomar una mayor conciencia de la importancia de realizar actividad física y a su vez, del entorno cercano en el que viven, pudiendo disfrutar del mismo en su tiempo de ocio. Esto se puede apreciar en los dibujos realizados por ambos cursos, representándose a sí mismos, compañeros, profesorado dentro de un entorno natural (árboles, montañas, flores, puentes, ríos, etc.)

6.3. LA INCERTIDUMBRE Y DIFICULTADES QUE CONLLEVAN LAS AFMN

Podemos destacar positivamente la ausencia de incidentes a lo largo del desarrollo de la actividad, pero, como curiosidad, hemos comprobado que el alumnado ha sentido mayor inseguridad en el entorno urbano que en el entorno natural.

Nos ha resultado llamativo que en las dos experiencias realizadas los alumnos han sido conscientes de las diferencias entre entorno natural y el entorno urbano, siendo este último en el que se intuye mayor peligro, por lo que iban agarrados de la mano y más juntos todo el grupo; en cambio, por el Valle del Eresma y El Clamores no percibían peligros, porque no los había, pudiendo ir libremente y más expandidos todo el grupo, observando los distintos ritmos de trabajo.

Visto esto, comprobamos que las dificultades que conllevan las AFMN son menores de lo que pueden suponer otro tipo de actividades que se lleven a cabo únicamente en un espacio urbano, las cuales suelen ser consideradas como “seguras”, por el simple hecho de llevar al alumnado agrupado, cuando en realidad hay otros peligros añadidos: coches, pasos de peatones, etc.

Al mismo tiempo, consideramos que para una correcta realización, este tipo de actividades necesitan un tiempo adecuado, que normalmente excede el horario normal de una asignatura, pues

pueden surgirnos imprevistos o dedicar el tiempo que sea necesario en una determinada zona por interés del alumnado o interés interdisciplinar. Esto último nos sucedió con el alumnado de tercero, teniendo que utilizar una hora más de la prevista, motivado por la visita al Monasterio de El Parral; vimos gran interés por parte del alumnado ante la explicación del personal, guardando conexiones con otras áreas (explicación de las huertas, los animales, etc.). También, realizamos una puesta en común más larga de la prevista, pudiendo dialogar con toda la clase y extrayendo conclusiones de la actividad desarrollada.

Por el contrario, con el alumnado de quinto nos tuvimos que ajustar al tiempo disponible, pues teníamos cedidas las últimas horas de la jornada escolar y tardaron en prepararse, reunirse y organizarse las dos clases, provocando que nos faltase tiempo, saliendo 30 minutos más tarde de lo previsto. Partimos explicando la actividad de forma breve, algo que una de las profesoras nos lo expuso al finalizar la actividad, diciéndonos que lógicamente habiéramos necesitado más tiempo para poder desarrollar la actividad según lo teníamos previsto. La falta de tiempo derivó en no poder completar el itinerario planteado, dejando sin hacer una parte del recorrido (Vera Cruz y La Fuencisla) y los juegos que teníamos previstos realizar en La Fuencisla. Esto provocó a su vez que las explicaciones fueran mucho más breves según lo previsto, sin tener que entretenernos. Además, durante el camino tuvimos que parar unos minutos debido a que una niña se tropezó porque no iba mirando el suelo, dándose un pequeño susto, pero sin hacerse daño, tal y como ella misma expone en su cuaderno de campo, diciendo que fue “una tontería”.

De este modo, hemos comprobado que el ir con un grupo numeroso, exige más tiempo para poder realizar la actividad, además de más dedicación en la organización previa al desarrollo de la misma y que siempre hay que prever que el horario sea holgado de tiempo, ya que pueden surgir ciertos imprevistos a lo largo del recorrido (caídas, entretenimiento en una zona del recorrido por interés personal del alumnado o interés interdisciplinar, etc.). Una sugerencia interesante es juntar varias horas de diferentes áreas que puedan trabajar de este modo interdisciplinariamente, lo que añadiría valor e interés a la actividad, favoreciendo la superación de dificultades que normalmente suelen conllevar las AFMN, tal y como exponen Pérez y Monjas (2003).

6.4. PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO

Los alumnos en general estuvieron muy activos, respondiendo a lo largo del desarrollo de la actividad, teniendo buena actitud y predisposición. Por ello, pensamos que tuvimos un buen control la clase, debido a la participación activa de todos los miembros asistentes a la marcha de senderismo, sin que ocurriese ningún problema actitudinal.

El alumnado de tercer curso ponía muchas ganas a pesar del frío que hacía, siendo destacable que en las paradas se iban rotando el papel para ir anotando las respuestas de las misiones uno del grupo cada vez o bien se turnaban para responder en voz alta, cooperando y colaborando entre ellos de una forma equitativa. Pudimos comprobar que la buena participación provino en parte de la actividad dinamizadora, al poder intervenir todo el alumnado del grupo.

Además, cumplieron casi todas las normas establecidas previamente, como por ejemplo las siguientes: no tiraron ningún residuo al suelo, guardándose los envoltorios, papeles en la mochila y tirándolos posteriormente en la papelería; una sola vez les tuvimos que llamar la atención en El Parral, porque querían tocar algunos animales, justo cuando les daban de comer; una niña se cayó al resbalarse con una piedra del camino, pero no se hizo nada debido a que llevaba las manos libres, permitiéndola amortiguar la caída; respetaron la flora, ya que no arrancaron ninguna planta que encontraban por el camino, observando que tienen muy inculcado que hay que cuidar y respetar el medio que nos rodea.

En lo que respecta al alumnado de quinto debemos explicar que el comportamiento y la actitud fueron buenos durante el desarrollo de la actividad, teniendo en cuenta que era un grupo muy numeroso. Se creó un magnífico clima de aula, debido a que las dos clases están muy unidas; además, cumplieron las normas que se habían dicho previamente. Los alumnos han participado activamente en su gran mayoría, aunque algunos han estado menos participativos, en concreto los chicos. Han sido bastante sinceros en el cuaderno de campo, porque lo han explicado, diciendo que algunos estaban más despistados o que el comportamiento de ciertos compañeros fue peor.

Nos ha resultado llamativo que una serie de alumnos respondieron de forma correcta y positiva durante el desarrollo de la actividad práctica, pero a la hora de realizar el cuaderno de campo han expuesto ideas contradictorias o muy escuetas; creemos que se debe a la poca predisposición de realizar el cuaderno de campo, ya que este alumnado tiene ciertas dificultades en el área de lengua, en concreto con la caligrafía y por eso, no les gusta escribir.

6.5. POTENCIAL INTERDISCIPLINAR DESTACADO POR EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO

Del resumen del alumnado de tercero sobre la actividad realizada, destacamos una serie de ideas que ya habíamos observado, como por ejemplo que la actividad fue beneficiosa y que les gustó aprender cosas nuevas, entre en las que destacaron el Monasterio de El Parral, porque no lo conocían y que dieron de comer a algunos animales. Por tanto, posibilita el conocimiento de un nuevo entorno natural y cultural.

El profesor que nos acompañó con el alumnado de tercero nos expuso que la actividad le pareció muy interesante, pues a partir de una actividad física como es la marcha, se logra desarrollar aprendizajes de otras áreas mediante el entorno cercano del niño, siendo además muy motivante. Detalles como éste ponen de manifiesto el potencial interdisciplinar de las AFMN.

En lo que respecta al área de Educación Física debemos destacar que los niños iban más rápido en general que las niñas; pensamos que al ser más nerviosos los niños, se desplazan andando y corriendo de forma rápida, sin estar un solo minuto quietos, apreciándose en las paradas realizadas. En ocasiones los niños salían corriendo y volvían, pero eran conscientes de que no debían sobrepasar la línea marcada por el profesor que iba a la cabecera. En nuestra opinión el alumnado no acabó cansado, por lo que pensamos que la actividad no fue dura para ellos, realizando paradas adecuadas, que permitían recuperarse del esfuerzo y el cansancio acumulado, pero también servían para profundizar en ciertos temas.

El profesor nos dijo que él desarrolla actividades similares con el alumnado utilizando distintas formas de desplazamiento por estos parajes u otros similares, permitiendo que los alumnos adquieran un aprendizaje global de forma amena, trabajando distintos valores educativos, actitudes y conocimientos de distintas áreas que desde el aula a veces es difícil trabajarlo, porque no pueden llevarlo a la práctica sentados en sus sillas.

Al alumnado de quinto les realizamos una pregunta específica sobre la interdisciplinariedad. Casi todos han puesto que la actividad estaba relacionada con la asignatura de Conocimiento del Medio, aunque otros lo han relacionado con Educación Física, Lengua (la realización del cuaderno de campo) y lo más llamativo para nosotras, con Educación para la Ciudadanía, porque con esta actividad han tenido que respetar todo (naturaleza, personas, etc.). Una alumna lo ha relacionado con todo lo dicho anteriormente exponiendo “había mezcla de C. del Medio, E. para la Ciudadanía y Educación Física” (N. 5ºA). Se puede ver, por tanto, que desde una actividad como la realizada el alumnado es capaz de establecer interesantes conexiones a todos los niveles, pero destaca positiva y especialmente la relación con el desarrollo de actitudes positivas, como por ejemplo, a nivel medioambiental.

Con relación al área de Educación Física, debemos decir que el ritmo llevado a cabo a lo largo de la actividad fue un poco más alto de lo previsto, debido a la falta de tiempo disponible, como ya hemos explicado anteriormente. Algunos alumnos han expuesto que íbamos despacio, cuando las propias profesoras y nosotras creemos que fuimos a un ritmo elevado, teniendo que ser una de nosotras la que iba controlando el ritmo en conformidad con el horario, para poder llegar a la hora de salida del colegio (14:00). Hemos observado que en este caso las alumnas eran las que

iban más rápidas que los chicos, poniendo más ganas durante el desarrollo de la actividad y las distintas paradas que íbamos realizando, comprobando al llegar al colegio que también eran las que más cansadas estaban.

El profesorado de quinto destacó que la actividad fue motivadora, completa teniendo en cuenta el tiempo disponible y que sirvió para crear hábitos y enseñar aspectos básicos del senderismo que deben tener en cuenta en el futuro. Al mismo tiempo, nos han explicado que llevan a cabo actividades similares dentro del área de Educación Física, pero también en relación con otras áreas, pudiéndola utilizar en momentos puntuales, como por ejemplo, como actividades de fin de curso, dando a conocer una actividad física de ocio y tiempo libre que se desarrolla en un marco incomparable, la naturaleza.

6.6. APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

En general, creemos que aprendieron contenidos relacionados con el senderismo y con el entorno en el que se desarrolló.

Pensamos que la actividad dinamizadora llevada a cabo con el alumnado de tercero, supuso una mejor asimilación de los contenidos que íbamos explicando, ya que debían trabajarlos grupalmente, observando el medio y atendiendo.

Gracias a la puesta en común al finalizar la actividad con el grupo, creemos que aprendieron contenidos relacionados con el senderismo, como por ejemplo que las señalizaciones las podemos encontrar pintadas en piedras. Además, apreciamos su interés por la actividad a lo largo del recorrido con el interés puesto.

La mayoría del grupo de tercero habían ido a algunas partes de Segovia con la familia como reflejaron en la hoja de autoevaluación, pero también nos dijeron en la puesta en común y en los resúmenes que conocían algunas partes porque ya habían estado en las clases de Educación Física, como por ejemplo en la Alameda.

Posiblemente la actividad ha resultado en ambos casos interesante y la han disfrutado, pero creemos que el bagaje de contenidos previos que tenían el alumnado de quinto ha posibilitado un mejor aprendizaje.

Según lo comentado en los cuadernos de campo, la gran mayoría ha realizado experiencias de senderismo similares con su familia, en campamentos, con el colegio, con centros interpretativos (realizando una parte de la ruta, pero sirviéndoles para refrescar la memoria) y con los Scouts. Casi todos ya habían paseado por el Valle del Eresma, pero el gran desconocido era el Valle del

Clamores; además, algunos detalles dados fueron llamativos para ellos, porque lo desconocían. En el cuaderno han explicado que han podido aprender cosas nuevas, como por ejemplo nuevas culturas referido a lo explicado sobre la judería de Segovia.

Algunos han dicho que les ha gustado porque han podido intervenir de forma activa en la actividad, pudiendo explicar detalles que conocían.

Otros, como por ejemplo M. de 5ºA ha dicho que “la actividad me ha gustado porque hemos hecho E. Física”, exponiendo que la asignatura de E. Física es atractiva para él y ésta al estar dentro de la misma le resulta interesante.

Nos ha resultado llamativo, pero a la vez interesante que un alumno (M.1, 5ºA) ha dicho que gracias a esta actividad ya sabe lo que debe llevar para hacer senderismo, y como ha dicho otro compañero “me ha parecido bien para la preparación de fin de curso” (M.2, 5ºA). Esperamos que esto haya servido para asentar las bases para la futura marcha que van a realizar, sirviendo de marcha preparatoria.

Pensamos que los alumnos han aprendido cosas acerca del senderismo, siendo una marcha preparatoria para ellos, ya que les servirá de cara a un futuro próximo, porque van a realizar una marcha al final de curso que será más larga y dura. Algunos han podido poner más interés en los contenidos de senderismo debido a esta marcha de senderismo futura. Quizás, otros alumnos lo han podido ver como una actividad de pasatiempo, porque no mostraban interés alguno, incluso cuando les intentaba atraer hacia la actividad realizándoles preguntas a los mismos. Respecto al senderismo han explicado los contenidos aprendidos en el cuaderno, como por ejemplo, la equipación y material necesario, que en el transcurso de la actividad deben cuidar y respetar la naturaleza que les rodea, etc. En definitiva, la actividad ha contribuido positivamente al aprendizaje del alumnado.

6.7. BENEFICIOS DE LAS AFMN PERCIBIDOS POR EL ALUMNADO

Creemos que la gran mayoría de alumnos de quinto, no han entendido correctamente la pregunta sobre los beneficios que aporta la actividad de senderismo al organismo, de lo que se desprende que debería haberse realizado la pregunta de otra forma. Este es por tanto, un aspecto que debería mejorarse. No obstante, algunos sí la han entendido y han dicho importantes beneficios explicados en clase como por ejemplo, que es importante para mantenerse en forma, mejora de la salud, mejora de los músculos, mejora de la circulación. Es destacable que algunos alumnos han comentado ideas que no dijimos de forma intencionada para ver el resultado final, de modo que hemos podido comprobar si algún alumno decía alguna idea relacionada con el beneficio

psicológico, como por ejemplo que realizar una actividad de senderismo reporta felicidad y relajación; además, han dejado otras ideas patentes, como por ejemplo que se puede respirar aire puro (idea de un ambiente poco contaminado y poblado de árboles) y que realizar senderismo repercute para no estar obesos.

6.8. PAUTAS DE MEJORA

Como puntos a mejorar el profesor de tercero, expuso que se podría haber planteado una sesión previa para centrar más a los alumnos en la actividad de senderismo y que la actividad dinamizadora de las misiones se podría dejar más clara, realizando las mismas misiones todos, ya que cada grupo tenía misiones diferentes, aunque algunas eran las mismas para algunos grupos. Respecto a esto último debemos explicar que realizarlo de este modo sirvió para que los alumnos estuviesen más atentos y observadores hacia el medio que íbamos recorriendo y creemos que se logró notablemente.

Al igual que una de las profesoras de quinto, consideramos que hubieran estado más atentos si únicamente hubiésemos realizado la actividad con un solo grupo, pero se hizo así, con los dos grupos conjuntamente, por el interés suscitado por parte del profesorado y de los propios alumnos.

Con el grupo de quinto consideramos que las explicaciones fueron escasas debido a la falta de tiempo, por lo que un aspecto a mejorar de cara al futuro sería plantear un horario holgado, que permita desarrollar todas las actividades previstas: explicaciones, juegos, etc. Este es uno de los aspectos clave cuando desarrollamos AFMN en el contexto educativo, el inconveniente propio de la necesidad de utilizar un horario más amplio se debe suplir generando dinámicas colaborativas entre el profesorado, de modo que la actividad tenga un carácter interdisciplinar y posibilite trabajar conjuntamente sin obstáculos temporales.

Algunas preguntas del cuaderno de campo deberían mejorarse ya que no han sido comprendidas de forma correcta por algunos alumnos; al mismo tiempo. Además, tendríamos que hacer otro formato de cuaderno para el alumnado con problemas en el área de lengua, en concreto con la escritura, realizando las preguntas de forma oral.

7. REFLEXIÓN FINAL

Personalmente, la elaboración del Trabajo de Fin de Grado me ha permitido comprobar que se debe conceder gran importancia a las AFMN desde la escuela, porque permiten el desarrollo integral del alumnado.

La labor del profesorado es lograr el fin último de la educación, que es el desarrollo integral del alumnado y nosotros tenemos la oportunidad de elegir el método de aprendizaje que mejor se adapte a ellos. Por ello, he elaborado un decálogo de normas básicas para la consecución del fin último de la educación desde la práctica de las AFMN.

DECÁLOGO PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE AFMN EN LA ESCUELA

1. Para que el desarrollo integral del alumnado sea el esperado es fundamental que el profesorado se implique, se esfuerce e intervenga de forma conjunta a la hora de planificar previamente una AFMN; de esta forma, la coordinación previa permite el trabajo interdisciplinar, fomentar la educación en valores y el desarrollo de temas transversales que son esenciales para la formación de nuestro alumnado.

2. La realización de AFMN permiten adquirir hábitos y rutinas relacionados con la actividad física, reduciendo el sedentarismo entre nuestro alumnado. Al mismo tiempo, da la posibilidad de elegir las AFMN como forma de ocupación del tiempo libre y de ocio fuera del ámbito escolar.

3. Es un recurso muy interesante la participación de toda la comunidad educativa y de las familias, en jornadas educativas ofreciendo variedad de AFMN. De esta forma, las familias estarán concienciadas de la importancia del trabajo de las AFMN en el ámbito escolar y en el ámbito extralectivo, viendo que son actividades que no ofrecen peligrosidad alguna y que aportan un aprendizaje significativo en el alumnado.

4. El desarrollo de una AFMN debe permitir la experimentación libre del alumnado, buscando no condicionar el desarrollo de la práctica. Lógicamente, es necesario dar unas pautas previas al desarrollo de la AFMN que se vaya a practicar, indicando una serie de normas que deberán cumplir, especialmente las normas de seguridad.

5. Es necesario ofrecer variedad de AFMN, buscando realizar actividades que no sólo planteen un contenido, como sucede habitualmente con el senderismo, permitiendo el trabajo de distintas habilidades motrices y distintas capacidades básicas.

6. La realización de actividades paralelas, permiten trabajar los contenidos de la AFMN a desarrollar y que se encuentre relacionado con el medio en el que se realiza, pudiendo trabajar contenidos de flora, fauna, historia, etc. En definitiva, las AFMN tienen un indudable potencial interdisciplinar que debemos aprovechar

7. La práctica de AFMN reporta innumerables beneficios para el alumnado, destacando los siguientes: beneficios psicológicos, afectivos, cognitivos y motrices. En definitiva, le ayuda a crecer como persona y desenvolverse en distintos entornos.

8. El profesorado deberá tener en cuenta que el horario sea flexible, atendiendo a posibles imprevistos que ocurran a lo largo de la AFMN. La posibilidad de dar a las actividades un carácter interdisciplinar facilita la ampliación del horario dedicado a las mismas.

9. Las AFMN deberán estar adaptadas a las características físicas, a la edad y al número de experiencias vividas por el alumnado. Por tanto, desde la escuela se realizarán actividades progresivas, trabajando las AFMN desde la base, a modo de iniciación y preparación para llegar posteriormente a afianzar las mismas.

10. El alumnado debe ser el protagonista de la actividad, permitiéndole adquirir desde la propia vivencia los conceptos relacionados con la AFMN desarrollada. Es importante que esta adquisición se realice de forma progresiva y autónoma, pudiendo el alumnado resolver los problemas surgidos desde la propia práctica de forma individual o grupalmente.

He podido vivir una experiencia inolvidable junto a alumnado de distintos cursos, además, me ha permitido mejorar algunos aspectos desde el desarrollo de la práctica con los mismos. Todo este proceso ha contribuido a mejorar la labor docente, pero también me ha servido para enriquecerme de las vivencias personales, trabajando valores importantísimos como la socialización, cooperación, etc.

Hoy en día hay que buscar otras formas de educar que sean innovadoras para el alumnado, trabajando en entornos no habituales, ya que producirá una motivación y unas expectativas previas

a la actividad, pero también durante el desarrollo de la misma y posteriormente, ayudándole a reflexionar sobre la práctica realizada y los conocimientos adquiridos.

Pienso, que para que se lleven a la práctica estas actividades en el medio natural es esencial incidir en la formación del profesorado, desde mi propia mención de Educación Física, pero también desde el resto de menciones, porque como ya he dicho permite un trabajo interdisciplinar. Al mismo tiempo, considero que es básico realizar cursos de formación permanente para el profesorado que se encuentra en los centros escolares, haciéndoles reflexionar sobre los numerosos beneficios que aportan al alumnado y a ellos mismos la utilización de este tipo de actividades, para contribuir a que sean puestas en práctica con mayor asiduidad.

8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

8.1. LISTA BIBLIOGRÁFICA

Anglada, P. (2004) *Actividades físicas de aventura en la naturaleza*. Madrid. Editorial Comunidad Virtual Ciencias del Deporte.

Arribas, H., Fraile, A. y Santos, M^a. L. (2008) *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el medio natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y trabajo social.

Arroyo, M^a.D. (2010) *Las Actividades físicas en el medio natural como recurso educativo*. Revista Autodidacta de la Educación en Extremadura, 170-179.

Baena, A., Granero, A., y Martínez, M. (2010) *Contenidos desarrollados mediante las Actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria Obligatoria*. Revista Ágora para la educación física y el deporte, v.12, n^o3, 273-288

Batalla, A. (2000) *Habilidades motrices*. Ed. INDE. Barcelona

Caballero, P.J., Domínguez, G. y Parra, M., (2008) *El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores*. Revista Ágora para la EF y el Deporte, n^o7-8,145-158.

Carrasco, D., Carrasco, D. y Carrasco, D. (s.f.) *Actividades en el Medio natural*. Universidad Politécnica de Madrid. Instituto Nacional de Educación Física, 1-57. (En <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/3.pdf> consultado 22-2-2013)

Casterad, J., Guillén, R. y Lapetra, S. (1995) *Una propuesta Curricular de Actividades Físicas en la Naturaleza para la Educación Primaria*. Actas del II Congreso nacional de EF de Facultades de Educación y XII de E.U. de Magisterio. Zaragoza y Jaca. 153-158.

Conde, L., Ceballos, D., López, F. et al (2012) *El senderismo. Una actividad física saludable para las personas mayores*. EmásF, Revista Digital de Educación Física, n^o19, 1-10

- Domingo, L. y Navarrete, G. (2002) *Las actividades físicas en el medio natural, como propuesta integradora en el currículum de educación física*. Revista Digital EF Deportes, v.8, nº47.
- Del Campo, J., Fernández-Quevedo, C. y Mínguez, A. (2008) *Las actividades físicas en el medio natural en el currículum LOGSE Y LOE*. Revista Española de Educación Física y Deporte, nº8, 41-54.
- Gómez, A. (2008) *El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural*. Revista Wanceulen E.F. Digital, nº4, 131-141
- López, V.M. et al (2006) *La evaluación en educación física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Argentina (Buenos Aires). Editorial Miño y Dávila
- Lumbreras, C. (2005) *Pasea: senderismo, cultura y naturaleza con Ecologistas en Acción*. Una propuesta de Educación Ambiental. Revista Ecosistemas. V 14, nº3, 123-134
- Martínez, L.F. y Santos, M^a.L. (2008) *Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo*. Revista Wanceulen E.F. Digital, nº4, 26-53
- Miguel, A. (2008) *La escuela municipal de Actividades Físicas en el medio natural: un modelo de formación*. Revista Wanceulen E.F. Digital, nº4, 72-84
- Monjas, R. y Pérez, D. (2003) *Las actividades físicas en la naturaleza. Reflexiones desde la práctica*. I Congreso Nacional de Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. Universidad de Valladolid. Palencia.
- Monjas, R. (2004) *Actividades Físicas en el Medio Natural: reflexiones desde la práctica*. Universidad de Valladolid. III Jornadas Pastopas.
- 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. Universidad de Granada. Granada.

Pérez, D. (2004) *Educación en valores y actividades en la naturaleza. Su lugar en la educación física*. IV Congreso Estatal y II Iberoamericano de Actividades Físicas Cooperativas, Segovia.1-11

Saéz, J. y Tejada, 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*. Revista Wanceulen E.F. Digital, nº5, 123-137

Santos, M^a.L. (2000) *Las actividades en el medio natural en la educación física escolar*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid

8.2. RECURSOS ELECTRÓNICOS

Centro Específico de Educación a Distancia (CEED)
http://www.figuerspacheco.com/CEED/DEPARTAMENTOS/EDUCACIONFISICA/Educacionfisica1/Unidad_5/EF_U5_T3.pdf (consultado a 22-2-2013).

Infografía en el apartado de salud de la revista Eroski-Consumer.<http://revista.consumer.es/web/es/20070601/salud/71668.php> (consultado a 22-2-2013)

Manual de Educación Ambiental
http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/sensibilizacion/pdf/MANUAL_DE_1.PDF (consultado a 22-2-2013)

8.3. DISPOSICIONES LEGALES

Decreto 40/2007 del 3 de mayo que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Ley Orgánica de Educación (LOE) 2/2006, de 3 de mayo. Madrid (BOE número 106 de 4/5/2006)

Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE) 1/1990, de 3 de octubre. Madrid (BOE número 238 de 4/10/1990)

ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de *Maestro en Educación Primaria* (BOE número 312 de 29/12/2007)