



Universidad de Valladolid

**Escuela de Magisterio Nuestra
Señora de la Fuencisla**

Grado de Educación Primaria. Mención en
Educación Física

**Título del proyecto: Actividades Físicas
en el Medio Natural y Educación Física**

Autor/a: Vanesa Reyes Alonso

Tutor(a): Roberto Monjas Aguado

Resumen

El Trabajo Fin de Grado que se expone a continuación, pretende dar una visión general de las Actividades Físicas en el Medio Natural y también una más específica, centrada en el ámbito educativo que es el que nos interesa. El principal objetivo de este trabajo es fomentar su puesta en práctica en la escuela y disminuir los miedos que tienen muchos profesores al ser realizadas en un medio poco conocido, donde prima la incertidumbre. Se basa en una propuesta de intervención educativa centrada en una marcha de senderismo por los alrededores de Valsaín, donde se utiliza el cuento motor para introducir al alumnado en el medio natural, realizando diversas actividades con el fin de hacer esta marcha más motivante y promover la actividad física. Gracias a su desarrollo, podemos ver los valores positivos que se consiguen con las AFMN y la importancia que tienen dentro de la Educación Física.

Abstract

The Final Grade Project that is described below, aims to give an overview of the Physical Activity in the Natural Environment and also a more specific, focused in education, as this is the context we are specially interested in. The main objective of this work is to encourage its implementation in school and lessen the fears that many teachers have to put these activities in practice, due to being made in unfamiliar environment, where uncertainty prevails. It is based on an educational intervention focused on a hiking activity around Valsaín, a little village, where a motor tale is used to introduce students to the natural environment, doing various activities in order to make the hiking more motivating and promoting physical activity. With its development, we can see positive social and moral values that are obtained with the Physical Activity in the Natural Environment and the importance these activities have within Physical Education.

Palabras clave / Key words

 Actividades Físicas en el Medio Natural → Physical Activities in the Natural Environment; Educación en valores → Social and moral education; Educación Física → Physical Education; Socialización → Socialization; Educación ambiental → Environmental education; Interdisciplinar → Interdisciplinary.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES.....	12
4.1. Actividades Físicas en el Medio Natural.....	12
4.1.1. Evolución y aproximación histórica.....	12
4.1.2. Aproximación al concepto de AFMN.....	15
4.1.3. Características, ventajas, inconvenientes y alternativas de las AFMN.....	20
4.1.4. Valores educativos de las AFMN.....	25
4.1.5. Clasificación y taxonomía de las AFMN.....	26
4.2. Las AFMN en Educación Física.....	30
4.2.1. Justificación educativa.....	30
4.2.2. Justificación curricular.....	34
4.3. Aplicación de las AFMN en Educación Física. El senderismo y los cuentos motores.....	35
4.3.1. Diferentes AFMN.....	35
4.3.2. El senderismo.....	38
4.4. El cuento motor en las AFMN, una experiencia innovadora.....	40
5. METODOLOGÍA O DISEÑO.....	45
5.1. Fase inicial o de estudio previo.....	45
5.1.1. Objetivos a establecer.....	45
5.1.2. Elección de la zona y de la actividad.....	45
5.1.3. Estudio del itinerario a seguir.....	45
5.1.4. Elección de la época del año.....	48
5.1.5. Previsión del equipo individual y colectivo.....	48

5.1.6. Sistema de alimentación.....	48
5.1.7. Sistemas de ayuda y socorro.....	49
5.1.8. Permisos y autorizaciones necesarias.....	49
5.1.9. Presupuesto económico.....	49
5.1.10. Estudio de la zona.....	49
5.2. Aplicación de la propuesta.....	50
5.2.1. Relación con el currículum.....	50
5.2.1.1. Objetivos del área de Educación Física.....	50
5.2.1.2. Contenidos del tercer ciclo que se trabajan.....	51
5.2.1.3. Contenidos específicos.....	51
5.2.1.4. Atención a la diversidad y adaptaciones.....	51
5.2.2. Metodología.....	52
5.2.3. Otros aspectos.....	53
5.2.3.1. Materiales.....	5
3	
5.2.3.2. Temporalización.....	53
5.2.4. Organización.....	53
5.2.5. Cuento o relato.....	54
5.2.6. Actividades para el cuento motor.....	55
5.3. Evaluación del proyecto.....	56
6. DESARROLLO DEL PROYECTO.....	61
7. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL PROYECTO.....	65
8. IDEAS Y REFLEXIONES FINALES.....	70
9. LISTA DE REFERENCIAS.....	72
10. ANEXOS.....	76
Anexo 1: Información sobre las Pesquerías Reales.....	76

Anexo 2: Actividades para el cuento motor.....	79
2.1. Actividad “El crucigrama”.....	79
2.2. Actividad “Resuelve el enigma”.....	81
2.3. Actividad “La pócima mágica”.....	82
2.4. Actividad “Mi árbol”.....	85
2.5. Actividad “El zorro”.....	86
2.6. Actividad “Los submarinos”.....	87
2.7. Actividad “La letra”.....	88
Anexo 3: Dossier fotográfico.....	*CD
Anexo 4: Instrumentos de evaluación.....	CD
4.1. Ficha de observación.....	CD
4.2. Ficha de autoevaluación.....	CD
4.3. Evaluación alumnos.....	CD
4.4. Evaluación de los maestros.....	CD

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Características de las AFMN.....	20
Cuadro 2: Ventajas, inconvenientes y alternativas.....	24
Cuadro 3: Imagen “Señalización de senderos”.....	39
Cuadro 4: Plano del recorrido y de las actividades realizadas.....	64

* Aquellos anexos en los que consta la numeración CD, están incluidos en sus respectivas carpetas del CD-ROM, el cual será entregado con el trabajo.

1. INTRODUCCIÓN

El tema del trabajo que me hemos elegido se denomina “**Actividades físicas en el medio natural y Educación Física**” y nos parece un tema muy interesante para desarrollar y poner en práctica en las aulas de Educación Primaria, ya que a pesar de aparecer en el currículum oficial de Educación Física, no suelen ser muy utilizadas. Esto suele ser debido a que los profesores tienen ciertos miedos, causados por la incertidumbre o poca formación sobre este tipo de actividades y basan sus clases en contenidos más tradicionales.

Así pues, las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) no son un contenido frecuente en las clases de Educación Primaria, pocos profesores las ponen en práctica con su alumnado, por lo que con este trabajo, queremos intentar mostrar la importancia y posibilidades que ofrecen las mismas y animar a todos los maestros y maestras a que las desarrollen en sus clases, porque conllevan una gran variedad de valores y abren diferentes actitudes positivas en los alumnos, además de ser un contenido interdisciplinar, con el cual se pueden trabajar aspectos de diferentes áreas de conocimiento.

Por este motivo, creemos que este tipo de actividades son necesarias dentro del ámbito escolar, ya que aunque requieren de un esfuerzo mayor por parte del profesorado, los beneficios que éstas suponen, tanto a nivel académico como personal del alumnado, superan cualquier inconveniente que encontremos. De esta manera, se fomenta la convivencia entre alumnos y profesores, mejorando las relaciones sociales.

Son además una oportunidad de llevar a cabo actividades distintas, que normalmente no se utilizan en el medio educativo, pero que generan un clima muy propicio para, como ya hemos dicho, fomentar valores positivos, dotar a los alumnos y alumnas de una educación de calidad y evitar activamente las diferencias existentes entre los alumnos, ofreciendo las mismas oportunidades a todos los educandos.

Este trabajo lo hemos elaborado conjuntamente dos alumnos de la Escuela de Magisterio, ya que el tutor nos brindó la oportunidad de elaborarlo cooperativamente, debido a que teníamos el mismo tema y propuesta, y ya habíamos trabajado juntos

previamente en un proyecto de actividades en el medio natural con alumnado de Educación Primaria.

Con nuestro trabajo, hemos querido comenzar dar una visión global e histórica de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), ya que con el tiempo han ido evolucionando hasta nuestros días. Además, hemos encontrado diferentes formas de nombrarlas, por lo que hemos creído conveniente analizar detalladamente los diferentes conceptos para profundizar en el tema, aunque a nosotros la que más nos interesa es la que se centra en el ámbito de la educación. Esto nos ha llevado también, a hablar de las ventajas e inconvenientes que éstas plantean, así como de los valores que propician para el alumnado y la escuela y las posibilidades que nos ofrecen como docentes.

Seguidamente, nos hemos detenido en las diferentes clasificaciones que los autores hacen de este tipo de actividades, para ver cuál o cuáles de ellas nos podían interesar más, ya que no todas hacen referencia a términos educativos.

A continuación, nos hemos centrado en las AFMN dentro de la Educación Física, realizando una breve justificación educativa y curricular de porqué es importante la incorporación de éstas en la escuela.

Finalmente, nos hemos centrado en un tipo de actividad en concreto como es el senderismo, ya que nuestra propuesta se basa en una marcha o ruta llevada a cabo de forma innovadora, ya que se desarrolla paralelamente a un cuento motor.

2. OBJETIVOS

Con este trabajo queremos cumplir los siguientes objetivos:

- ◆ Proporcionar información útil para los docentes con el fin de llevar a la práctica este tipo de actividades.
- ◆ Concienciar al profesorado de la importancia de poner en práctica este tipo de actividades en la etapa de Educación Primaria.
- ◆ Fomentar el uso de las Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física.
- ◆ Favorecer la adquisición por parte del alumnado de actitudes y valores positivos, utilizando actividades de carácter interdisciplinar.
- ◆ Promover la valoración, respeto y defensa de nuestro entorno, como medio para desarrollar actitudes positivas relacionadas con el medio ambiente desde la escuela.

3. JUSTIFICACIÓN

La justificación que sigue ha sido realizada a dos niveles. El primero de ellos se centra en el plano académico, hablando sobre las competencias generales del Grado de Maestro de Educación Primaria a las que se contribuye con este trabajo. El segundo nivel, es más personal, donde se habla sobre los motivos de elección de este trabajo. Nuestro TFG contribuye a la consecución de las siguientes competencias:

👉 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 está íntimamente relacionada con nuestro trabajo, ya que pretendemos poner en práctica una actividad de enseñanza-aprendizaje adecuada, planificada, llevada a cabo y valorada en su contexto por nosotros mismos. Además, dicha propuesta está convenientemente argumentada y justificada, dentro de los márgenes que marca la actual ley educativa, integrando todo lo necesario para llevar a cabo un elemento educativo, resolviendo los problemas que pudieran surgir. Todo ello ha sido realizado intentando integrar conocimientos interdisciplinarios, pertenecientes a distintas áreas de conocimiento.

👉 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Con nuestro trabajo queremos contribuir en gran medida a esta competencia, fomentando el trabajo autónomo a través de una marcha de senderismo llena de actividades en el medio natural, así como mejorar nuestra capacidad para la creación de nuevas actividades, las cuales pretendemos que sean lo más creativas posibles e innovadoras, dos elementos básicos en nuestra profesión.

👉 Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes

críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

Con nuestra propuesta de trabajo pretendemos dotar de una educación igualitaria e integral a todos los alumnos, sin depender para ello de su género, raza o demás diferencias. Asimismo, pretendemos que el alumnado con discapacidad tenga las mismas oportunidades que el resto, adaptando las actividades en la medida de lo posible a sus necesidades o incluso ofreciendo nuevos roles a estos participantes, de tal forma que se sientan integrados en el grupo, y no elementos aparte. Y además, pretendemos fomentar una serie de valores (tolerancia, respeto, solidaridad, etc.), que se ven favorecidos y potenciados por el hecho de Actividades Físicas en el Medio Natural. Para terminar, nuestro fin último es ofrecer una educación de calidad, que integre a todos los alumnos y alumnas, y eliminar, dentro de nuestras posibilidades, las diferencias entre ellos. Sin duda, todo esto debe ir acompañado de un proceso de evaluación y reflexión crítica, que nos ayude a mejorar.

A partir de aquí voy a realizar una justificación más personal, donde primeramente nombraré las competencias específicas de la Educación Física a las que se contribuyen con este trabajo, además de realizar una argumentación personal que explique a que se debe mi elección de este tema.

 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 relaciona con este trabajo, ya que a través de las AFMN quiero fomentar la participación de los alumnos en actividades deportivas a lo largo de su vida, es decir, aparte de lo que se realiza en la escuela, quiero que los niños continúen practicando actividad física fuera de ella. Además, esta competencia se relaciona, porque quiero que con este proyecto se promueva adquisición de diferentes competencias básicas que aparecen en el currículo.

✦ 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.

Lo que más me interesa de esta competencia, es cuando se habla de aplicar fundamentos y técnicas de las AFMN, ya que para la elaboración del trabajo, he tenido que usarlo, con la materia aprendida en la asignatura de EFMN.

El tema que he escogido para desarrollar este proyecto fin de grado se denomina “*Actividades Físicas en el Medio Natural y Educación Física*” y mi elección se ha basado en múltiples razones que expondré a continuación.

En primer lugar, comentar que para este trabajo fin de grado, mi elección se ha basado en una propuesta de intervención educativa, la cual pretendía llevarla a un aula fomentando así, las AFMN y que alumnos y profesores viesen que es algo motivante y que aunque cueste prepararlo merece la pena, por todos los aspectos positivos que estas conllevan. Además, puedo decir que es una programación educativa, que se centra en aspectos relevantes de la mención que yo he escogido, que es la Educación Física y los cuales he estudiado a lo largo de la carrera o en el desarrollo de aspectos curriculares propios de esta mención.

Mi elección se debe en primer lugar, a que me parece un tema muy interesante para fomentar en la escuela, ya que aunque aparece en el currículo de Educación Primaria, no es algo que suela llevarse a cabo. Esto es debido a que muchos profesores presentan miedos cuando se plantea una actividad de este tipo en los colegios, causados por la incertidumbre que supone el Medio Natural, acompañados de la escasa formación e implicación de muchos de ellos. Por eso, debemos intentar acabar con eso y que las AFMN se vean como algo esencial a desarrollar en los centros educativos y para ello deberíamos intentar que tuviese una mayor presencia en la aplicación del currículo.

Otro motivo que me ha llevado a la elección de este tema, ha sido por la asignatura cursada este curso, “Educación Física en el Medio Natural”, en la cual empecé a ser consciente de la importancia que tiene este tipo de actividades, aunque su preparación

previa sea complicada. Es una asignatura que me motivó mucho y de la cual salí con mucha ilusión y pensando en cómo podría llevarlas a la práctica, cuando yo sea maestra.

Por otro lado, las AFMN promueven muchos valores positivos y despiertan en los niños gran interés por las actividades en la naturaleza, contribuyendo a reducir con ello la vida sedentaria por la que pasan muchos niños, que supone en muchos casos problemas de sobrepeso y obesidad. Las AFMN evitan o por lo menos lo intentan, motivar a los alumnos hacia una vida llena de actividad física, y de que mejor manera, que en plena naturaleza. Estos valores es importante que los alumnos los adquieran y algunos de ellos son: el respeto, la empatía, la solidaridad, el compañerismo, etc.

Además, las AFMN dan pie a trabajar diferentes contenidos de manera interdisciplinar, sobre las distintas materias. Con esto quiero decir, por ejemplo, que una salida de senderismo que se realiza en la clase de Educación Física, puede servir también para trabajar un contenido del área de Conocimiento del Medio como son las plantas.

Otro motivo, fue mi pasión por los niños y la ilusión de hacerles felices. En esta profesión, es muy importante que te atraigan los niños, pero además hay que tener una verdadera pasión por la actividad física y el deporte, y en general por la Educación.

Esta pasión por las actividades físicas y el deporte, favorece un estilo de vida más dinámico, fomentando la salud y huyendo del sedentarismo. Además, esta propuesta que desarrollaré a continuación es un hecho novedoso, porque utiliza el cuerpo motor en una actividad básica como es el senderismo. Hemos tratado de convertir una pequeña ruta de senderismo en un cuento inmerso en la naturaleza, lleno de diferentes actividades en las que los alumnos trabajarán de manera cooperativa y respetuosa entre ellos y el medio ambiente. Por otro lado, se trabaja de manera indirecta el problema medioambiental, inculcando a los alumnos los valores de respeto, cuidado y disfrute del mismo.

A modo de conclusión, la elección de escoger el senderismo entre todas las AFMN, se debe a que gracias a ella, se establecen buenas relaciones con el resto de compañeros, lo que favorece la socialización y el clima del grupo. Además, estas experiencias en la naturaleza permiten a uno conocerse a sí mismo y conocer el entorno que nos rodea.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

4.1.1. Evolución y aproximación histórica

Según Guillen, Lapetra y Casterad (2000), las Actividades Físicas en el Medio Natural, que conocemos actualmente como AFMN, han ido cambiando a lo largo del tiempo y se han ido configurando. Su evolución está ligada a las transformaciones sociales del mundo, veamos a continuación de modo esquemático la misma:

Durante la Prehistoria, la relación que mantenía el hombre con la naturaleza era de supervivencia (caza, recolección de alimentos...)

En la Edad Antigua, la vinculación con el medio natural se diferencia según el estatus socioeconómico. La naturaleza sigue constituyendo un importante sistema de vida y corresponde a los esclavos la explotación de la tierra. Para el hombre libre, noble y aristócrata, el medio natural representa un medio esencial de la existencia, supone investigación, estética, recreación...

En la Edad Media, aunque existe un rechazo del cuerpo y de lo natural, se sigue dependiendo de la naturaleza: ganadería-agricultura; luchas y guerras. Con el desarrollo de los centros urbanos, surgen nuevas ocupaciones más sedentarias.

De acuerdo con Funollet (1989), el origen de las AFMN se encuentra en el Renacimiento, ya que las civilizaciones primitivas vivían en íntimo contacto con la naturaleza y dependían de ella. En esta etapa del Renacimiento (Edad Moderna), el cuerpo se convierte en objeto de estudio y se consideran necesarias las actividades corporales al aire libre como elemento educativo y formativo, es decir, se incorporan ejercicios físicos en el sistema educativo.

Siguiendo a Funollet (1989), J.J. Rousseau con su obra "L' Emilie" (siglo XVIII) se considera el precursor de las actividades en el medio natural como contenido educativo, ya

que quiere evitar que los niños se comporten como adultos y por ello, quiere investirse en la naturaleza. Rousseau afirma: “*La educación viene de la naturaleza, de los hombres y de las cosas*”.

En la primera mitad del siglo XX, y siguiendo a Arribas (2008) las AFMN se institucionalizan en el seno de centros excursionistas y de tiempo libre, que nacen en un principio con fines recreativos, sociales y de investigación y acaban con la creación de la Federación de Montaña. A raíz de esto, aparece un mayor abanico de actividades. Algunas de estas se diferencian, llegando a deportivizarse (escalada, esquí, etc.).

También en el siglo XX, aparecen los “Movimientos Scout”, los cuales buscan lugares para niños y jóvenes donde puedan liberarse, divertirse y formarse. Su pilar básico es el contacto con el medio natural y el desarrollo de una persona altruista, cívica y pacifista.

Ascaso et al (1996) nos dicen que en los años 50-60 surgen movimientos ecologistas de defensa del medio ambiente y el “dominguerismo”, produciéndose un éxodo masivo de las ciudades durante los fines de semana hacia los espacios naturales.

Según Arribas (2008), durante el Franquismo en España, las AFMN se desarrollan bajo una ideología política. Las colonias escolares se sustituyen por Campamentos OJE, que permiten el acceso al medio natural a un gran número de jóvenes. Estos se centran en educación del espíritu nacional, desarrollo físico, disciplina, etc. En definitiva, las AFMN constituyen una herramienta ideológica al servicio del régimen.

En la era postmoderna, Olivera (1995, en Arribas, 2008) habla de los valores postmodernos, como son el hedonismo, individualismo, inmediatez, etc., los cuales han contribuido a una nueva definición de Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza (AFAN), que son actividades físicas intensas practicadas en el ocio, que suponen una aventura simulada o imaginaria en la que se buscan retos y límites de contacto con la naturaleza.

Según Guillen et al (2000), estas actividades sufren una proliferación debido a su popularización y al contacto que ofrecen con la naturaleza. Debido a los nuevos aparatos

tecnológicos, aparecen nuevas formas de práctica y con ellos nuevas formas de entender las AFMN.

- Deportiva-aventurera: orientada al rendimiento, la superación personal, etc. Se entiende al cuerpo como una máquina.
- Multiaventura: busca la vivencia de nuevas sensaciones, asociadas a emociones y riesgos. Supone una práctica de menor esfuerzo, de fácil aprendizaje y de gran emoción. Surge de la necesidad de huir de lo cotidiano. Lagardera y Martínez (1998, en Arribas, 2008).

En resumen, podemos ver, que en nuestros días aparecen diversas formas de entender las actividades en la naturaleza:

- Recreativa y hedonista: búsqueda de nuevas sensaciones en nuestro tiempo libre y de ocio.
- Deportiva y de rendimiento: búsqueda de la competición y superación personal.
- Educativa: búsqueda de aplicar las AFMN con un sentido formativo, vinculado a la utilización de este tipo de actividades en la EF o en contextos educativos.

Relacionado con este último enfoque, dentro del trabajo educativo de las AFMN, el aspecto ambiental es algo esencial en la escuela y se basa en el respeto, cuidado y disfrute del medio natural, dejando de lado el aprendizaje de técnicas deportivas, en la línea de lo que apuntan, Guillén y Arribas (2002), que exponen la necesidad de buscar una Educación del Ocio, Integral y Ambiental.

Estas actividades se han convertido hoy en día en prácticas muy usuales, porque son placenteras, forman parte del ocio cotidiano de la población, en los fines de semana, en las fiestas, etc., teniendo en cuenta que las condiciones sociales se abren en este campo para su mayor disfrute y vivencia. Son un fenómeno social, que aborda temas medioambientales y cuando el enfoque es adecuado, su práctica en el tiempo libre contribuye a un estilo de vida saludable, que contribuye a atenuar estrés propio de la vida urbana.

Desde el conocimiento de esta realidad, nos posicionamos en la línea que defiende Miguel (2001), que considera que debemos dar una visión educativa a las AFMN, es decir, debemos trasladar “la naturaleza al aula y el aula a la naturaleza”, para aprovechar que la motricidad en el medio natural nos ofrece muchas posibilidades de acción (escenario, contenido, actividad extraescolar, etc.) y además, tratar de conseguir una adaptación del alumnado al medio natural, así como una autonomía en el mismo.

Por eso, al igual que este autor, nosotros defendemos que las AFMN deben ser un contenido más a desarrollar en el currículum escolar y en los medios educativos no formales. Además, siguiendo a Pedraza y Torres (2005), entendemos que estas actividades no tienen por qué ser un contenido específico de un área, sino que se pueden desarrollar de manera interdisciplinar, ya que cada área en sí misma tiene capacidad para desarrollar actitudes y valores educativos de la naturaleza.

4.1.2. Aproximación al concepto de AFMN

Al analizar el concepto de actividades físicas en el medio natural encontramos que existe una gran multitud de denominaciones de lo que nosotros llamamos AFMN, dando lugar a una amplia variedad de términos, que resume muy bien en su tesis doctoral Arribas (2008) recogiendo los planteamientos de diversos autores¹, como podemos ver a continuación:

Ante esta variedad terminológica y siguiendo a Parra (2001), clasificamos estas denominaciones en función de dos criterios:

a) Si su foco de atención atiende al espacio en el que se desarrollan (medio natural).

- Actividades Físicas en el Medio Natural: “Son actividades que sensibilizan a los alumnos sobre el medio natural, fomentando su conocimiento, respeto y favoreciendo su disfrute, y las actitudes de participación, creatividad, socialización, autonomía y responsabilidad en la organización de actividades en grupo” (Junta de Andalucía, 1995).

¹ Las definiciones que aparecerán en el texto a continuación de Progren (1979), Ewert (1985), Laraña (1986), Gómez Encinas (1991 y 1995), Parra (2001), Funollet (1995), Olivera (1995), Tierra (1996), están tomadas todas ellas de Arribas(2008) que analiza detalladamente el concepto de AFMN en su tesis doctoral.

- Actividades al Aire Libre: Como dice Gómez Encinas (1991), son todas las actividades que utilizan la naturaleza en su más amplio sentido.
- Actividades en la naturaleza: Es la expresión que históricamente ha venido a reemplazar a la anterior, aunque convive con ella durante mucho tiempo. Con esta denominación se refuerza la idea de la naturaleza como lugar idóneo de realización de determinadas actividades, destacando especialmente su carácter educativo globalizador Gómez Encinas (1991).
- Actividades deportivas en el medio natural: Como nos dice Funollet (1995), el deporte engloba también a actividades físicas no competitivas y exentas de reglas, pero debido a la creciente utilización del medio natural como entorno para la competición, se incluye a aquellas modalidades deportivas que necesitan de un espacio natural para llevarse a cabo.
- Outdoor adventure recreation: Según Ewert (1985), son propuestas que tienen lugar en un ambiente natural, mediante actividades que suponen retos y que utilizan situaciones de riesgo aparente o real, cuya culminación, puede ser influenciada por las acciones del participante y por las circunstancias.
- Deportes tecno/ecológicos: Laraña (1986), supone la simbiosis entre la naturaleza y la tecnología. La tecnología mejora y amplía las posibilidades de la práctica, su seguridad, su estética y su vistosidad.
- Actividades de desafío en la naturaleza: Progren (1979), nos dice que son actividades que comportan una actividad humana como respuesta al desafío ofrecido por el mundo físico. Valoran la capacidad para luchar con uno mismo o contra las fuerzas libres de la naturaleza.
- Actividades deslizantes de aventura, Deportes “Glisse”, Deporte LIZ: León y Parra (2001), dicen que estas actividades aseguran una sensación de armonía que procura al deportista el control perfecto de su vehículo, utilizando las energías de la naturaleza de manera directamente controlada, como forma de propulsión.

b) Si el foco se centra en las características de la práctica.

- Actividades físicas de aventura en la naturaleza. Olivera (1995), sostiene que:
“Son actividades que pertenecen a otra época, la postmoderna, con concepciones físico recreativas diferentes al deporte, que no necesitan de reglas, ni de una institucionalización, y que varían en la motivación de los que las practican, en las condiciones de su práctica, en los fines que se persiguen y en el medio utilizado para su desarrollo, siempre pleno de incertidumbre y por tanto de aventura.” (p.78)
- Nuevos deportes: Atendiendo a su carácter innovador, diferencial y alternativo.
- Deportes de aventura: Según Arribas (2008), se caracterizan por la búsqueda de la incertidumbre y del riesgo.
 - Deportes en libertad: Como se dice en Arribas (2008), existe una mínima sujeción a normas reglamentarias, una escasa institucionalización, sin vínculo federativo, y unas amplias posibilidades de práctica en el medio natural.
 - Deportes Californianos: Indican el origen geográfico y cultural.
 - Deporte salvaje: Carácter natural, abierto, libertario e incierto de su práctica y carencia de reglamentación, de institucionalización, de espacio fijo y de horario.
 - Deportes extremos: Caminan hacia sensaciones límite, buscando lo más difícil.
 - Deportes “Fun”: La diversión aparece siempre vinculada a este tipo de prácticas.
 - Deportes adaptados al medio natural urbano: Gómez Encinas (1994), sostiene que:
“Son deportes y actividades que siendo propios de la “naturaleza” se practican y desarrollan en la “urbe”; nacen de la necesidad de acercar al ciudadano deportes que son específicos del medio natural y que por la evolución, o simplemente por el ánimo de difundirlos y potenciarlos, se adaptan al medio urbano, modificando sus reglas y su escenario de juego, lo que en muchos casos da lugar a otro nuevo deporte.” (p. 78)
 - Actividades deportivas de esparcimiento y turísticas de aventura: Siguiendo a Arribas (2008), estas actividades se caracterizan por sus posibilidades en el turismo y en la recreación. Se practican sirviéndose básicamente de los recursos que ofrece la misma naturaleza en la que se desarrollan y en las que es inherente el factor “riesgo”.
 - Otras definiciones: Turismo de aventura, Turismo activo, Turismo verde, Ecoturismo, etc.

Ahora vamos a pasar a analizar las definiciones de las AFMN en la vertiente educativa, según diversos autores, para terminar dando una definición propia de lo que nosotros entendemos por AFMN en el ámbito educativo.

Siguiendo a Miguel (1994), en Arribas (2008), el significado estricto de AFMN es el siguiente: “Aquellas actividades de tipo motriz que se llevan a cabo en un terreno no modificado por la acción humana; pero también pudiera entenderse como las actividades físicas que necesitan de ese lugar para llevarse a cabo” (p.79-80).

Por su parte, Arribas (2008), para profundizar un poco más en la variedad de significados, señala que debemos analizar por separado la actividad realizada y el espacio donde se realizan.

Para nombrar al espacio se usan términos como aire libre, naturaleza y medio natural, pero se se le usar el término de “medio natural”, ya que es más concreto. Y para determinar el significado que le damos a las “actividades”, se distinguen dos grupos según Santos (2000):

- Aquellas próximas a la asignatura de EF: tareas variadas, como el juego, con finalidad educativa.
- Aquellas de carácter deportivo: fines educativos, recreativos o de aventura.

Como ya sabemos, existen diferentes formas de nombrar a este tipo de actividades en la naturaleza, debido a que cada autor tiene una forma diferente de entenderlas y debido a la relación que existe entre medio natural y actividad. Algunas de las que nos parecen interesantes son las siguientes:

❖ Actividades en la naturaleza: “Las actividades en la naturaleza son un 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”. (Tierra, 1996, en Arribas, 2008, p.80).

“Aquellas que se desenvuelven en un medio no habitado o poco modificado por la mano del hombre, aunque a veces, y sobre todo en el aprendizaje de algunas técnicas, se utilicen espacios totalmente artificiales” (Funollet, 1989, p. 2).

“Toda acción llevada a cabo en un entorno natural o artificial si es realizado con un propósito de iniciación de aquel” (Acuña, 1991, p.33).

Como podemos observar en estas definiciones, lo importante es el carácter interdisciplinar de las mismas y la globalidad de las actividades, así como la amplia variedad de posibilidades que nos ofrecen.

❖ Actividades físicas en el medio natural: “Son aquellas que consisten en desplazarse individual y colectivamente hacia un fin más o menos próximo, utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico” (Bernardet, 1991, en Guillen et al, 2000, p. 13).

“Desplazarse por el entorno físico, interactuando con sus elementos” (Ascaso et al, 1996, p. 17-21 y 31).

Guillén y Arribas (2002) dan una definición muy parecida diciendo: “Desplazamiento por el medio interactuando con sus características físicas”. “Son actividades físicas con predominio perceptivo-motriz en un entorno con incertidumbre en las que hay juego de adaptación e integración del individuo al medio”.

“Prácticas motrices, con un componente ecofísico-educativo, lúdico, recreativo, donde el individuo actúa de forma global e integral, desarrollándose en el medio natural y con una necesidad de conciencia ecológica” (Parra, 2001, en Arribas, 2008).

❖ Actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN): Esta denominación es de Olivera y Olivera (1995, en Granero, 2007) y se han ido incorporando a la sociedad del consumo a través del ocio y del tiempo libre.

❖ Educación Física al aire libre: “Conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico

deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose con ella” (Pinos, 1997, en Granero, 2007, p. 2).

Después de leer diferentes definiciones de autores, hemos creado una definición propia de lo que es para nosotros la Educación Física en el Medio Natural. Hablamos entonces de EFMN y no de AFMN, ya que el primero nos parece un término más educativo que el segundo, el cual es más general. Por lo tanto, la EFMN “es un contenido contemplado dentro del currículum de Educación Física que engloba una serie de actividades físicas, desarrolladas en la naturaleza, ya que ofrecen gran riqueza, en cuanto al conocimiento, valoración y respeto del medio, así como al desarrollo de habilidades motrices, cooperación, socialización, etc. y además, favorecen la participación activa del alumnado fomentando valores difíciles de trabajar en el aula”.

4.1.3. Características, ventajas, inconvenientes y alternativas de las AFMN

Existe una gran dispersión a la hora de atribuir características a las AFMN, por eso nosotros nos vamos a centrar en aquellas que suponen mayor relevancia en el ámbito educativo. En el cuadro 1, podemos ver un resumen que nos ofrece Caballero (2012).



Cuadro 1. Características de las AFMN que le confieren potencial educativo.
(Elaboración propia, basado en Caballero, 2012).

◆ Motivación. Las AFMN responden a motivaciones intrínsecas del alumnado, debido a la novedad, a las vivencias, al placer de jugar, de relacionarse, etc. Como nos dicen Rivadeneyra y Sicilia (1994, en Arribas, 2008), las AFMN suscitan en los alumnos motivación dado su carácter de reto, aventura y autosuperación.

◆ Participación e implicación global. Estas actividades facilitan la participación activa y la implicación global de la persona, ya que posibilitan aprendizajes multidisciplinares y diversos. Además, conforman un medio para el desarrollo intradisciplinar del área de EF. Lo importante son los principios de globalidad, intradisciplinariedad, interdisciplinariedad y transversalidad como ejes de intervención².

◆ Valoración de nuestras posibilidades, de los demás y del medio natural. Se valora el esfuerzo personal y colectivo, la belleza y las posibilidades del medio durante la práctica, dándose menos importancia a los elementos materiales, como móvil, mp3, etc. Ascaso et al (1996).

◆ Desarrollo de la competencia motriz. Según Arribas y Santos (1999), la gran diversidad de acciones motrices ayudan a desplegar un amplio repertorio motriz, posibilitando el incremento del conocimiento corporal, las HMB y las HME, así como el enriquecimiento de la competencia motriz.

◆ Vivencias, superación de retos y riesgos controlados. Siguiendo a Ascaso et al (1996), la acción docente debe facilitar el autocontrol y la autogestión de la motricidad dentro de la incertidumbre y el carácter cambiante del medio. Educar en la seguridad es necesario en la acción docente.

◆ Autonomía e independencia. Según dice Arribas (2008), las AFMN construyen un camino hacia la autonomía, basado en las experiencias del medio. Estas actividades deben ser un refuerzo para la adquisición de hábitos y estilos de vida más activos.

◆ Socialización y empatía. Basándonos en Arribas y Santos (1999), el enfoque de las AFMN suele ser de experiencia compartida, es decir, surge una mayor dependencia

² Esta idea está desarrollada con todo detalle en Arribas (2008) del que hemos tomado los siguientes autores: Quevedo et al., (2001), Miguel (2001) y Rovira et al., (2001).

intergrupales, debido a la inquietud e inseguridad. Además, las AFMN favorecen la relación entre iguales (alumno-alumno) y de profesor-alumno, debido a su carácter cooperativo.

◆ Disfrute, respeto, valoración y protección del medio. Las AFMN propician el acercamiento, conocimiento y disfrute del medio natural, lo cual se debe reforzar con una conciencia crítica ante los problemas medioambientales. Según Sáez y Sierra (1999, en Arribas, 2008), las AFMN necesitan de un tratamiento educativo para provocar en los alumnos una sensibilización y educación medioambiental, porque si no ocurrirá lo contrario.

Además de las características mencionadas, Arribas (2008), basándose en diferentes autores³, hace una selección diciendo que las AFMN cuentan con unas características generales y comunes a todas ellas, que son las siguientes:

- ⊗ Carácter físico-lúdico, realizándose de forma libre y voluntaria, sin obligaciones.
- ⊗ Carácter atávico y ontogénico. La naturaleza ha tenido un papel esencial en la vida del hombre, por eso es necesario usar el entorno natural en la educación del individuo.
- ⊗ Cambio, evasión y huida de lo cotidiano. Alonso (1992), afirma que son una necesidad vital y surgen para huir de lo cotidiano. Según Ascaso et al (1996), el desplazamiento por la naturaleza posibilita vivir emociones y sensaciones nuevas, que resultan atractivas.
- ⊗ Descubrimiento e interiorización. El contacto con la naturaleza permite el reencuentro con uno mismo. Según Canales y Perich (2000), las AFMN posibilitan la interiorización, manifestada en: identidad, intimidad, privilegio, vacío y reequilibrio.
- ⊗ Estimulación emocional y vivencia de sensaciones nuevas. bienestar, placer, satisfacción, emoción, miedo, relajación euforia, etc.

³ Bové (1989), Olivera (2002), Canales y Perich (2000), Acuña (1991), Alonso (1992), Escaso et al., (1996), Gómez Encinas (1994), Lapetra y Guillén (2005), Fernández et al., (2001), Fuster (2004) y Olivera y Olivera (1995a), autores que hemos utilizado a partir de Arribas (2008).

- ⊗ Desreglamentación, diversidad y adaptabilidad. Su ejecución no está sujeta a normas dictadas por organizaciones federativas, lo que las hace actividades libres, adaptadas a diferentes públicos.
- ⊗ Incertidumbre. Las AFMN presentan un carácter cambiante, lo que hace imprevisible sus cambios y de ahí su incertidumbre (Ascaso et al, 1996).
- ⊗ Riesgo. Las AFMN se desarrollan en contacto con fenómenos naturales imprevisibles, lo que supone un cierto nivel de riesgo, asociado a su vez a la incertidumbre. Por lo que es necesaria la seguridad, para prevenir cualquier incidente.
- ⊗ Reto y aventura. Las AFMN presentan un componente de desafío y aventura.
- ⊗ Ocio, relación social e interacción. Estas actividades, como afirman Lapetra y Guillen (2005), se asocian al ocio y al deseo de relacionarse con otras personas, ya que poseen un carácter integrador.
- ⊗ Impacto ambiental. Todas estas actividades causan un impacto ambiental en mayor o menor medida., por eso es necesario educar en la sensibilidad medioambiental.

Las AFMN, a la hora de ser aplicadas en el contexto educativo, presentan una gran variedad de ventajas e inconvenientes. Entendemos que es interesante analizar los inconvenientes para presentar alternativas a los mismos que permitan que estas actividades puedan ser utilizadas en el contexto escolar. Tomando como base a Monjas y Pérez (2003), hemos elaborado el siguiente cuadro de ventajas, inconvenientes y alternativas.

VENTAJAS	INCOVENIENTES	ALTERNATIVAS
Experiencias significativas desde el punto de vista formativo, personal y social.	En algunos casos, se requiere de material muy específico y una dotación económica añadida.	Buscar recursos propios y a los que se tenga acceso, antes de planificar la actividad.
Motivación intrínseca de los participantes favorecida por su realización en un medio no habitual, que posibilita vivencias diferentes.	Poca formación del profesorado de Educación Física en el ámbito de las AFMN (inseguridad, temor, comodidad...).	La seguridad es esencial para la realización de estas actividades, por eso es necesario programarlas con antelación y realizar actividades preparatorias en el propio centro.
Desarrollan estrategias globales de aprendizaje que favorecen actuaciones de carácter interdisciplinar.	Se necesita una gran implicación por parte del profesorado, lo que implica coordinación entre los diferentes profesores.	Se necesita un compromiso por parte de los profesores y resaltar los valores positivos que traen consigo estas actividades.
Posibilitan una mayor autonomía e independencia del alumnado, así como un mayor desarrollo motriz.	Necesidad de adaptación para algunos alumnos. Además, algunas actividades no serían apropiadas para los alumnos menos capacitados.	Necesidad de adaptación de las actividades a las características de cada alumno o buscar actividades que sean accesibles para todos.
Tratamiento de temas ambientales a partir del contacto directo con el medio.	Impacto ambiental que puede derivarse de su aplicación.	Dejar muy claras las normas para contribuir a la mejora del Medio Ambiente y concienciar a los alumnos de ello.
	Requieren de un elevado tiempo de preparación, gestión y organización: diseño, puesta en práctica, evaluación, etc. (Ascaso et al, 1996). Exigen mayor dedicación.	Prepararlas con mucha antelación y en conjunto con el resto de profesores que van a participar en la actividad. El profesor tiene que estar dispuesto a ello.
	Necesidad de reorganizar el horario escolar debido a la lejanía y a la utilización de transporte (Arribas y Santos, 1999)	Mantener charlas con el resto de profesores y con los padres, para ayudar a su organización.
	Falta de tradición de este tipo de actividades en el ámbito escolar. Aunque figuran en el currículum, su aplicación no está generalizada, existiendo diferencias entre escuelas urbanas y rurales.	Generalizar la práctica de las actividades físicas en el medio natural, poniéndolas en práctica en los centros educativos.

Cuadro 2. Ventajas, inconvenientes y alternativas de las AFMN. (Elaboración propia).

4.1.4. Valores educativos de las AFMN

De acuerdo con Arufe, Calvelo, González y López (2012), las AFMN son un buen recurso para que se trabajen en el ámbito de la Educación Física, ya que facilitan la transmisión de una gran variedad de valores y actitudes positivas en el alumnado.

Además, estas actividades sirven como mejora de la conciencia medioambiental y pueden desarrollarse como un contenido interdisciplinar, es decir, las AFMN se pueden utilizar en diversas materias para trabajar diferentes aspectos, uniendo así algunas áreas del conocimiento. Esto hace que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más significativo y motivante para el alumnado, pero necesita de un trabajo coordinado por el profesorado. Además, la naturaleza ofrece un gran número de posibilidades y recursos pedagógicos, enriquecedores para el centro educativo.

Cansados de enfoques competitivos e individualistas, las AFMN en Educación Primaria, pretenden dejar de lado esas visiones y conducirnos hacia la cooperación, la integración y el respeto. Por lo tanto, son una verdadera forma de educar en valores. Pérez (2004) expone una serie de ideas para trabajar a este nivel que nos parecen muy interesantes:

- La cooperación no debe ser lo opuesto a la competición, sino que debemos plantearnos que valores subyacen debajo de cada enfoque, aunque siendo realistas, la cooperación permite alcanzar las mismas satisfacciones que la competición, sin prescindir del respeto y la libertad, por lo que presenta más ventajas en el ámbito educativo.
- Cuando nos disponemos a realizar una AFMN, debemos plantearnos qué valores queremos que sustenten nuestra intervención docente y en base a ellos, elaborar la actividad, ya que la Educación Física en la naturaleza nos ofrece una verdadera oportunidad para educar en valores.
- Es necesario desarrollar un proceso socializador, tener un compromiso docente, seguir un planteamiento ecológico, en el cual se establezca un clima de diálogo, coordinación, etc. con el resto de elementos de la comunidad educativa, y por último la necesidad de vivencias prácticas, acompañadas de un proceso reflexivo y crítico, donde los alumnos puedan tomar decisiones, resolver conflictos, establecer relaciones con los demás, etc.
- La Educación Física en la naturaleza ofrece numerosas situaciones espontáneas o provocadas que presentan cierto grado de conflicto y que demandan una toma de decisiones dialogada y consensuada. Es decir, las características de estas actividades

favorecen momentos de conversación, que aproximan de manera espontánea a los participantes, ya que la cooperación suele ser la mejor solución a los problemas que surgen.

Por último, queremos destacar el carácter práctico y vivencial de estas actividades. Las AFMN dejan poso en la memoria emocional del alumnado y son un factor motivador necesario para la educación en valores. Además, la sensación de aventura y el uso de espacios no convencionales, favorecen esta motivación de la que hablamos.

Como nos dice Pérez (2004), la educación en valores es la mayor razón por la que es necesaria una verdadera Educación Física en la naturaleza, que complete la formación del alumnado en el área.

Si tuviésemos que resumir todo esto en una frase utilizaríamos la siguiente: “Ayuda y deja que te ayuden”, ya que las AFMN permiten compartir diversidad de experiencias en las que es necesario la ayuda de uno mismo y la de los demás, para hacer de ellas un reto cooperativo en el que se necesita la participación de TODOS.

4.1.5. Clasificación y taxonomía de las AFMN

Debido a las definiciones y denominaciones tan variadas que hemos visto en el apartado anterior según los diferentes autores, también surgen diferentes y múltiples clasificaciones y taxonomías en torno a las Actividades Físicas en el Medio Natural y nosotros nos hemos centrado en las siguientes:

→ **Según el elemento implicado** Bounet (1968, citado por Sáez, 2005):

- Actividades de tierra: bicicleta de montaña, marcha, acampada, escalada, etc.
- Actividades de aire: parapente, ala delta, paracaidismo, etc.
- Actividades acuáticas: waterpolo, piragüismo, natación, etc.

→ **Según el valor fundamental que se persigue con la práctica de estas actividades** (Acuña, 1991):

- Actividades promocionales: entrañan una elevada participación y/o asistencia en la actividad. Son:
 - Excursiones: próximas o lejanas, por edades, corta o larga duración, etc.
 - Marchas ecologistas: de carácter reivindicativo, de investigación, etc.
 - Visitas: a parques zoológicos, jardín botánico, museos, etc.

- Días especiales: del árbol, del agua, del medio ambiente, etc.
- Carreras Pedestres: campañas para correr de diferentes tipos y modalidades, haciendo el recorrido por senderos.
- Audiovisuales y conferencias: películas, ciclos de cine, etc.
- Ecoturismo: de promoción local, para resaltar las riquezas naturales.
- Actividades libres: entrañan el uso libre y autónomo de los recursos. Se necesita información previa y facilitación de espacios, medios y materiales. Son: circuitos vita, circuitos ecológicos, parques de robinsones, rocódromos, circuitos de cicloturismo, bibliotecas y hemerotecas, ludotecas, senderos de equitación, circuitos integrados y actividades programadas.
- Actividades programadas: requieren de continuidad, contando con la participación de un animador. Se distinguen:
 - Actividades fundamentales en el medio natural: marcha, acampada, orientación, rastreo, etc.
 - Actividades fundamentales en el medio artificial: terrenos de aventuras, ludotecas, parque de robinsones.
 - Actividades deportivas en el medio ambiente natural: de agua (natación, waterpolo), de tierra (escalada) y de aire (parapente).
 - Actividades complementarias: amplían los conocimientos del medio natural y son actividades de conocimiento del medio y utilitarias.
- Actividades de investigación-formación: actividades en relación interdisciplinar con otras materias y organizadas (Granja Escuela, huerto biológico, etc.).

→ **Según los elementos que intervienen** Funollet, (1995, en Granero, 2007):

- Determinantes de la actividad deportiva en la naturaleza:
 - Trayectoria: bidimensional o tridimensional.
 - Elemento: estable o inestable.
 - Contacto: directo o indirecto.
 - Desplazamiento: caminando, nadando, rodando, etc.
- Determinantes didácticos de la actividad deportiva en el medio natural:
 - Energía: el material y el equipamiento permiten la adaptación a la diversidad de espacios y a sus cambios.
 - Acción: individual, imbricada (en grupo reducido) y en equipo.
 - Ecosistema: pelágico, fluvial, forestal, urbanizado, etc.

→ **Según la selección, organización y programación de las actividades** (Guillén et al, 2000). Esta clasificación y la siguiente se centran más en el ámbito educativo, que es el que nos interesa.

- Características espaciales:
 - Espacios accesibles y/o próximos.
 - Espacios no accesibles y/o lejanos.
- Características del entorno:
 - Artificial (rocódromo)
 - Acondicionado (sendero balizado)
 - Semi-salvaje (estación de esquí)
 - Salvaje (travesía entre montañas)
- Características temporales:
 - Actividades que pueden realizarse de forma puntual a modo de sesión de 1 a 3 horas de duración (escalada).
 - Actividades que requieren una estancia prolongada, uno o más días (acampada).
- Características según la frecuencia de práctica:
 - Actividades habituales: realizadas bastantes veces por el practicante.
 - Actividades ocasionales: realizadas por primera vez o en pocas ocasiones.
- Características materiales:
 - Actividades que requieren poco material y/o asequible (senderismo).
 - Actividades que necesitan mucho material y/o coste (buceo).
- Características cognitivo-motrices:
 - Actividades de fácil aprendizaje (senderismo).
 - Actividades de difícil aprendizaje (surf).
- Características a nivel de recursos humanos:
 - Actividades que requieren de una sola persona responsable (juego de orientación en el centro educativo).
 - Actividades que necesitan de varias personas (espeleología).

→ **Según su utilización en el contexto escolar y el lugar donde se desenvuelven** Santos (1998):

- Actividades básicas: realización de actividades preparatorias como punto de partida, ante la imposibilidad de realizar todas las sesiones en el medio natural. Se desarrollan en el gimnasio o pabellón y en las inmediaciones del centro. Estas permiten el desarrollo de habilidades y destrezas básicas del medio.
- Actividades específicas: se realizan “in situ” en el medio natural. El objetivo es el desarrollo de conocimientos, destrezas y actitudes en el medio natural, aplicando lo aprendido previamente o iniciándose en nuevos aprendizajes.

→ **Según los espacios, actividades y sus características** Santos (2000): esta clasificación habla de tres “contextos-espacios” para desarrollar las AFMN.

- Contexto gimnasio: son centros en la ciudad, que apenas cuentan con posibilidades de acceso al medio natural.
- Contexto acondicionado: son similares al contexto gimnasio en cuanto a ubicación, pero cuentan con materiales diversos con los que poder recrear distintas situaciones y actividades.
- Contexto adaptado: posibilidad de acceso al medio natural directa, lo que aporta muchas más opciones de actuación.

Por su parte, Parra (1999, en Arribas, 2008) define los espacios de acción de la siguiente manera:

- Marco cerrado: en el interior de un centro.
- Marco abierto: en plena naturaleza.
- Marco mixto: se toma parte de cada uno de los dos marcos anteriores. En el cerrado se hace una preparación previa y después la puesta en práctica es en el marco abierto.
- Marco alternativo cercano: espacios próximos al centro (parques, jardines, calles, etc.).
- Marco alternativo lejano: espacios lejanos al centro de partida, como pueden ser campamentos, lugares adaptados en la naturaleza, etc.

Después de leer y examinar las diferentes clasificaciones, nosotros vamos a centrar nuestra propuesta en la clasificación según la selección, organización y

programación de las actividades de Guillén, Lapetra y Casterad (2000), ya que es una de las que más se centra en el ámbito educativo y que tiene en cuenta una serie de características necesarias cuando se organiza una AFMN. Además, es una de las más completas, ya que tiene en cuenta el espacio, el entorno, el tiempo, la frecuencia de práctica, los materiales, las características cognitivo-motrices de los alumnos y el nivel de recursos humanos.

4.2. LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

4.2.1. Justificación educativa

Las AFMN, como ya hemos comentado, deben tener un hueco en las programaciones de centro para dar la posibilidad a los alumnos de acercarse a la práctica de actividad física en su entorno próximo y ofrecerles nuevas experiencias en el medio natural.

Según Santos (2000), podemos hablar de las AFMN como un contenido presente en la Educación Física escolar, pero que tiene dos puntos de vista diferentes.

Por un lado, tenemos la vertiente tónica, ya que las AFMN se consideran un contenido positivo, que aporta valores en la formación del alumnado. Por ello, estas son consideradas como un contenido formativo y que se puede aplicar en el contexto educativo. Además, las AFMN son, como ya hemos dicho, fuente de motivación y atracción, tanto para los docentes como para el alumnado.

Por otro lado, está la vertiente utópica, según la cual, las AFMN se convierten en un contenido irrealizable, debido a los problemas que conlleva sacar al alumnado del centro, al esfuerzo y el coste y a los miedos provocados por la incertidumbre. Todo esto, hacen que este contenido se deje en muchas ocasiones de lado en las programaciones de los centros.

Según Monjas y Pérez (2003), para aplicar las AFMN como contenido educativo, es necesario dar razones que justifiquen y demuestren que son un contenido apropiado y formativo y entre ellas encontramos:

- Facilitan la participación activa y la implicación global de la persona.
- Desarrollan un amplio repertorio motriz, lo que posibilita que se incrementen las habilidades básicas y específicas, así como la competencia motriz. Según Casterad,

Guillén y Lapetra (1995), a través de las AFMN se debe buscar el desarrollo de las capacidades y potencialidades del niño.

- Facilitan el autocontrol y la autogestión de la motricidad a partir de la incertidumbre y el carácter cambiante y de aventura del medio. Esto hace que el practicante mejore la imagen que tiene de sí mismo al superar el miedo a lo desconocido.
- Fomentan la autonomía e independencia del alumnado.
- Al desarrollarse en un medio no habitual, se facilita el cambio en la forma de actuar del niño, obteniendo nuevas emociones y sensaciones a través de las nuevas experiencias.
- Favorecen la relación entre iguales debido al carácter cooperativo que ofrecen.
- Propician acercamiento, conocimiento, respeto, mejora y disfrute del medio natural. Esto permite desarrollar la conciencia crítica ante problemas medioambientales.
- Deben ser un trabajo interdisciplinar y tratarse de manera transversal, ya que el contenido y valores que estas aportan, son temas a tratar en todas las áreas de conocimiento.

Pensamos que, por todos estos valores que ofrecen las AFMN, estas deben ser incluidas en los centros educativos y además, ser puestas en práctica, no quedándose como algo escrito.

Con todo lo dicho anteriormente, y siguiendo a Arribas (2008), es fácil deducir que las AFMN tienen un gran potencial a la hora de ser utilizadas con fines didácticos, y la escuela es uno de los medios donde más partido se saca de las mismas. Pero para poder ser utilizadas en un entorno educativo de tal forma que generen conocimientos y sirvan para educar a los alumnos se ha de tener en cuenta, desde el propio centro educativo, una serie de cuestiones, de las que podemos destacar las siguientes:

- Nivel educativo de los destinatarios, así como la edad de los mismos.
- Experiencias y expectativas de los alumnos.
- Disposición de materiales e instalaciones.
- Experiencias previas y formación del profesorado en el ámbito a trabajar.

Esta programación de las AFMN, según Santos y Martínez (2002, en Arribas, 2008) debe estar basada en el tratamiento de las mismas como un eje pedagógico, consiguiendo de esa forma que el medio natural no sólo sea un recurso, sino también un

contenido educativo. Para ello, hay que contar con diversos aspectos, entre los que se encuentran elementos legales, didácticos y de gestión.

- **Aspectos legales:**

Es necesario conocer la legislación vigente respecto a la utilización de espacios naturales, conocer las normas de protección y llevar a cabo una actividad respetuosa y dentro de todos los márgenes legales.

Siempre que salgamos al medio natural a llevar a cabo una actividad que genere algún riesgo, por pequeño que sea, es conveniente contar con un seguro de responsabilidad civil y un seguro de accidentes, que cubran una posible asistencia sanitaria.

Asimismo, para la puesta en práctica de cualquier actividad llevada a cabo en un horario fuera del lectivo, o bien una actividad en la que se saque a los alumnos fuera del centro o sus alrededores, desde el colegio se ha de hacer llegar la autorización correspondiente a los padres o tutores de los educandos, con una información básica sobre lo que se va a hacer, para que tengan conocimiento del tipo de actividad y manifiesten su consentimiento a que sea llevada a cabo por parte de sus hijos.

Además, es conveniente, siempre que se hagan este tipo de salidas, avisar previamente a las autoridades pertinentes (Guardia Civil, organismos responsables de la zona, etc.), dotando a dichas autoridades de un informe competente de la actividad a realizar. Si dicha salida se trata de una acampada, es necesario tomar las siguientes medidas:

- Pedir permiso al dueño del terreno.
- Avisar a la Guardia Civil.
- Si la acampada va a durar más de cuatro noches, y llevaremos a nueve niños/as o más, deberemos dirigirnos al DECRETO 117/2003, de 9 de octubre, por el que se regulan las líneas de promoción juvenil en Castilla y León. Aquí viene explicado más detalladamente todo lo referente a este tipo de acampadas.

○ **Aspectos didácticos:**

Se refiere a la elaboración de las planificaciones necesarias de cara a llevar a cabo actividades en un medio natural, dando pautas para su correcto desarrollo. Los criterios básicos que sería necesario tener en cuenta son los siguientes:

■ Las características del centro y de los alumnos, de tal forma que cualquier actividad esté destinada para ese grupo concreto y no sea algo genérico. Para ello, se deben hacer las adaptaciones pertinentes, y tomar las AFMN como un eje pedagógico, así como tener un progresivo acercamiento al medio natural

■ Las experiencias previas y conocimientos que los alumnos ya posean, lo que puede ayudar enormemente al desarrollo de la actividad, así como condicionar la misma.

■ Actividades colaborativas, de tal forma que tras el desarrollo de las mismas los alumnos hayan podido compartir con sus compañeros algo más que un paseo o una actividad deportiva, creando estrechos lazos afectivos entre ellos.

Toda actividad debe contar con una serie de propósitos para los que se lleva a cabo. Algunos de los más importantes pueden ser los siguientes:

- Conocer y practicar distintas actividades.
- Desarrollo y mejora de las habilidades básicas y específicas.
- Trabajar en grupo, de una forma colaborativa.
- Llevar a cabo aprendizajes interdisciplinares.
- Tomar contacto con el medio natural o adaptado.

■ La temporalización de este tipo de actividades ha de ser también muy bien diseñada y planteada, ya que por lo general el hecho de llevar a cabo actividades en el medio natural va a implicar la utilización de más tiempo que el propio horario lectivo.

■ Para que las actividades, una vez que se lleven a cabo, resulten positivas, tanto para los alumnos, como a nivel de desarrollo, es conveniente poner en práctica previamente unidades didácticas que ayuden a conseguir destrezas encaminadas a la actividad concreta. Estas unidades didácticas pueden incluir actividades concretas pero en un contexto adaptado o bien juegos de adaptación y sensibilización.

■ En cuanto a la evaluación de estos planteamientos didácticos, deben hacerse evaluaciones concretas de la actividad en sí, de su desarrollo, de los aprendizajes

adquiridos por los alumnos y de la actuación docente. Con todas estas evaluaciones se pretende conocer los fallos o errores cometidos en la planificación de las actividades, así como tener información concreta para mejorar de cara a futuras actividades.

○ **Aspectos de gestión:**

Estos aspectos hablan sobre el reparto de trabajo y las consideraciones a tener en cuenta para la preparación de actividades en el medio natural. Así, nos gustaría destacar los siguientes ejemplos:

- Definir intenciones y responsabilidades legales.
- Contar con formación específica en el ámbito a tratar, así como experiencia previa de los encargados.
- Ser conscientes de los peligros (tanto a nivel de terreno como de características de los propios alumnos como alergias, miedos, etc.).
- Contar con una perfecta coordinación entre todas las partes implicadas, buscando un desarrollo perfecto de las actividades.
- Tener un listado de los elementos a considerar (transporte, permanencia en el lugar de la actividad, recursos humanos y materiales, provisiones, aspectos económicos, etc.).
- Contar con ilusión y motivación para la elaboración y puesta en práctica de las actividades.
- Dar participación al alumnado en tareas que vayan a ser desarrolladas durante la actividad (grupos de revisión de limpieza de la zona, elaboración de juegos, ayuda durante la marcha, etc.).

4.2.2. Justificación curricular

Nuestro TFG se centra en un contenido educativo, las AFMN, propio de la EF, y en este apartado vamos a revisar su conexión concreta con el currículum, analizando los diferentes documentos educativos, como son en nuestro caso la LOE y el REAL DECRETO 1513/2006.⁴

En el REAL DECRETO 1513/2006 se hace referencia a las AFMN en el artículo 3 “Objetivos de la Educación primaria”, concretamente en el objetivo h) *Conocer y*

⁴ Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y Real decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.

valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo. Sin embargo, dentro de los objetivos del área de Educación Física, no se menciona nada en relación a estas actividades.

En cuanto al apartado de contenidos, tan solo se hace alguna referencia implícita en el segundo ciclo, dentro del bloque 4, Actividad física y salud: *“Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios”* y en el tercer ciclo, dentro del mismo bloque: *“Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios”*.

Fijándonos en los criterios de evaluación, tampoco encontramos ninguna referencia sobre las AFMN.

Dentro de la LOE, podemos encontrar una referencia explícita dentro del artículo 2 “Fines”: *“La formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, la vida en común, la cohesión social, la cooperación y solidaridad entre los pueblos así como la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente, en particular al valor de los espacios forestales y el desarrollo sostenible”*.

Además, encontramos alusiones explícitas dentro del artículo 2, Educación Primaria, en el apartado de “objetivos de la educación primaria”: *“Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo”*.

Por lo tanto, podemos ver que la presencia de las AFMN no es muy extensa dentro del REAL DECRETO 1513/2006 y de la LOE, pero en cualquier caso permite de forma razonada su utilización en el contexto educativo.

4.3. APLICACIÓN DE LAS AFMN EN EF. EL SENDERISMO Y LOS CUENTOS MOTORES

4.3.1. Diferentes AFMN

Existen diferentes posibilidades a la hora de plantear contenidos con los que desarrollar AFMN en la EF. Veamos algunos ejemplos, según lo que se refleja en Arribas (2008).

- **Orientación:** las actividades de orientación persiguen la búsqueda de materiales naturales o artificiales estratégicamente colocados en un espacio, dotando a los participantes de su localización exacta y la dirección a seguir para encontrar los materiales. Este tipo de actividades se han de considerar desde un planteamiento lúdico, que permita a la vez desarrollar en los participantes un mayor conocimiento de su propio cuerpo y del espacio que les rodea.

Se pueden plantear actividades de orientación para cualquier edad y casi en cualquier medio natural, por lo que ofrece una infinidad de posibilidades creativas.

- **Bicicleta de montaña:** el desplazamiento por el medio natural en bicicleta de montaña ofrece una serie de posibilidades ampliadas a sus participantes con respecto, por ejemplo, al desplazamiento a pie. Estas posibilidades son, entre otras, la ampliación del campo de acción, el acceso a nuevos lugares, la consecución de habilidades motrices y nuevos conocimientos, etc.

Así, se puede utilizar la bicicleta de montaña para introducir a los alumnos elementos constitutivos de la educación vial, el respeto por la naturaleza por medio de la utilización de un vehículo no contaminante, etc.

- **Escalada:** actividades como la escalada, poco comunes por lo general, resultan muy atractivas de cara a su utilización con escolares. Además, ofrecen numerosas posibilidades de actuación y desarrollo.

Existe la posibilidad de realizar escalada en la naturaleza (roca natural) o en rocódromo adaptado. La primera pone en contacto más estrecho a los participantes con el medio natural, pero implica una mayor dificultad y adaptación. La segunda opción se desarrolla en un medio adaptado, no totalmente natural, pero que ofrece unas características idóneas para todos los niveles y fácil adaptación de las dificultades de los alumnos, pudiendo realizar, con los medios y personal adecuados, cualquier alumno este tipo de actividades.

- **Piragüismo:** esta actividad, consistente en el recorrido de un río tranquilo o un pantano en piragua nos permite observar la naturaleza desde zonas privilegiadas, ofreciendo un punto de vista diferente al habitual, y contemplar sus elementos sin perturbarlos.

Es una actividad que requiere de un coste más elevado que otras, además de la contratación, por lo general, de personal cualificado para el acompañamiento y/o alquiler de las embarcaciones.

No obstante, son muchas las posibilidades que ofrece, siendo entre otras, el desarrollo de algunas capacidades motrices o la introducción de valores de respeto por el medio ambiente.

- **Acampada:** la permanencia en el medio natural durante al menos una noche es una de las actividades que más van a acercar a los participantes a la naturaleza. De este modo, la estancia de un tiempo prolongado en contacto con compañeros en un medio externo va a propiciar el desarrollo de capacidades y habilidades sociales y de convivencia, así como la adopción de actitudes de respeto, mantenimiento y mejora del medio natural.

Para su realización debemos tener en cuenta que la acampada en el medio natural está muy regulada, y requiere de un amplio conocimiento de la legislación vigente para el correcto desarrollo de este tipo de actividades.

- **Deportes de aventura:** actividades físicas que conllevan un alto riesgo en un medio natural. Se pueden realizar en equipo o individualmente, siendo actividades bastante intensas, tanto física como mentalmente. Éstos tratan de poner a la persona en contacto con la naturaleza, consiguiendo así superarse a uno mismo y a los propios miedos. Algunos de estos son: buceo, kayak, puenting, rafting, etc. Se trata, lógicamente de actividades que no son adecuadas para el ámbito educativo por el riesgo que conllevan.

Junto a estas actividades, encontramos el senderismo, que de acuerdo con Miguel (2001), es la manera más sencilla, básica y accesible de realizar actividad física en la naturaleza. Cuenta además con un nivel de riesgo bajo y ofrece la posibilidad de participación a cualquier persona, independientemente de su acondicionamiento físico. Por este motivo, nos hemos decantado por escoger esta actividad para nuestro trabajo y profundizaremos en la misma en el próximo apartado.

4.3.2. El senderismo

Según Miguel (2001), podemos decir que el senderismo, también llamado caminata, es una actividad muy sencilla, que resulta ser muy saludable si se realiza de la forma adecuada.

Moroy (2008, en Conde, 2012) dice que antiguamente las caminatas eran un medio de vida, por el cual nuestros antepasados satisfacían necesidades básicas como la alimentación, la búsqueda de cobijo, las relaciones con los iguales, etc. Ya en el siglo XVIII, la Federación Española de Montañismo asumió el senderismo como una nueva actividad deportiva entre sus filas, y fue en Tarragona donde se realizó el primer sendero de España, naciendo el senderismo como deporte en nuestro país.

Un aspecto que, según Rico, Rodríguez y Tatay (2009, en Conde, 2012), le ha dado mucha popularidad al senderismo es la posibilidad de ser practicado por casi cualquier persona, dada la ausencia de técnicas específicas que dominar. Además, puede ser practicado por personas de cualquier edad, sin excepción alguna, y encontrando un enorme beneficio para todos.

Cuando nos planteamos utilizar el senderismo, es necesario conocer qué tipo de recorridos pueden ser llevados a cabo. Así, distintos autores nos ofrecen sus clasificaciones:

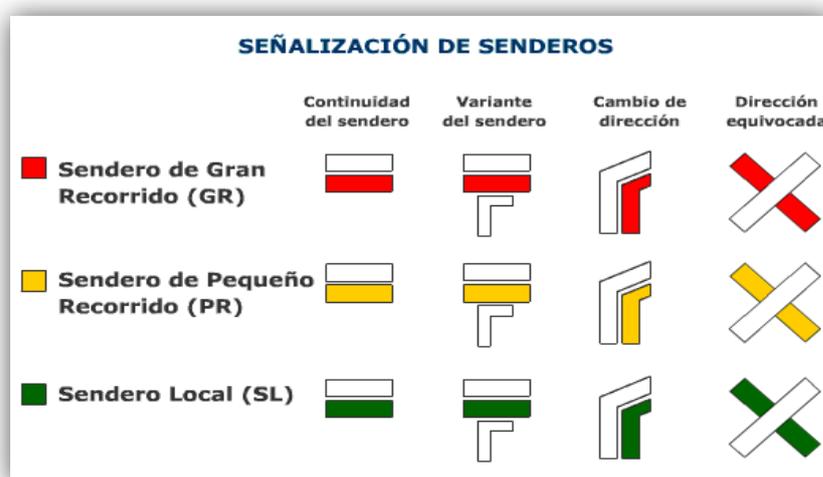
- Según Tacón y Firmani (2004, en Conde, 2012) hay tres tipos de caminos:

- Senderos interpretativos: Son cortos, usados generalmente para observar la flora y la fauna de un lugar.
- Senderos para excursión: Algo más largos que los anteriores. Están bien trazados y señalizados, sin ofrecer riesgo para los caminantes.
- Senderos de acceso restringido: Son más rústicos, usados normalmente para tareas de vigilancia. Por ellos hay que caminar acompañados por alguien de la zona.

- Zurita Pérez (2004, en Conde, 2012), concreta más en lo relacionado con la distancia, ofreciéndonos así la siguiente clasificación, compuesta por cuatro tipos de senderos:

- Gran recorrido: Distancia superior a 50 kilómetros. Se señalizan con los colores blanco y rojo.
- Pequeño recorrido: Distancia de entre 10 y 50 kilómetros. Sus señales son blancas y amarillas.
- Sendero local: Recorrido inferior a 10 kilómetros. Indicaciones blancas y verdes.
- Senderos urbanos: Recorrido dentro de una ciudad. Señalización amarilla y roja.

En el cuadro 3 adjuntamos una imagen que esquematiza la última clasificación expuesta:



Cuadro 3: Señalización de senderos. Tomado de la página http://www.senderismoguadalajara.es/wp-content/uploads/2013/03/senales_senderos_pequeno_granrecorrido_local.gif

Por otra parte, y tomando ideas de Conde (2012), es necesario subrayar los beneficios derivados de la práctica del senderismo, que son muchos e importantes. Como ya hemos dicho antes, el senderismo puede ser practicado por cualquier persona, y esto nos va a posibilitar la creación de rutas en función de las posibilidades y características de cada uno, así como adaptadas a sus necesidades. Se puede decir que el senderismo produce mejoras a nivel social, psicológico y físico en sus participantes.

- A nivel social destacan las relaciones creadas entre las personas participantes en la actividad.
- Psicológicamente hablando se producen mejoras en el autoestima, se considera al senderismo o caminata (realizada habitualmente) una actividad antidepresiva.

Además, con la práctica de esta actividad física se reduce el estrés y la ansiedad y se logran niveles más altos de atención.

- En cuanto a nivel físico, siendo una actividad aeróbica, reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias e incrementa el nivel de resistencia cardiopulmonar y la fuerza.

Nosotros hemos elegido el senderismo como actividad base en la que fundamentar otra serie de actividades, en especial, un cuento motor, como explicaremos más adelante.

La ruta de senderismo elegida es diurna y a pie, con un recorrido lineal, empezando en la Boca del Asno y terminando en Valsaín, pasando previamente por los Asientos. Su nivel de dificultad es bajo y podemos decir que es una marcha preparatoria y lúdica, ya que iremos realizando diferentes pruebas durante el recorrido a través de un cuento motor. Esta actividad está adaptada para el alumnado de quinto curso de Educación Primaria y durante el trayecto se irán realizando diferentes actividades con carácter complementario, de modo que nos parece un recorrido suficientemente significativo para estos alumnos. Para su realización nos hemos basado en propuestas de autores como Ainscow (1995), Ríos (2005), Pérez Brunicardi et al. (2004), Cerro (2006), Pedraza y Torres (2005). De todos ellos, lo que a grandes rasgos nos gustaría remarcar es la necesidad de ofrecer una práctica que incluya a todas las personas, una “escuela inclusiva”, de tal forma que nos podamos adaptar nosotros y las actividades al grupo con el que vamos a llevarlas a cabo y no al revés.

4.4. EL CUENTO MOTOR EN LAS AFMN, UNA EXPERIENCIA INNOVADORA

A la hora de desarrollar nuestra propuesta hemos decidido diseñar una intervención didáctica innovadora, integrando los cuentos motores en las actividades en la naturaleza, en concreto, en la práctica de senderismo, ya que creemos que pueden enriquecer y complementar adecuadamente la acción educativa que se lleva a cabo con los escolares.

Comenzaremos explicando brevemente las características de los cuentos motores, para entender mejor a lo que nos estamos refiriendo. Según Ruiz (2011), los cuentos motores son cuentos para explorar, para jugar y convivir, que están a medio camino entre el pasado y el presente, aportando elementos de ambas épocas. Crean así un espacio de

cooperación y enriquecimiento para los alumnos. Hemos de tener en cuenta que los cuentos motores son relatos o narraciones breves que cuentan con pocos personajes (de ahí la utilización de la palabra “cuentos”), con un argumento sencillo y fácilmente comprensible. Los personajes de este relato se van a ver involucrados en aventuras o retos. Los alumnos se han de sentir identificados con estos personajes o con los retos a superar y de ahí deriva su participación activa en este tipo de dinámicas.

Por ello, y siguiendo a Conde Caveda (2001), el padre o profesor que cuente el cuento, tendrá que meterse en el mismo, gesticular y moverse, siendo un participante más. Además, estos cuentos deben interdisciplinarizar con otras áreas del conocimiento y seguir una estructura de sesión dividida en tres partes (calentamiento, parte central y vuelta a la calma).

Aunque la opción que hemos elegido para nuestra propuesta, el cuento motor, es considerada la más importante, no es la única de las dinámicas de este tipo que podemos encontrar, según nos dice Ruiz (2011). Así, hay otros conceptos que aportan matices y variantes. Son los siguientes:

- **Cuento jugado:** se caracteriza por tener un carácter narrativo escrito para ser leído con continuidad. Se trata de una acción jugada en sí misma o que incita al juego. Los participantes van a emular las experiencias vividas por los personajes del cuento, desde una forma lúdica.
- **Relato motor:** Su desarrollo está marcado por sucesos o hechos importantes que a menudo van a ser clave para el desarrollo de la actividad. Suele haber momentos de tensión que corresponden con problemas en el relato (el nudo de la historia). Con este tipo de actividad se consigue una actividad motriz muy importante.
- **Cuento vivenciado:** Se da mucha importancia a todo aquello que el alumno experimenta, no sólo a nivel motriz, sino también a nivel cognitivo y/o afectivo.
- **Cuento representado:** Se persigue una dimensión más comunicativa y expresiva, pero conservando los grandes rasgos del cuento motor.

Hemos elegido el cuento motor porque las posibilidades educativas que ofrecen están muy bien desarrolladas y argumentadas. Así, tomando como base a Ruiz (2011)

vamos a hacer una selección de las que para nosotros son las más destacables para nuestra propuesta:

- **Trabajo globalizado:** Esto quiere decir que por medio de un cuento motor vamos a poder trabajar al mismo tiempo distintos elementos de la corporeidad y de la motricidad, así como aspectos cognitivos y afectivos como pueden ser el autoconcepto, la comunicación, la interculturalidad y educación en valores, etc.
- **Relación interdisciplinar:** Con el cuento motor se pueden trabajar aspectos de distintas áreas, integrando así distintas partes y elementos del currículum oficial.
- **Participación activa:** Este tipo de actividades hacen que el alumnado (el participante) se implique de una forma natural, sin presiones, estimulando enormemente la creatividad.

Además, continuando con Ruiz (2011)⁵, el cuento motor va a propiciar la consecución de una serie de competencias básicas que van a integrar conocimientos, formas de actuar, maneras de llevar a cabo ejercicios o de resolver problemas, etc., y es que, aunque parezca raro, no es la competencia motriz la más importante ni la que más destaca, sino que adquieren gran importancia la competencia para aprender a aprender, la competencia social y ciudadana y la competencia en autonomía e iniciativa personal.

Hay que tener en cuenta una serie de aspectos didácticos a la hora de aplicar los cuentos motores y entre ellos, siguiendo a este autor, destacamos los siguientes:

- La preparación de los cuentos motores puede llegar a ser muy elaborada, ya que el profesor se ha de encargar de los materiales, espacios, desarrollo, etc.
- Se pueden utilizar distintas metodologías para llevar a cabo los cuentos motores (semidirectiva, directiva, cooperativa, etc.).
- Hay que tener muy en cuenta la atención a la diversidad, considerando las posibles dificultades que puedan presentar los alumnos individualmente o como grupo.

⁵ Las ideas, aspectos didácticos, formas de trabajo y evaluación que vienen a continuación provienen de este autor, Jesús Vicente Ruiz Omeñaca (2011), que desarrolla de forma detallada el uso del Cuento Motor en Educación Física.

- Se han de planificar las actividades atendiendo a una consecución de los objetivos planteados y los contenidos a tratar, no dejando en manos del azar el desarrollo de las tareas.

Es importante saber adaptar el cuento motor a los niños a los que va dirigido, de tal forma que se consiga una atracción hacia el mismo, logrando una inmersión mayor y un disfrute más grande.

Pensamos que no es sólo importante en la planificación de un cuento motor la organización de las actividades que se van a llevar a cabo, sino también los personajes que van a dar vida a la historia, que van a ir confeccionando las aventuras que después vivirán en primera persona los alumnos a los que va destinada esta actividad. Con la elección de personajes, nosotros como organizadores podemos jugar con los valores o contravalores que por consiguiente se van a trabajar, los roles para cada alumno, etc. Asimismo, se debe planificar la dinámica a seguir (individual, cooperativa, por equipos, etc.).

No debemos creer que el cuento motor es por naturaleza una actividad muy extensa o que se ha de trabajar sólo en un día. Podemos organizar el cuento motor como queramos, como más se adapte a nuestras necesidades, como mejor cuadre con nuestras programaciones, etc. Así, podemos organizar cuentos motores que ocupen una sesión únicamente, varias sesiones, como un currículo integrado desde varias áreas de conocimiento, o incluso se puede organizar un cuento motor que ocupe un curso entero, de tal forma que cada día se vaya desarrollando una historia y unos contenidos relacionados con ella.

De igual manera, hemos de tener presente que el cuento motor se puede presentar de diversas formas. Por ejemplo, una clase entera puede estar ocupada por el cuento motor, o se puede desarrollar al principio o final de varias sesiones, en ratos específicos de un área, etc. Para cada forma de llevar a cabo el cuento motor hay después diversas maneras de presentar a sus personajes, pero es importante que siempre se muestre a los alumnos imágenes y descripciones de los mismos, haciendo de estos personajes seres conocidos por todos y ayudando así a que sean compañeros de aventuras.

Para finalizar, es importante saber organizar el cuento motor de tal forma que éste contenga momentos de práctica motriz específica y de reflexión, creando una íntima relación entre el cuento y lo motor meramente dicho.

A modo de conclusión, Ruiz, (2011) nos habla de la evaluación a realizar cuando llevamos a cabo un cuento motor. Esta evaluación, sobre todo lo demás, ha de servirnos para mejorar nuestra labor en cuanto a organización de las actividades, presentación de los personajes, tratamiento del tiempo y el espacio, etc. Debemos adoptar una actitud reflexiva y estar abiertos totalmente al cambio. Para que estas condiciones se den, la mejor evaluación a llevar a cabo es la formativa, pero no debe estar hecha sólo por nosotros, sino que también debemos contar con la opinión de otros profesionales o personas que nos puedan decir qué aspectos mejorar y, por supuesto, debemos contar con la opinión de los verdaderos protagonistas del proceso, los niños. Para ello se pueden entregar diversos tipos de hojas de evaluación que nos permitan concretar todos y cada uno de los aspectos tratados, de tal forma que sea más fácil mejorarlos en futuras ocasiones.

En nuestro caso, vamos a desarrollar el cuento motor que se corresponde, según lo denomina Conde Caveda (2001), con el “cuento jugado”, basándonos en los principios ya expuestos por Ruiz (2011). Esto se debe al carácter narrativo de nuestra propuesta, la cual incita a los alumnos al juego. Éstos van a emular las aventuras vividas por los personajes del relato por medio de juegos adaptados y diferentes actividades.

El relato sobre el que se basa nuestra propuesta tiene un hilo argumental definido, en el que se suceden los acontecimientos, siendo todos ellos parte de una misma historia y relacionados entre sí, buscando un fin común.

Esta forma de narrar la historia crea en los alumnos situaciones lúdicas preparadas o el ambiente propicio para que se creen por sí mismas. En definitiva, pretendemos que por medio de la vivencia de las acciones emprendidas por los personajes del relato, el alumnado lleve a cabo una acción motriz muy importante, creando entre ellos un clima positivo y agradable.

5. METODOLOGÍA O DISEÑO

5.1. FASE INICIAL O DE ESTUDIO PREVIO

5.1.1. Objetivos a establecer

Con esta actividad, pretendemos que los niños consigan los siguientes objetivos, en relación al área de Educación Física:

- Acercar el entorno natural a los alumnos de una forma lúdica, así como las actividades físicas que se pueden llevar a cabo en él.
- Dar a conocer entornos próximos a la ciudad de Segovia.
- Aprender y participar en juegos al aire libre.
- Aprender a trabajar en grupo y de manera cooperativa, así como a relacionarse con los demás.
- Conocer una actividad básica de senderismo a través de un cuento motor.
- Asociar la actividad de senderismo a una actividad de grupo, para aprender a convivir y a ayudarse.
- Conocer, respetar y valorar el medio natural.

5.1.2. Elección de la zona y de la actividad

Nuestro trabajo está centrado en una actividad de senderismo diurna y a pie, cuyo recorrido es lineal, ya que empezaremos en La Boca del Asno y terminaremos en Valsaín, pasando por los Asientos. Este recorrido tiene aproximadamente 4 kilómetros.

Su nivel de dificultad es fácil y podemos decir que es una marcha preparatoria y lúdica, ya que además de esto iremos realizando diferentes pruebas durante el recorrido a través de un cuento motor.

5.1.3. Estudio del itinerario a seguir

El itinerario que seguiremos, como ya hemos dicho, va desde La Boca del Asno hasta Valsaín. Es una ruta que se desarrollará en el entorno natural de los montes de Valsaín, donde el caminante se adentra en el bosque siguiendo antiguos senderos, marcados con estacas, y pasando por preciosos lugares como son praderas, puentes, viejos árboles, etc.

Además, se podrá disfrutar de la naturaleza en estado puro y ver animales y plantas en su entorno natural, aspecto que pudimos comprobar al realizar la preparación de la actividad previamente, ya que tuvimos la oportunidad de ver caballos, gansos, distintas especies de aves (incluidos patos), etc.

A continuación, vamos a hacer una descripción del recorrido que seguiremos, acompañado por fotos que hicimos el día que fuimos a reconocer y explorar la zona.

La primera zona, desde donde empezaremos, se trata de La Boca del Asno. Es un espacio de recreo, con aparcamiento propio y merenderos, próximo al río Eresma. Y es aquí donde comenzaremos nuestra marcha. Seguidamente, cogeremos un camino que sigue el curso del río paralelamente, señalado el final del mismo con un antiguo cartel que expresa en minutos lo que queda para llegar a Los Asientos y a Valsaín.

Siguiendo por dicho camino, que como ya hemos dicho está marcado por estacas, veremos numerosas praderas, algunas de ellas ocupadas por caballos y otras vacías, pero todas ellas considerablemente amplias. En algunas de estas es donde realizaremos diversas actividades.

Continuando por el camino, llegaremos a otra zona de recreo llamada Los Asientos. Aquí, al igual que en La Boca del Asno, hay un aparcamiento, merenderos y columpios para disfrutar de este entorno natural de una forma accesible y práctica.



Los columpios que hemos nombrado, y esta segunda zona de recreo, nos van a servir para dar un tiempo de esparcimiento a los alumnos y también comer algo antes de seguir nuestra marcha.

Siguiendo por el itinerario marcado, cogeremos la continuación del camino anterior, que nos llevará directamente a Valsaín. En el camino encontraremos rincones muy bellos y cargados de historia y naturaleza.

Entre estos rincones nos encontraremos numerosos puentes de madera y piedra, que ayudan al caminante a cruzar el río y continuar por distintos senderos que serpentean entre los bosques. Nosotros deberemos cruzar algunos de ellos y además nos servirán para realizar diversas pruebas. Otros simplemente los dejaremos a un lado.



No muy lejos, llegaremos al llamado “Puente de los Canales”, una especie de acueducto hecho de piedra y un canal de madera de pino tallada por la que corre el agua de uno de los arroyos que descienden desde Peñalara.

Desde este puente, cruzando un torno para los senderistas, entraremos una pradera denominada “El Parque”, una extensa zona que actualmente se utiliza para la cría de caballos. Está regada por el río que hemos seguido durante todo el camino y cuenta con una gran superficie arbolada.

Para finalizar nuestra marcha, cruzaremos esta pradera y el río por un último puente de madera, llegando así al pueblo de Valsaín.



5.1.4. Elección de la época del año

Teniendo en cuenta las características de la zona (húmeda, con río, altitud elevada, boscosa, etc.) hemos pensado que la mejor época para realizar esta actividad sería en los meses de abril, mayo o junio, si bien cualquier época puede resultar adecuada si se aseguran unas condiciones climatológicas adecuadas.

No obstante, si la actividad la realizásemos en los meses de invierno, podríamos encontrarnos con lluvias o nevadas, lo cual restaría atracción a la actividad y haría que los niños estuviesen más incómodos, aunque por otro lado, también nos ofrecería otras opciones relacionadas con las actividades propias del invierno.

Para la realización de la actividad vamos a necesitar una mañana. Saldríamos a las 9:00 horas de la estación de autobuses o del colegio y la hora de llegada sería a las 14:00 horas aproximadamente al mismo punto de salida, de este modo nos ajustamos al horario escolar.

5.1.5. Previsión del equipo individual y colectivo

Cada alumno llevará comida para realizar un pequeño almuerzo a la mitad del recorrido y agua para poder beber cuando lo necesite, pero insistiremos en que en la mochila que vayan a llevar consigo los alumnos no haya cosas innecesarias, ya que eso supondría un peso añadido, haciendo más incómoda la actividad.

Como recomendaciones, proponemos meter aquí un jersey o sudadera (dependiendo de la climatología), una gorra y cosas poco pesadas pero posiblemente necesarias (pañuelos de papel, antiestamínicos en caso de alergia y siempre dados por los padres, etc.).

Nosotros llevaremos el material necesario para poder desarrollar la actividad, así como un pequeño botiquín de mano, bebida, etc., para utilizarle en caso de ser necesario.

5.1.6. Sistema de alimentación

La actividad está planeada con una duración aproximada de una mañana entera, por lo que es aconsejable llevar comida y bebida para almorzar cuando los alumnos tengan hambre, en un descanso que se hará aproximadamente a la mitad del recorrido.

Recomendamos llevar agua (ya que no hay fuentes en todo el recorrido), un bocadillo, galletas o frutos secos y algo de fruta, es decir, alimentos fáciles de comer y que gustan a los niños y además les proporcionan energía.

5.1.7. Sistemas de ayuda y socorro

Como seremos varios los organizadores de la actividad, (contando con los profesores del colegio que acudan), si en algún momento ocurre algo con alguno de los niños (cansancio, caídas, etc.) no habrá problema en que uno de nosotros abandone la actividad y lleve al alumno al punto más cercano donde pueda ser recogido por el autobús, con el que tendremos contacto telefónico por si surgiera cualquier contratiempo.

5.1.8. Permisos y autorizaciones necesarias

En un principio, la actividad será propuesta en el colegio “C.E.I.P Villalpando” y una vez que nos den su consentimiento o permiso, haremos una reunión con los padres para comentarles de lo que va a tratar la excursión y enseñarles fotos del recorrido, tratando de ofrecerles la mayor información posible para reducir miedos asociados a la incertidumbre.

Una vez realizada esta reunión, los profesores del colegio entregarán en clase una autorización a los niños, la cual deberán traer firmada por los padres antes de una fecha acordada. Esta autorización es la que les permitirá la asistencia a dicha actividad.

Para la realización de la actividad en sí misma no se necesita ningún permiso especial, ya que esta zona es pública, a la que puede asistir todo el mundo en cualquier momento.

5.1.9. Presupuesto económico

La actividad será totalmente gratuita, para que todo el mundo pueda participar, independientemente de su nivel económico. Es decir, los alumnos no deberán pagar nada por esta actividad, ya que el autobús corre a cargo del centro educativo.

5.1.10. Estudio de la zona

La zona que vamos a seguir en nuestra actividad se denomina Las Pesquerías Reales. Antes de llevar a cabo la actividad hemos hecho un estudio detallado de la zona que nos permitirá completar la información de cara al trabajo con los escolares. En el

ANEXO 1 pueden consultarse todos los datos de este apartado, ya que lo hemos incluido a mayores, con el fin de que sea fácil su consulta en caso necesario y como complemento al estudio de la zona, ampliando la información aquí plasmada.

5.2. APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

Este trabajo lo vamos a realizar con niños del tercer ciclo de Educación Primaria (5º curso), en el colegio C.E.I.P Villalpando. Este centro cuenta con dos líneas, por lo que contamos con alrededor de 50 alumnos.

Comenzaremos por realizar un análisis de la conexión de la actividad con el currículum escolar, detallando los objetivos, contenidos, metodología y propuesta de evaluación para nuestra actividad, que estaría por tanto perfectamente integrada en el área de EF.

5.2.1. Relación con el currículo (Real Decreto 1513/2006)

Los objetivos generales de la propuesta son los que hemos especificado para nuestro trabajo al comienzo del mismo.

5.2.1.1. Objetivos del área de Educación Física

A continuación exponemos los objetivos referentes al área de Educación Física que se pretenden alcanzar con el desarrollo de este proyecto:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- 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.
- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

○ 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.

5.2.1.2. Contenidos del tercer ciclo que se trabajan

1. Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios. (Bloque 4: Educación Física y Salud).
2. Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.(Bloque 2: Habilidades Motrices.)

5.2.1.3. Contenidos específicos

- Contenido principal: La Educación Física en el medio natural y los retos cooperativos, trabajados a partir de la modificación de un cuento motor según las propuestas de Ruiz (2011).
- Contenidos secundarios:
 - ✓ Desplazamientos
 - ✓ Saltos
 - ✓ Carrera
- Otros contenidos no motrices: respeto y conocimiento del medio natural, la coordinación grupal, cooperación, colaboración, educación en valores, reflexión de la acción. También se potencia la creatividad y el ingenio.

5.2.1.4. Atención a la diversidad y adaptaciones

Tenemos que tener en cuenta si son necesarias adaptaciones curriculares para esta actividad desarrollada en el medio natural. La actividad en sí permite atender a la diversidad del grupo-clase, exceptuando si hay algún alumno con problemas de movilidad, que no podría realizar la misma. Además, al ser las actividades en pequeño grupo, permite que se ayuden los unos a los otros en caso de necesidad.

En un supuesto caso de que hubiera alumnos con deficiencias auditivas, estos no tendrían ningún problema en la realización de la actividad. Tan solo se necesitaría que el alumno o los alumnos con esta discapacidad, se pusieran enfrente del profesor en la explicación de las actividades y lectura del cuento, para leerle los labios y poder entender

lo que se debe hacer. También, durante la marcha sería adecuado que fuese agarrado de la mano de un compañero, o cerca de alguno para que le avisen cuando hay que parar.

En el caso de que en la clase hubiera algún alumno con deficiencia visual, éste podría realizar la actividad con ayuda de sus compañeros. Podrían ayudarlo de forma verbal en un principio o colocarlos en parejas, para que este alumno sea guiado.

5.2.2. Metodología

Nuestra propuesta desarrolla en el medio natural algunos aspectos motrices a partir de la modificación de un cuento motor de Ruiz (2011).

La metodología que queremos poner en práctica es cooperativa, a través de juegos cooperativos, y trataremos de desarrollar la misma de forma activa y participativa, con un estilo basado en el descubrimiento guiado. Para ello, los profesores daremos unas breves pautas al principio y en cada una de las estaciones, pero no indicaremos nada más. Se trata de dar únicamente orientaciones que promuevan la participación activa del alumnado.

El tipo de tareas son perceptivas, ya que requieren la participación cognitiva, el entorno es variable y la ejecución de la tarea motriz estará en función de dichas variables, y son abiertas, pues el entorno de ejecución de la tarea no es fijo, no está estereotipado y por ello, durante la realización de la tarea, es necesario el feedback externo (retroalimentación externa). Es fundamental la información sensorial, sobre todo la visual y auditiva, y por ello, las respuestas motoras en la ejecución de la tarea propuesta, son moldeables y adaptables y son de regulación externa, tareas motrices predominantemente perceptivas y abiertas. En ellas, el sujeto debe adaptarse y ajustar sus movimientos a los elementos externos a él y no puede tener previsto un esquema de actuación determinado, al no dominar el entorno de ejecución de la tarea.

Los estilos de enseñanza, según Mosston, M. y Ashworth, S. (1996) son no directivos, son grupales, socializadores, por descubrimiento guiado (mediante preguntas que va realizando el profesor) y asignación de tareas (se proponen tareas con unas pautas mínimas y los alumnos tienen que resolverlo). En definitiva, trataremos de que el protagonismo recaiga en el alumnado.

5.2.3. Otros aspectos

5.2.3.1. Materiales

- ✓ Aros, ladrillos, pelotas y cuerdas de diferentes colores
- ✓ Sopa de letras o crucigrama
- ✓ Fichas para las diferentes pruebas y fichas con las palabras
- ✓ Vendas para los ojos
- ✓ Pistas
- ✓ Lapiceros y fundas de plástico
- ✓ Silbatos

5.2.3.2. Temporalización

La actividad se realizará en el mes de abril o mayo durante una mañana a ser posible, por motivos climatológicos. Se saldrá a las 9:30 horas de la estación de autobuses o del colegio y el regreso será alrededor de las 14:00 horas.

5.2.4. Organización

Para facilitar el desarrollo de la actividad, decidimos formar 4 grupos, a partir de las sugerencias de sus profesores, de modo que fuesen grupos equilibrados.

Luego cada uno de ellos, además de tener asignados un pueblo determinado, tendrán asignados un color:

- Indios: amarillos - Piratas: rojos - Magos: azules - Aliens: verdes

Según vayan superando las diferentes pruebas, se les dará una recompensa a cada grupo, la cual consistirá en un trozo de papel con una palabra. Se entregará una por prueba y por grupo. Al final de todo el recorrido, en la explanada llamada “El Parque”, deberán unir estas palabras entre todos para formar la siguiente frase.

**EL MEDIO NATURAL ES COSA DE TODOS, POR LO TANTO ES
NECESARIO RESPETARLO Y CUIDARLO PARA QUE ÉL TE
CUIDE A TI.**

Los colores representan las palabras que se les dan a cada grupo en las diferentes pruebas, exceptuando las palabras “A y TI” coloreadas en rosa, que serán comunes para todos los grupos y se les darán en la prueba final.

Estas palabras (22 en total), las tendremos ordenadas nosotros por colores y cada grupo recibirá una aleatoriamente del color de su grupo al final de cada prueba. En todas las actividades se dará una a cada grupo (4 cada vez) excepto en la actividad final “La Letra”, que se dan dos comunes para todos.

5.2.5. Cuento o relato

CUENTO: Árgamon

En los confines de Europa, en un lugar lleno de encanto y magia, se extiende el país de Árgamon. Se trata de un país pequeño, pues su espacio se reduce a un valle recorrido por un río no muy caudaloso y a cuatro poblaciones, la mayor de las cuales tendrá no más de doscientos habitantes. Pero en absoluto es un lugar carente de importancia ya que allí ocurren con frecuencia, hechos extraordinarios.

Dado que las distancias no son muy grandes, cada sábado, después de comer, los niños de los cuatro pueblos se juntan para jugar en las praderas próximas al río. Los poblados son de indios, piratas, magos y extraterrestres.

No hará más de cuatro años, cuando, en medio de sus juegos, descubrieron una losa con inscripciones escritas en una lengua desconocida para ellos. Con la ayuda de todos la arrastraron. Y bajo ella hallaron un mapa. En él había indicaciones que señalaban el camino que conducía hasta la Llanura Dorada (final de nuestro recorrido, la Pradera de Navalhorno), el lugar en el que se ubicaba el viejo pergamino, donde alguien, hace mucho, muchísimo tiempo, recogió el secreto del buen vivir. Y junto al antiguo mapa, en varios papiros muy deteriorados por el paso del tiempo, se señalaban las pruebas que era necesario pasar para recuperar el pergamino.

Los niños de Árgamon no dudaron un instante. En realidad estaban contentos con su forma de vivir, pero sentían curiosidad y el deseo de embarcarse en una aventura.

De la historia de su viaje poco más sé, aunque sí me contaron que lograron llegar a la Pradera Dorada y recuperar el pergamino. Tampoco sé mucho del mensaje hallado. Los chicos de Árgamon dicen que si alguien desea descubrirlo ha de emprender el camino, ¿vosotros queréis?

5.2.6. Actividades para el cuento motor

Durante la marcha, como ya hemos comentado, iremos realizando diferentes actividades para que esta sea más entretenida y motivante. A continuación podemos ver algunos ejemplos de las mismas y en el ANEXO 2 podemos encontrar todas las actividades desarrolladas con detalle. Además, a cada actividad la acompaña un papiro, el cual explica la actividad en forma de cuento, que es lo que leeremos a los niños. Hemos creído convenientes añadirlas en el apartado de anexos, para que se tenga un fácil acceso a las actividades que realizamos con la puesta en práctica de este proyecto:

“Resuelve el enigma”

- **Entorno:** Explanada 2
- **Agrupamientos:** 4 grupos y el número de miembros dependerá del número de alumnos que asistan a la actividad.
- **Descripción:** Se le da a cada grupo un abecedario y su correspondencia con nuestro abecedario. En la explanada, habrá escondidos folios del color de cada uno de los grupos. En ellos, estarán escritas palabras con las que tendrán que formar una frase, relativa a su grupo y lo que van a aportar cada uno de ellos. Cuando tengan la frase hecha todos los grupos, se las leerán al resto.
- **Materiales:** Abecedario, fichas con las frases, lapiceros.



Ahora queridos amigos, visto que sois dignos de llevar a cabo esta tarea no os confiéis, pues aún nos aguardan peligros y difíciles pruebas que superar. La que ahora nos ocupa es encontrar por el terreno sobre el que estáis pisando aquello para lo que cada pueblo ha sido creado, aquello que cada pueblo debe aportar para poder llegar a la Llanura Dorada. Buscad, pues, y descubrid las tablas con escritos antiguos que os mostrarán lo que debéis cada uno aportar a esta común tarea.

5.3. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación de la actividad se realizará mediante los siguientes instrumentos:

- Ficha de observación cualitativa para el alumnado, con ella valoramos la consecución de los fines de la actividad por parte de cada niño.

FICHA DE OBSERVACIÓN CUALITATIVA DEL ALUMNO					
ASPECTOS Y COMPETENCIAS A EVALUAR	A	B	C	D	OBSERVACIONES
1. Valoran el cuento motor como un contexto de aprendizaje, de reto y de aventura.					
2. Utilizan formas diversas de movimiento motriz, adecuándolas a las demandas del contexto.					
3. Elaboran respuestas motrices creativas ante las demandas de situaciones derivadas del cuento.					
4. Cooperan con sus compañeros en la búsqueda de soluciones que den respuesta a cada situación.					
5. Coordinan las acciones propias con las del grupo, de acuerdo con la estrategia elaborada para solventar las situaciones que devienen a partir del cuento.					
6. Muestran autonomía y confianza en sí mismo y los demás.					
7. Se aprecian como una persona valiosa, por encima de estereotipos motrices o de cualquier otra naturaleza.					
8. Establecen relaciones constructivas con los compañeros de actividad.					

ESCALA VERBAL DE VALORACIÓN: A=Muy adecuado; B=Adecuado; C=Poco adecuado; D=Inadecuado.

- Ficha de autoevaluación del docente: esta ficha será rellena por nosotros tras la realización de la actividad con el fin de evaluar el desarrollo de la misma, es decir, de evaluarnos a nosotros mismos.

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL MAESTRO		
CURSO ACADÉMICO: GRUPO: FECHA:		
ASPECTOS A EVALUAR	VALORACIÓN	COMENTARIO
1. Adecuación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación y competencias básicas.		
2. Desarrollo de competencias por parte de los alumnos.		
3. Adecuación de la línea de acción establecida desde el cuento.		
4. Adecuación de los instrumentos y procedimientos de evaluación.		
5. Adecuación de las propuestas motrices derivadas del cuento.		
6. Aspectos más destacados a mantener.		
7. Puntos débiles y propuestas de mejora.		
8. Aspectos a mantener en la actuación docente.		
9. Aspectos a modificar en la actuación docente.		

ESCALA VERBAL DE VALORACIÓN: A=Muy adecuado; B=Adecuado; C=Poco adecuado; D=Inadecuado.

- Cuaderno del alumno y cuestionario para el profesor del centro educativo. Para completar la información sobre el desarrollo de la actividad, los alumnos rellenan un cuaderno que hemos elaborado con preguntas acerca de la ruta realizada que servirá para reforzar y valorar el aprendizaje que ha generado la actividad en cada uno de ellos y será realizado una vez finalizada la actividad. Por su parte, a los profesores que nos acompañen en esta actividad, también les pediremos que realicen una hoja de evaluación de la actividad. Ambas las podemos ver a continuación:

→ ¿Cómo se denomina el punto de salida de la marcha que hemos realizado? ¿Y el de llegada?

→ ¿En qué entorno se ha desarrollado la actividad? Haz una breve descripción del recorrido.



→ ¿Qué has aprendido durante esta excursión de senderismo?

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

SENDERISMO POR VALSAÍN



Nombre y apellidos: _____

Curso: _____

→ ¿Cómo se llama el puente que aparece en la imagen y por el cual hemos pasado?



→ ¿Qué tipo de mochila crees que se debe llevar a una actividad de senderismo? ¿Por qué? Rodea la correcta.



→ Escribe 5 palabras relacionadas con el medio natural.

→ Pega una muestra de una hoja que hayas recogido durante la marcha.

→ ¿Crees que es importante la relación con los demás? ¿Te has relacionado con todos los compañeros, o solo con los de tu clase? ¿Por qué?

→ De las siguientes imágenes, rodea las que son necesarias para llevar a una actividad de senderismo.



CUESTIONARIO: SENDERISMO POR VALSAÍN

- Haced una valoración general sobre la actividad.
- ¿Pensáis que es una actividad adecuada para realizar en el ámbito escolar? ¿Por qué?
- Ventajas e inconvenientes que encontráis en este tipo de actividad.
- ¿Creéis que los alumnos pueden adquirir conocimientos y valores útiles para tratar en el ámbito escolar, es decir, qué conocimientos y valores pueden trabajarse en el ámbito escolar?
- ¿Se han resuelto eficientemente los problemas ocurridos durante la actividad?
- ¿Llevaríais a cabo una actividad así con más alumnos en un futuro? ¿Por qué?
- Sugerencias de mejora.



6. DESARROLLO DEL PROYECTO

En este apartado vamos a explicar brevemente cómo se desarrolló la actividad. Además, en el ANEXO 3 hay un dossier fotográfico, en el que podemos ver cómo se desarrolló la actividad.

A las 9:30 cogimos el autobús al lado del colegio Villalpando y aproximadamente a las 10 horas llegamos a la Boca del Asno, donde comenzamos la actividad.

Primeramente, situamos a los niños en el lugar donde estábamos con una breve explicación de la zona que íbamos a recorrer y les recordamos algunas normas sobre el Medio Natural. También les comentamos la actividad que íbamos a realizar a lo largo del recorrido. Para empezar, diferenciamos a los alumnos en 4 grupos y les pusimos pegatinas según el color del grupo al que pertenecieran.

Comenzamos a andar por la naturaleza y al llegar a una pradera que teníamos marcada previamente, les agrupamos para comenzar a contarles el cuento a través del cual se iban a ir desarrollando las diferentes actividades. Una vez contado éste, dijimos a cada grupo el nombre que iba a tener (azul: magos; verde: alien; amarillo: indios; rojo: piratas). Aquí tuvimos que suprimir la actividad en las que se les daba un crucigrama y lo completaban por grupos, ya que estaba lloviendo mucho y se les iba a mojar todo.

Posteriormente, continuamos la marcha, donde cada niño iba hablando con los diferentes compañeros y haciéndonos preguntas del tipo: ¿Cuántos kilómetros vamos a andar?; ¿Qué más vamos a hacer?, etc. Al llegar al Puente de Navalacarreta, volvimos a parar para realizar la siguiente actividad. Por toda la zona del puente escondimos previamente una serie de pistas escritas en “otro idioma”, las cuales debían encontrar según el color de su grupo y descifrar para formar la frase oculta. Esta actividad nos llevó más tiempo del que creíamos, pero no supuso un problema. Una vez que los diferentes grupos encontraron todas las pistas, les dimos un folio y una hoja con el abecedario para que pudiesen descifrar lo que ello escondía. Después, cada grupo fue leyendo su frase en voz alta y se les entregó la recompensa por superar la prueba. Estas recompensas que se les iban entregando a lo largo de todo el camino las iban guardando

en una funda de plástico que les dimos y un miembro de cada grupo debía encargarse de ello.

Acto seguido, continuamos con nuestro camino. En él tuvimos algunos impedimentos, como charcos, riachuelos, piedras resbaladizas, pero pudimos pasar sin problemas. Muy cerca ya de Los Asientos y llegando a un camino, paramos para realizar la actividad denominada “Los submarinos”. Para esta actividad se volvieron a juntar en grupos y les pusimos vendas en los ojos, exceptuando a los 2 o 3 últimos de cada fila, que eran las personas que guiaban al resto. Cada grupo unido en una fila y agarrándose por los hombros, comenzó a caminar y uno de ellos tenía que atrapar a los demás. Cuando todos los grupos fueron pillados se les entregó la recompensa.

Unos metros más adelante, llegamos a un parque junto al cual había un merendero. Allí paramos alrededor de 20 minutos (de 11:25 a 11:45) para que los niños pudiesen comer algo y descansar un rato. Mientras los niños almorzaban, nosotros nos adelantamos a colocar el material de la siguiente actividad. Surgió un conflicto, ya que dos niños se pegaron y tuvimos que intervenir. Primero nos contaron lo que había pasado y seguidamente les sugerimos que sería mejor pedirse perdón, ellos lo comprendieron y así fue. A raíz de aquí no volvieron a tener problemas. Otro imprevisto que nos surgió fue el hecho de que los niños se empezaron a meter con otro, que se encontraba en una situación un poco especial por su actual estado familiar y este reaccionó muy mal. Al final conseguimos calmarle y continuar sin problemas.

A las 11:45 continuamos con la marcha y llegamos a Los Asientos. A la entrada de este lugar, teníamos preparada la siguiente actividad. Los niños por grupos y cada grupo agarrado de la mano tenían que buscar una lista de objetos y elementos naturales que les dimos. Para lograrlo, debían ir unidos y transportar los objetos a un lugar que previamente fijamos. Según iban terminando, se unieron a otros grupos para ayudarles con su búsqueda, lo que fue algo realmente positivo por la cooperación empleada por su parte de manera desinteresada. Al acabar, les entregamos dos recompensas a cada grupo.

Posteriormente, retomamos la marcha. En este trozo del recorrido, tuvimos que suprimir una actividad, la cual consideramos menos importante, para que nos diese tiempo a todo lo demás y a llegar a tiempo al autobús. De modo que continuamos

caminado hasta llegar cerca del Puente de los Canales, donde había una gran explanada, la cual estaba demasiado encharcada y nos condicionó un poco la actividad. Esta actividad denominada “el zorro”, la tuvimos que modificar brevemente, ya que creímos que era mejor hacerlo así debido a las circunstancias climatológicas. 8 personas eran quienes se la “picaban” y los demás se escondían por los árboles de alrededor. Surgieron algunos problemas, ya que algunos niños se cayeron al barro y acabaron empapados. Además, un niño se puso a correr por la zona donde dijimos que no se podía pisar y aunque le dijimos que parase no nos obedecía quedándose por consiguiente sin realizar la actividad. Vimos que cada vez aparecían más niños mojados y cortamos la actividad. Les entregamos la recompensa y continuamos andando.

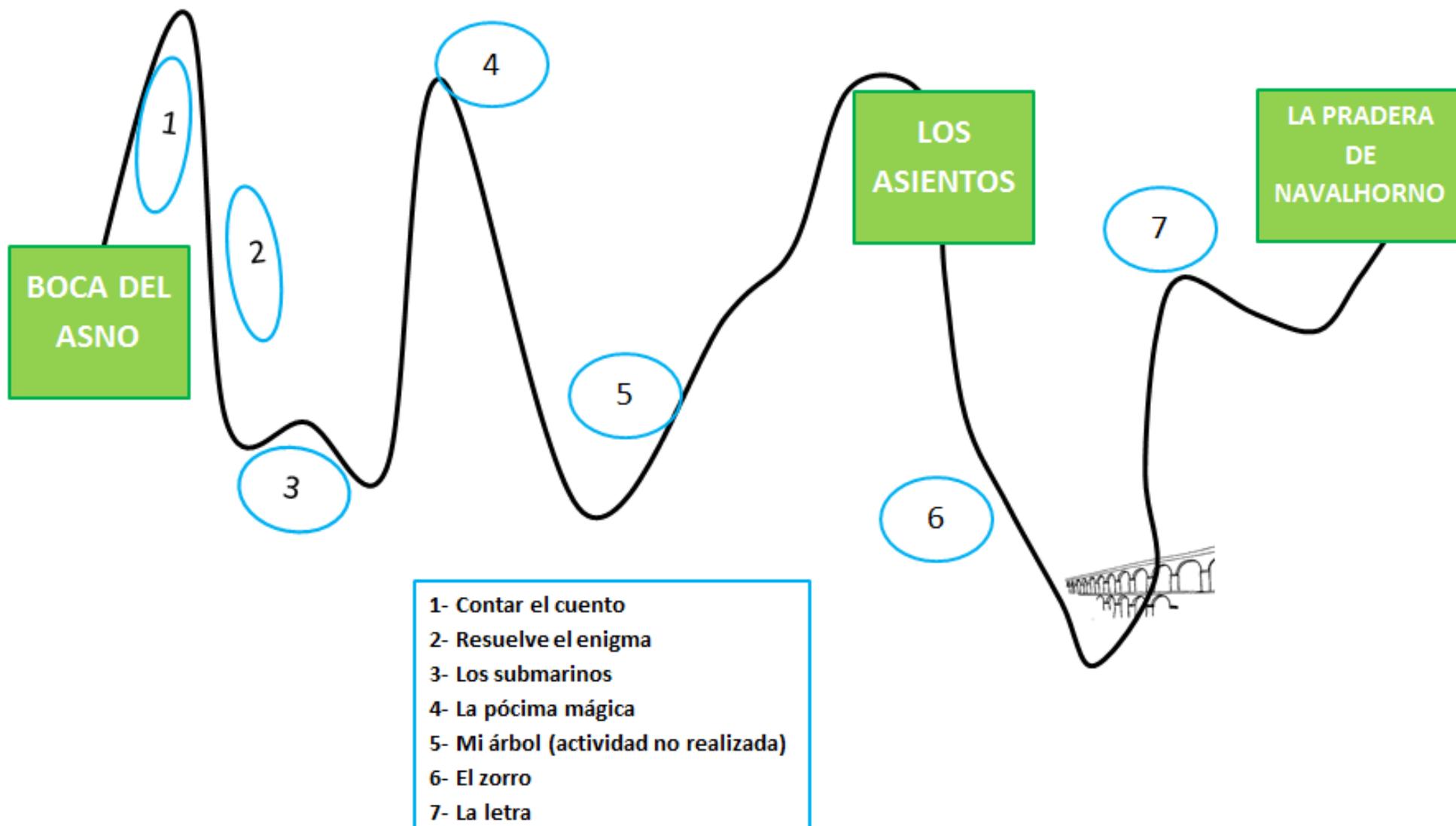
Al llegar al Puente de los Canales, les agrupamos a todos para explicarles un poco la historia del puente y la función que tenía. Después de la breve explicación, cruzamos la verja que lleva a la Pradera y aprovechamos para contarles, ya que tenían que pasar de uno en uno.

Justo antes de cruzar el puente que lleva a la Pradera de Navalhorno, volvimos a parar para realizar una última actividad. Hicimos dos grupos, uno de los cuales llevaban letras y el otro tenía que pillar a los primeros. Según iban siendo pillados, estos tenían que dar su letra. El problema que surgió fue que algunos se alejaron demasiado por no limitar el espacio. Pero por la falta de tiempo y según llovía, tuvimos que cortar la actividad y darles las últimas palabras a modo de recompensa.

Ya con todas las palabras se juntaron todos los grupos y formaron la frase final, la cual una vez construida leyeron todos en voz alta. Seguidamente cruzamos el puente y atravesamos la Pradera, la cual estaba llena de caballos, para llegar al autobús. Salimos a la 13:30 de Valsaín y a las 14:00 horas estábamos de vuelta en el colegio.

La actividad, como puede verse, se desarrolló sin mayores contratiempos que los derivados de la mala climatología, pero pudimos llevarla a cabo de modo satisfactorio.

A continuación adjuntamos un plano de elaboración propia con el que se pretende ofrecer una visión clara y a la vez sencilla de las actividades realizadas durante la marcha y el recorrido de la misma.



Cuadro 4. Plano del recorrido y de las actividades realizadas

7. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL PROYECTO (EVALUACIÓN)

Después de analizar los diferentes instrumentos utilizados para la evaluación⁶, hemos llegado a las siguientes conclusiones, relacionadas con los objetivos que nos planteábamos al realizar este trabajo:

- **El medio natural como contenido de aprendizaje.**

Cuando preguntamos a los niños qué palabras son aquellas que asocian al Medio Natural, una gran mayoría responde: *río, árboles, barro, hierba, flores y charcos*. Lo que han nombrado, suelen ser cosas que han visto durante el recorrido y en el caso del barro y los charcos, se debe a que el día que realizamos la marcha estaba lloviendo y los niños acabaron muy manchados y mojados, por eso creemos que han asociado estas palabras al Medio Natural. Entendemos que es positivo llevar a cabo con el alumnado experiencias de contacto con el medio natural, aprovechando además su potencial interdisciplinar, de modo que en contacto con el mismo podamos fomentar actitudes de valoración, respeto y defensa de nuestro medio ambiente, intentando que los propios niños y niñas sean los que puedan proponer y llevar a cabo actuaciones concretas a este nivel.

- **Socialización**

Casi todos los niños creen que es importante relacionarse con los demás y dicen haberse relacionado con todos, tanto con niños y niñas de su clase como de la otra. La justificación que la mayoría da es porque es importante convivir y hacer muchos amigos.

Nos gustaría destacar dos ejemplos opuestos de respuestas dadas por los alumnos: *“Me he relacionado con todos porque son mis amigos y aprendo a valorar a los compañeros”* (EA, 26). Por el contrario: *“No me he relacionado casi nada porque me da vergüenza. Puede que sí sea importante”* (EA, 6).

⁶ Todos los instrumentos de evaluación pueden encontrarse en el ANEXO 4, codificados del siguiente modo:
EA, x -> Evaluación del Alumno, n° EP, x -> Evaluación del Profesor, n°
FO -> Ficha de Observación FA -> Ficha de autoevaluación

Estas respuestas reflejan que las AFMN pueden ser un buen medio de relación, pero siendo realistas, es complejo que con una simple actividad se consiga un efecto a este nivel muy grande, si bien, puede contribuir a desarrollar relaciones entre niños y niñas que habitualmente no se producen.

- **Resultados del aprendizaje**

En este aspecto estamos bastante contentos, porque los alumnos han aprendido que “hay que cuidar y respetar la naturaleza y observarla”, así como que es importante “la convivencia y el respeto a los demás”.

En uno de los apartados, pedíamos que los alumnos pegasen una de las hojas que recogieron durante el recorrido, pero vemos que muchos no la han conservado y han pegado otra que han encontrado por la ciudad, lo cual se distingue rápidamente porque ese tipo de hojas no las había allí.

Al preguntar a los alumnos cómo se llama el puente que vimos durante el recorrido, muchos de los alumnos de 5ºB dicen que se llama el Puente de la Canaleta (Canales), mientras que los de 5ºA, lo llaman Puente del Canal.

Es curioso porque nosotros en ninguna de nuestras explicaciones se lo nombramos así, sino que les dijimos que era el Puente de los Canales, lo que nos lleva a creer que esta pregunta, ha visto influenciada su respuesta por los comentarios de los profesores, quienes posiblemente hayan ayudado a los alumnos a responder las evaluaciones. Otros niños, como no se acordaban del nombre, directamente se lo han inventado: “*Se llama el puente de los Canelones*” (EA29).

En su gran mayoría, los niños conocen cómo se llama el punto de salida y llegada de la marcha, salvo alguna excepción.

- **El medio natural desde la perspectiva del alumnado**

Cuando se pregunta a los alumnos cómo es el entorno por el que se ha desarrollado la actividad, los alumnos de 5ºB han dado la misma respuesta diciendo que es “*un valle*”

rodeado de pinares por donde pasa el río Eresma y hay árboles y rocas graníticas”. Por su parte, los alumnos de 5ºA responden todos lo mismo también, como en el ejemplo siguiente: *“Es un valle natural en el río Eresma entre pinos, robles y rocas”* (EA, 15).

Al ver que la respuesta de todos es prácticamente la misma y además se ve bastante elaborada, pensamos que los profesores les han dado una idea común. Dudamos que ellos sepan que es una zona de rocas graníticas. Esto confirma lo que ya dijimos anteriormente de que hay una influencia clara en las respuestas de los alumnos por parte de los maestros.

Por su parte, destacar la originalidad en algunas respuestas, como por ejemplo la siguiente: *“Era una entorno natural. Había árboles, hojas secas y hierba. El sendero era estrecho. Cruzamos un río por muchos puentes. El río llevaba mucha agua. Fue un recorrido largo”* (EA, 37).

- La importancia del equipamiento y el material en las AFMN

Los alumnos son conscientes de que a este tipo de excursiones hay que llevar una mochila pequeña, que contenga lo necesario, evitando el sobrepeso. Pero pocos dan razones, es decir, pocos dicen el porqué. Aunque aquellos que las dan, dicen que de esta manera pueden andar mejor, porque van más cómodos. Nos gustaría destacar también la siguiente respuesta: *“porque si te aburres, juegas”* (EA, 17).

Algunas frases que se repiten son: *“No hay que llevar sobrepeso”*, *“Hay que llevar lo necesario”*, *“Porque te cansas mucho”*.

En relación a esto, vemos que los niños han captado la idea de lo que debe llevarse y lo que no a una excursión que se realiza en el Medio Natural, aunque muchos de ellos llevaron consigo mp3, chucherías, etc. Como curiosidad, aunque sea la excepción, algunos alumnos piensan que las chucherías son esenciales en una excursión como (EA, 15).

A modo de conclusión, creemos que es mejor realizar le evaluación in situ, en el mismo lugar donde hemos desarrollado la actividad y al final de la misma, con el fin de evitar así la influencia del profesorado del centro, ya que como hemos comprobado, las

evaluaciones de los alumnos tienen prácticamente todas las mismas respuestas, siendo alguna de ellas poco acordes a alumnos de su edad.

En cuanto a la evaluación realizada por los maestros, hemos visto que las sensaciones sobre la actividad son positivas y creen que la misma es adecuada para ser llevada a cabo en el ámbito escolar por fomentar el compañerismo entre los alumnos. Asimismo, comentan que habrían elegido otra fecha para su realización, pero son conscientes de que era inviable.

- **La aplicabilidad de las AFMN en el contexto educativo**

Después de realizar este trabajo creemos que estamos en lo cierto al afirmar que la aplicación de las AFMN en la escuela, incluidas como materia a trabajar en la educación, va a aportar aspectos positivos para la misma, y tiene una viabilidad real, siempre y cuando se tenga en cuenta a los alumnos, creando así unas actividades que alcancen el nivel requerido por el grupo. Pasamos a analizar algunos aspectos concretos a este nivel:

Potencial educativo. Hemos podido comprobar que los alumnos con los que se ha realizado la actividad han adquirido numerosos conocimientos sobre los temas tratados, además de las ya mencionadas capacidades sociales adquiridas. A través del trabajo demostramos que actividades de este tipo fomentan valores educativos tan importantes como: respeto, cooperación, gusto por la educación, socialización de los alumnos, etc.

Relación con los objetivos. Los comentarios que recibimos de los maestros responsables en la actividad nos llevan a pensar que realmente, hemos concienciado a los mismos para la realización de este tipo de actividades, eliminando en ellos dudas o miedos relacionados con la puesta en práctica de las AFMN. Este era un objetivo que nos planteábamos cuando iniciamos este trabajo. Asimismo, los alumnos han adquirido numerosos valores y actitudes de carácter positivo, por medio de un proyecto interdisciplinar, el cual se llevó a cabo siempre teniendo en cuenta el respeto por la naturaleza, que transmitimos desde el primer momento a los alumnos, en coherencia con los objetivos 4 y 5 de nuestro TFG.

Las ventajas e inconvenientes de este tipo de actividades valoradas desde la experiencia práctica. Con la puesta en práctica de esta propuesta, hemos podido comprobar que las AFMN ofrecen múltiples ventajas, ya que brindan a los alumnos una motivación intrínseca, al ser realizadas en un medio poco habitual y ofrecer la oportunidad de tener diferentes vivencias. Además, aunque no se ha dado el caso, esta actividad se podría haber aprovechado para que los alumnos aprendiesen contenidos de otras áreas, propiciando así el carácter interdisciplinar que este tipo de actividades nos ofrece. Las AFMN también tienen la ventaja de propiciar la autonomía e independencia del alumnado, así como de concienciar a los alumnos de los problemas que podemos ocasionar al medio si no lo cuidamos. Por eso creemos que es importante su desarrollo y puesta en práctica.

Como inconveniente, hemos encontrado que esta actividad no podría ser realizada por un solo maestro, ya que se necesita colaboración de varios para poder preparar todo y organizar el material, ya que en nuestro caso, uno de nosotros se tuvo que adelantar para esconder los materiales que requería la actividad. En realidad, este inconveniente se podría haber solventado fácilmente, ya que en lugar de esconder materiales, podríamos haberles hecho buscar cosas del propio medio.

8. IDEAS Y REFLEXIONES FINALES

Para finalizar este trabajo es necesario terminar con unas conclusiones generales personales en las que muestre lo más importante que he aprendido y las sensaciones que me han quedado. Las AFMN es un tema que desde el principio me llamo la atención y ahora que he finalizado este trabajo, no me arrepiento para nada de su elección.

➤ Las AFMN, a pesar de estar dentro del currículo de la Educación Primaria, apenas se llevan a la práctica en los contextos educativos y esto lo he podido comprobar cuando he llevado a la práctica esta propuesta, ya que algunos profesores tienen cierto miedo, causado por el riesgo y la incertidumbre que plantean al ser realizadas en un medio poco habitual, e incluso a veces desconocido. En muchas ocasiones, esto se asocia también a la poca formación de los maestros, que no están habituados a realizar actividades en un medio que no sea la escuela. Por eso, es necesario concienciar al profesorado de la importancia que tienen las AFMN en la escuela.

➤ Algo esencial para que alumnos y profesores puedan disfrutar de una actividad física realizada en el medio natural es realizar una buena elección del día, ya que no es lo mismo realizar una actividad un día lluvioso y con frío, como el día que esta propuesta se llevó a cabo, que un día soleado y con una temperatura suave. Por lo tanto, se debe tener en cuenta el tema de la climatología, porque va a condicionar totalmente la actividad. Es preferible asumir los inconvenientes que conlleva aplazar una actividad, si así conseguimos llevarla a cabo en condiciones más adecuadas.

➤ Cuando se desarrolla y se lleva a la práctica una propuesta de este tipo, los alumnos adquieren una serie de valores positivos, que les ayudan a ser más autónomos e independientes, así como a ser mejores personas, ya que durante estas salidas, aprenden a convivir unos con otros respetándose y ayudándose siempre que es necesario, porque el logro y la satisfacción de este tipo de actividades está en conseguirlas y superarlas todos juntos. Todo lo mencionado fomenta la socialización entre los alumnos e incluso entre alumnos y maestros, llegando a conseguir muy buenas relaciones que mejoran el clima de aula.

➤ Las AFMN ofrecen una gran oportunidad para educar de verdad, porque gracias al potencial educativo que poseen, ayudan a los alumnos a adquirir una serie de capacidades y conocimientos muy útiles para su vida. Además, a través de ellas se concientiza a los alumnos del tema medioambiental, es decir, de la importancia que tiene cuidar y respetar al medio, llegando incluso a mejorarlo, cuando se realiza una actividad de este tipo, intentado evitar el impacto ambiental que puede derivarse de su práctica. En conclusión, puedo decir que las AFMN permiten el tratamiento de temas ambientales, a través del contacto directo con el medio natural.

➤ Con la puesta en práctica de esta propuesta, me dan aún más ganas ser maestra y empezar a llevarlas a cabo, porque durante esta experiencia, he disfrutado tanto o más que los alumnos al verles felices y motivados. Por lo tanto, este Trabajo Fin de Grado es solo el principio para empezar a promover las AFMN en el ámbito escolar, ya que es un tema con el que me he sentido cómoda y aumenta mi atracción por la Educación Física.

➤ Hablando con diferentes maestros, los cuales ya tienen bastante experiencia en este tema, me decían que una vez que tienes una experiencia negativa en una salida, ya se te quitan las ganas de volver a repetirla, lo que hace que cada vez menos se saque a los alumnos al medio natural. Pero en mi opinión, creo que eso es una experiencia y que por muy mala que sea hay que seguir fomentando las AFMN, porque todo lo que suponen supera a los inconvenientes que puedan surgir.

➤ Como he podido comprobar, la preparación previa de una AFMN es complicada, porque se necesita una labor conjunta entre los diferentes maestros o preparadores de la actividad y disponer de tiempo suficiente para su diseño y elaboración, pero si se pone entusiasmo y ganas, esto es simplemente un paso previo para el disfrute de su puesta en práctica.

9. LISTA DE REFERENCIAS

- ACUÑA, A. (1991) Manual didáctico de actividades en la naturaleza. Sevilla: Wanceulen.
- ALÍAS GALLEGO, D. (2011). *Posibilidades metodológicas del cuento motor en Educación Infantil y Primaria: Aproximación teórica*. Autodidacta: Revista online de la Educación en Extremadura, 5, 62-69.
- ALLUÉ, J.M. (1999). *Juegos de exterior*. Barcelona: Parramón.
- ARRIBAS, H. (2008): *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.
- ARRIBAS, H. y SANTOS, M. L. (1999) Conexiones entre la Educación Física, el ocio y las actividades en la naturaleza en la formación de nuestros escolares. Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física. (Volumen I), p. 142-152. Universidad de Huelva. IAD.
- ARUFE, V., CALVELO, L., GONZÁLEZ, E. Y LÓPEZ, C. (2012). Salidas a la naturaleza y profesorado de Educación Física. Un estudio descriptivo. *Revista Digital de Educación Física*, 19, 30-36.
- ASCASO, J. et al. (1996) *Actividades en la Naturaleza*. Madrid: MEC.
- BAENA, A. Y BAENA, S (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Revista Digital de Educación Física*, 61, 1-7. Consultada el 6 de abril de 2013 en <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>
- CABALLERO, P. (2012): Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de cooperación simple. *Revista digital de Educación Física*, 19, 99-

114. Consultado el 24 de mayo de 2013 en http://emasf.webcindario.com/Potencial_educativo_de_las_AFMN.pdf

➤ CONDE CAVEDA, JL., (2001). *Cuentos motores*. Barcelona: Paidotribo (3ª edición).

➤ CONDE, L. et al., (2012). El senderismo. Una actividad física saludable para las personas mayores. *Revista Digital de Educación Física*, 19, 8-16. Consultado el 25 de mayo de 2013 en http://emasf.webcindario.com/El_Senderismo.pdf

➤ DIEGO ARRANZ, J. (1995). *Juegos al aire libre. Educación Infantil y Primaria*. Madrid: Escuela Española.

➤ FUNOLLET, F. (1989) *Las actividades en la naturaleza. Origen y perspectivas de futuro*. Apunts, 18. (4-11).

➤ GARCÍA, A.D. (2009). Desarrollo de una sesión de juegos en el medio natural. Aplicación de una temática transversal para el cuidado y respeto de la naturaleza. *Revista digital: Efdeportes*, 130. Consultada en <http://www.efdeportes.com/efd130/desarrollo-de-una-sesion-de-juegos-en-el-medio-natural.htm> en noviembre de 2012.

➤ GARCÍA, J.E. (2009). Gymkhana: El bosque encantado. *Revista Digital: Innovación y experiencias educativas*, 19. Consultado en http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_19/JOSE_EMILIO_GARCIA_2.pdf en noviembre de 2012.

➤ GAS VITORIA, R. y CARRASCO SÁNCHEZ, L. (2006) *El cuento motor y su incidencia en la educación por el movimiento*. *Revista Pensamiento educativo*, 38, 108-124.

➤ GUILLEN, R.; LAPETRA, S. Y CASTERAD, J., (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: inde.

- GUILLES, R. y ARRIBAS, H. (2002) Nuevas perspectivas profesionales. Hacia una formación interdisciplinar: la educación física, el turismo y medio ambiente. Almería. *Curso Turismo natural: ocio y actividad físico-deportiva*.
- GRANERO, A. (2007). *Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural*. *Revista Digital de Educación Física*, 107, 1-13. Consultada el 2 de abril de 2013 en <http://www.efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonmica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm>
- IGLESIA, J. (2008). *Los cuentos motores como herramienta pedagógica para la Educación Infantil y Primaria*. *Icono 14: Revista de comunicación y nuevas tecnologías*, 10, (1-15).
- LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Consultado el 28 de abril de 2013 en <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>
- MIGUEL, A (2001) *Actividad física en el medio natural en la EF escolar*. Patronato Municipal de Deportes: Palencia
- MONJAS, R. y PÉREZ, D. (2003). “Actividades Físicas en el Medio Natural: reflexiones desde la práctica”. *Actas del I Congreso Internacional «El aula en la Educación Física Escolar*. Palencia. CD-Rom.
- NEILA RODRIGUEZ, L. *Juegos en la Naturaleza*. Consultado en <http://ozaetaaterpetxea.files.wordpress.com/2010/11/libro-juegos-naturaleza-neila.pdf> en noviembre de 2012.
- PEDRAZA, M Y TORRES, D (2005). *Sendas educativas con un carácter globalizador. Experiencias para educación infantil y primaria*. Miño y Dávila. Buenos Aires. Educación Física y deporte en la escuela.

- PÉREZ, D. (2004). *Educación en valores y actividades en la naturaleza. Su lugar la Educación Física*. IV Congreso Estatal y II Iberoamericano de Actividades Físicas Cooperativas. Universidad de Valladolid.
- REBOLLO, J.A. (2008). Juegos y actividades en el medio natural. Una propuesta práctica. *Revista Wanceulen E.F. digital*, 4, 253-261. Consultada en <http://www.wanceulen.com/revista-ef-digital/PDF/n4/14.pdf> en noviembre de 2012.
- RUIZ OMEÑACA, J.V. (2011). *El cuento motor en la educación infantil y en la educación física escolar*. Sevilla: WANCEULEN.
- REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. Consultado el 28 de abril de 2013 en <http://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf>
- RIVAS, J.M. (1999). *Intervención educativa desde la naturaleza*. Madrid: CCS.
- SÁEZ, J. (2005). “*Las actividades en el medio natural, aproximación terminológica*”. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Huelva. Consultado el 05 de abril de 2013 en <http://www.wanceulen.com/revista/nos.anteriores/numero1.diciembre05/articulos/articulo%201-5.htm>
- SANTOS, M. L. (1998) Actividades extraescolares en la naturaleza. En Santos, M.L. y Sicilia, A. (Coord) *Actividades Físicas Extraescolares*, p. 149-68. Barcelona: Inde.
- SANTOS PASTOR, MARÍA L. (2000). *Las actividades en el medio natural en la Educación Física Escolar*. Tesis para optar el grado de Doctor. Universidad de Almería, Almería, España.

10. ANEXOS

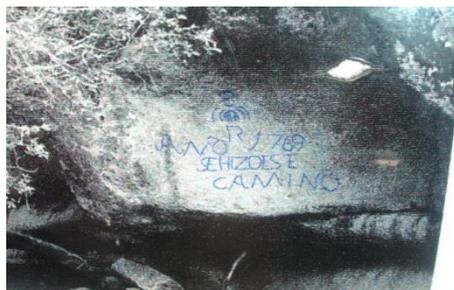
ANEXO 1: INFORMACIÓN SOBRE LAS PESQUERÍAS REALES

Las Pesquerías Reales fueron habilitadas por Carlos III, gran aficionado a la pesca. Carlos III ha pasado a la historia, entre otras cosas, por ser el mejor alcalde de Madrid. Sin embargo, en el siglo XVIII, cuando hacía mucho calor veraniego, el rey siempre estaba deseando escaparse a su paraíso en la tierra como era el palacio de la Granja y su fabuloso entorno natural. Y, debido a su afición a los grandes paseos y prácticas deportivas, habilitó en este lugar parte del sendero y construyó diferentes saltos de agua para mejorar la pesca. Ahora podemos disfrutar como auténticos reyes de un agradable paseo por las Pesquerías Reales, en las cercanías de Valsaín.

Las obras se llevaron a cabo entre los años 1767 y 1769 y consistieron en alicatar nueve largos kilómetros de la orilla del río Eresma. Después, hasta 1799 se realizaron anualmente obras de mantenimiento; a partir de esa fecha las tareas de conservación se abandonaron. A finales del s. XIX, se realizó una revisión del estado del río y se propuso una reconstrucción de los pesqueros, que habían sido destruidos casi por completo. Por lo tanto, los pesqueros que actualmente podemos contemplar, en los mismos lugares y ubicaciones que en el s. XVIII, son obras posteriores.

En nuestro paseo, aunque se puede hacer a la inversa, comenzamos en el área recreativa “La Boca del Asno”. Allí encontramos el Centro de Interpretación en donde nos podrán facilitar una amplia información de la zona y rutas a realizar.

Este lugar denominado la “Boca del Asno”, llama la atención. Su curioso apelativo hace referencia a la estrecha garganta abierta por el río y cuya silueta, dicen, asemeja la quijada abierta de un borrico. Para pasar a la otra orilla del río y superar dicha angostura, hay que descender una escalinata de piedra. Encontramos un puente, este más moderno, que une una de las orillas con el área recreativa. Si nos



acercamos al río, observamos una corona tallada junto con un texto que nos indica la fecha de acondicionamiento del camino. Esto se puede apreciar plenamente desde un mirador aguas abajo del puente.



Si siguiéramos ascendiendo río arriba, que no es nuestro caso, hasta llegar a lo más frondoso del bosque, encontraríamos un nuevo puente, el puente de los Vadillos, que se contempla

en la imagen. Y si nos acercamos a la carretera a la altura del puente de la cantina, encontramos la Fuente de la Canaleja, de la época en que el rey pescador frecuentaba estos parajes.



Si continuamos andando por la ribera del río, la siguiente obra regia que encontramos es el puente de Navalacarreta, con tres ojos de diferente tamaño y factura, que prestaba servicio al antiguo camino de Madrid, predecesor de la actual carretera de Navacerrada.

Encontramos después el área recreativa de “Los Asientos” y seguimos nuestro camino bajo los hegemónicos pinos silvestres que conforman el Pinar de Valsaín. La densidad del bosque imprime al lugar una magia particular, incrementada por la profusión de helechos, madreselvas y rosales. El trazado del camino se acopla a los caprichos del río, con sus meandros y giros, apareciendo de vez en cuando el enlosado original.

Prosiguiendo la marcha, encontramos un puente, denominado Puente de los Canales, que data



del siglo XVI. Se le conoce con el nombre de Puente de los Canales debido a su forma tipo acueducto,



ya que por encima de sus pilares de granito discurre un canal de agua que proviene del Arroyo de Peñalara y suministraba el líquido elemento al antiguo Palacio de Valsaín, hoy en día desaparecido. El canal de madera, recientemente restaurado, cruza el río gracias a los 27 pilares donde se apoya. En la pieza central del arco se puede apreciar un águila bicéfala, escudo imperial de Carlos V. Si nos asomamos, a día de hoy se puede observar también el canal por donde discurre el agua, por un tronco ahuecado que lo cruza, y también encontramos una verja que llama mucho la atención.

Atravesamos después una verja giratoria y, tras cruzar un puente, nos encontramos en la Padrena de Navalhorno, o El Parque, amplia y verde, llena actualmente de caballos y vacas. En tiempos de Enrique IV (S.XV) fue un lugar de recreo en el que se practicaba la caza y se guardaban los animales exóticos con los que era obsequiado el Rey. Si miramos hacia el pueblo de Valsaín, divisaremos



los cercanos restos del Palacio de Valsaín, cuya denominación original fue Casa del Bosque. Era del S XVI., primer palacio de recreo de la zona que fue pasto de las llamas debido a un incendio en 1686 y a un continuo abandono.



A lo largo de todo el paseo, nos encontramos con multitud de pequeños detalles, como las coronas reales, piedras singulares, etc. Una de ellas, por ejemplo, es conocida como “la siesta del rey.”

ANEXO 2: ACTIVIDADES PARA EL CUENTO MOTOR

Anexo 2.1 Actividad el crucigrama

“El crucigrama”

- **Entorno:** Medio natural. Esta actividad se realizará en la explanada donde se cuenta el cuento, nada más empezar el recorrido (Explanada 1).
- **Agrupamientos:** 4 grupos y el número de miembros dependerá del número de alumnos que asistan a la actividad.
- **Descripción:** Es una actividad inicial, en la cual por grupos deben resolver la sopa de letras. Ella contendrá palabras acerca de los diferentes grupos que la forman.
- **Materiales:** Sopa de letras y lapiceros.

PAPIRO DE “EL CRUCIGRAMA”

La primera prueba que debéis superar para llegar a la Llanura Dorada, y con ello se decidirá si sois aptos para seguir en esta honorífica tarea, será recoger el estropicio ocasionado por uno de los mensajeros, que sin querer ha derribado la vasija que contenía las palabras de identidad de cada pueblo, entre otras muchas letras del abecedario. Encontradlas rápido y seréis aptos para pasar a la siguiente prueba en este difícil camino...

CRUCIGRAMA DE LA ACTIVIDAD



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



Anexo 2.2 Actividad “Resuelve el enigma”

“Resuelve el enigma”

- **Entorno:** Explanada 2
- **Agrupamientos:** 4 grupos y el número de miembros dependerá del número de alumnos que asistan a la actividad.
- **Descripción:** Se le da a cada grupo un abecedario y su correspondencia con nuestro abecedario. En la explanada, habrá escondidos folios del color de cada uno de los grupos. En ellos, estarán escritas palabras con las que tendrán que formar una frase, relativa a su grupo y lo que van a aportar cada uno de ellos. Cuando tengan la frase hecha todos los grupos, se las leerán al resto.
- **Materiales:** Abecedario, fichas con las frases, lapiceros.



PAPIRO DE “RESUELVE EL ENIGMA”

Ahora queridos amigos, visto que sois dignos de llevar a cabo esta tarea no os confiéis, pues aún nos aguardan peligros y difíciles pruebas que superar. La que ahora nos ocupa es encontrar por el terreno sobre el que estáis pisando aquello para lo que cada pueblo ha sido creado, aquello que cada pueblo debe aportar para poder llegar a la *Ulanura Dorada*. Buscad, pues, y descubrid las tablas con escritos antiguos que os mostrarán lo que debéis cada uno aportar a esta común tarea.

→ Piratas:

Los piratas nos van a ayudar con su valentía.

Λοσ πιρατασ νοσ παν α αηυδαρ χον συ παλεντια.

→ Magos:

Los magos colaborarán con su sabiduría.

Λοσ μαγοσ χολαβοραραν χον συ σαβιδυρια.

→ Aliens:

Los aliens nos transmitirán su alegría.

Λοσ αλιεν νοσ τρανσμιτιραν συ αλεγρια.

→ Indios:

Los indios aportarán su imaginación.

Λοσ ινδιοσ απορταραν συ ιμαγιναχιον.

ABECEDARIO

α	β	χ	δ	ε	φ	γ	η	ι	φ	κ
a	b	c	D	e	F	g	H	i	j	k
λ	μ	ν	ς	ο	π	θ	ρ	σ	τ	υ
L	m	n	Ñ	o	P	q	R	s	t	u
ω	ω	ξ	ψ	ζ	Υ	!	↵	?	,	:
V	w	x	Y	z	i	!	¿	?	,	:

Anexo 2.3 Actividad “La pócima mágica”

“La pócima mágica”

- **Entorno:** Explanada 3
- **Agrupamientos:** 4 grupos y el número de miembros dependerá del número de alumnos que asistan a la actividad.
- **Descripción:** Consiste en dar a cada grupo una lista de unos 12 elementos del entorno y otros objetos que esconderemos nosotros. Cada grupo agarrado de la mano debe buscar los elementos que aparecen en la lista, dentro de un tiempo predeterminado. Si lo logran se les entregará un obsequio.
- **Materiales:** Aros, pelotas, cuerdas, ladrillos, lista de elementos.

2 Piedras
2 Palo
1 Piña
1 Hoja
1 Pelota
1 Ladrillo
1 Cuerda
1 Flor
1 Aro
1 Piedra del río

PAPIRO DE “LA PÓCIMA MÁGICA”

Bien muchachos, si estáis aquí es que habéis superado la prueba anterior, pero ahora la tarea se complica bastante... Resulta que la malvada bruja Gruñuja se ha enterado de vuestra búsqueda y os ha cortado el camino. La única forma de que vuelva a abrirle, según dice, es encontrar los ingredientes para su pócima secreta, ya que no quiere ir ella a buscarlos. Apresuraos pues y encontrad los siguientes ingredientes por este antiguo bosque en el que ella vive solitaria:

2 piedras / 2 palos / 1 piña / 1 hoja / 1 pelota / 1 ladrillo de colores
/ 1 cuerda / 1 flor / 1 aro / 1 piedra del río

Ah, y recordad, debéis encontrar todos estos componentes cada uno de los pueblos, ya que precisa de reservas la bruja Gruñuja.

LISTA DE ELEMENTOS

Lista de elementos:

- 2 Piedras
- 2 Palo
- 1 Piña
- 1 Hoja
- 1 Pelota
- 1 Ladrillo
- 1 Cuerda
- 1 Flor
- 1 Aro
- 1 Piedra del río

Anexo 2.4 Actividad “Mi árbol”

“Mi árbol”

- **Entorno:** Explanada 4
- **Agrupamientos:** Por parejas y en pequeño grupo.
- **Descripción:** En parejas, uno conducirá de la mano al otro, que llevará los ojos tapados con un pañuelo, hasta un árbol cualquiera para que lo toque, lo huelga, aprecie su textura, su diámetro, etc. Durante el recorrido dará unas cuantas vueltas para despistar. Vuelven al punto de partida y, ya sin el pañuelo, veremos si es capaz de encontrar su árbol. En cada uno de los árboles, habrá una pista. Si luego con los ojos abiertos va a ese mismo árbol, cogerá la pista, sino, el alumno que le había guiado le ayudará para que llegue a la pista y la coja.
- **Materiales:** Pañuelos para los ojos, pistas.



PAPIRO “MI ÁRBOL”

Bien amigos, bien. Habéis superado con éxito la trampa de la bruja Griñuja y su oscuro bosque. Ahora se acerca la siguiente prueba, pero al salir de nuevo a la luz del sol os habéis cegado durante un rato. No os preocupéis, pues es un antiguo conjuro que descansa por estos lares, y para eliminarlo y superar exitosos esta prueba debéis dejaros guiar por vuestros compañeros y tocar alguno de los elementos que este bosque alberga. Si tenéis un corazón bondadoso y adivináis qué habéis tocado podréis sin mayor problema proseguir con vuestro camino en busca de la Llanura Dorada.

Anexo 2.5 Actividad “El zorro”

“EL ZORRO”

- **Entorno:** Explanada 5
- **Agrupamientos:** Uno es el zorro (el que se esconde), y los demás buscan.
- **Descripción:** Mediante sorteo se elegirá a un jugador que hará de zorro al principio. El zorro sale a buscar un lugar donde esconderse por el campo. Entre tanto, los demás jugadores esperan en un lugar señalado.
Cuando el zorro considera que está ya bien escondido, da tres pitidos, que es la señal convenida para que los demás inicien la búsqueda siguiendo el sonido. Cada cierto tiempo, el zorro hace sonar el pito nuevamente, repitiéndolo cuantas veces sea necesario durante la búsqueda, para orientar a los buscadores. Para dificultar la búsqueda, el zorro puede ir moviéndose conforme se acercan los buscadores, y en caso de ser descubierto intenta huir corriendo. El jugador que consiga atrapar primero al zorro gana la partida y ocupa su puesto en la siguiente.
- **Materiales:** silbatos.



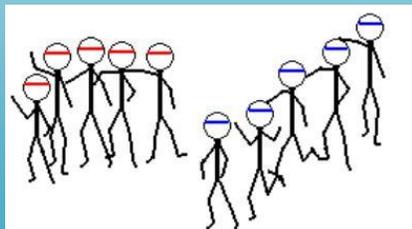
PAPIRO DE “EL ZORRO”

Bien, muy bien. Vais por buen camino, pero no os confiéis, pues aún queda camino por recorrer. La siguiente parada obligada de superar ha sido provocada por la locura de Anadrón el dragón. Éste fue un antiguo y poderoso dragón que cayó derrotado hace miles de años en este lugar. Dice la leyenda que aquel que pasa por aquí se vuelve loco e intenta huir de aquellos perseguidores que dieron caza al dragón, como si su espíritu aún habitara este lugar. Afortunadamente, por el sonido podréis encontrarle entre tanta maleza, pues este bosque lleva sin ser habitado muchísimo tiempo y las plantas han crecido descontroladas.

Anexo 2.6 Actividad “Los submarinos”

“Los submarinos”

- **Entorno:** Explanada 6
- **Agrupamientos:** 4 grupos y el número de miembros dependerá del número de alumnos que asistan a la actividad.
- **Descripción:** los alumnos se dividen en grupos, siendo cada uno de ellos un submarino. Todos los integrantes de los grupos, excepto el último, van con los ojos vendados. El objetivo del juego es que uno de los submarinos (el que la pique) consiga pillar a otro de los submarinos. Tanto para ello como para escaparse los submarinos que no la pican, los últimos alumnos de cada grupo dirigirán a sus compañeros por medio de golpecitos, palabras clave, sonidos, etc.
Cuando el submarino que se la pica consigue pillar a otro éste pasa a picársela. Además, se cambian de posición entre los alumnos del grupo, pasando a guiar otro.
- **Materiales:** vendas para los ojos.



PAPIRO DE “LOS SUBMARINOS”

Fenomenal amigos, tras liberaros del espíritu del dragón Anadrón continuamos, y cada vez estamos más cerca de la Llanura Dorada. Pero ahora, amigos míos, os habéis encontrado con el gusano Bonano. Este es un bondadoso personajillo, pero que tiene la costumbre de gastar una broma a los viajeros para divertirse. A vosotros os ha preparado una broma pesada aunque divertida. Os ha echado su seda en la cara, impidiéndoos ver nada. Para retirarla dice que debéis colocaros en fila, él destapará al último niño y éste debe guiar a los demás para que pillen a los de otro pueblo. Si esto lográis, el camino podréis continuar.

Anexo 2.7 Actividad “La letra”

“La letra”

- **Entorno:** Explanada 7
- **Agrupamientos:** se dividirá a todos los alumnos en dos grupos, teniendo cada uno el mismo número de miembros.
- **Descripción:** A algunos miembros de cada grupo se le asigna una letra, quedando algunos sin ninguna letra. Uno de los dos equipos se escapa y el otro tiene que cogerlos. Cada vez que pillan a un jugador, este tiene que decir su letra si la tiene y será llevado a una especie de cárcel que será un espacio marcado previamente. Cuando todos son pillados, el grupo perseguidor trata de averiguar la palabra oculta. Luego se cambian los roles, obteniéndose otra palabra diferente. Estas palabras obtenidas servirán para formar la frase final.
- **Materiales:** fichas con cada letra.

PAPIRO DE “LA LETRA”

Fenomenal, el camino va tocando a su fin. Pero aún queda una última prueba que superar y lograréis vuestro objetivo. Debéis juntaros en dos grupos, compuestos por los niños de dos pueblos de Argamon. Resulta que a algunos de vuestros compañeros las hadas os han metido el recuerdo de una letra en la cabeza, pero sólo a algunos de vosotros. Corred y pillar los miembros de un grupo a aquellos que pertenecen al otro y que os digan las letras que guardan en su memoria. Llevadles a la cárcel para después todos juntos construir una palabra oculta en esas letras.

Si lo lográis, habréis conseguido desvelar el secreto del buen vivir y por tanto habréis alcanzado ese objetivo por el que tanto habéis luchado y tanto esfuerzo habéis empleado.