

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LAS SALIDAS ESCOLARES A ESPACIOS NATURALES PRÓXIMOS EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Trabajo Final de Grado



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Primaria

Mención de Educación Física

Curso 2018/2019

Autora: Andrea Muñoz Mínguez

Tutor: Antonio Díez Marqués

RESUMEN

El presente Trabajo Final de Grado pretende mostrar los principales beneficios psicológicos que aporta la naturaleza al alumnado de primaria, para que los docentes sean conscientes y puedan implementar este tipo de prácticas en la asignatura de Educación Física.

Además, este trabajo incluye una propuesta de intervención que consiste en la realización de una Unidad didáctica que trabaja el senderismo, se ha llevado a cabo en el CEIP Gonzalo de Berceo con los alumnos de primero a cuarto de primaria.

El objetivo principal es conseguir que los alumnos se acerquen a la naturaleza y consideren este espacio como un lugar al que acudir en su tiempo libre a realizar actividades de ocio.

Palabras clave:

Salidas escolares, tipos de salidas, beneficios de las salidas, el senderismo.

ABSTRACT

This Final Degree Project tries to show the main psychological benefits that nature brings to primary school students, so that teachers are aware and can implement this type of practice in the subject of Physical Education.

In addition, this work includes a proposal for intervention consisting of the realization of a didactic unit that works hiking, has been carried out in the CEIP Gonzalo de Berceo with students from first to fourth grade.

The main objective is to get students closer to nature and consider this space as a place to go in their free time to do perform leisure activities.

Keywords:

School outings, types of outings, benefits of outings, hiking.

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
3. JUSTIFICACIÓN.....	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
4.1 Las salidas escolares.....	10
4.1.1 Tipos de salidas escolares.....	11
4.1.2 Beneficios de las salidas escolares.....	12
4.2 Las salidas escolares a espacios naturales.....	14
4.2.1 Beneficios psicológicos de las salidas escolares a la naturaleza.....	16
4.2.2 Dificultades de la realización de salidas escolares.....	19
4.3 El senderismo.....	21
4.3.1 ¿Qué es el senderismo?.....	21
4.3.2 Características de los senderos.....	22
4.3.3 Tipos de senderos.....	23
4.3.4 Pautas para organizar un sendero escolar.....	25
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO.....	26
5.1 Diseño metodológico.....	26
5.1.1 Pasos hasta seleccionar el tema de trabajo, Fases de organización del trabajo, tareas realizadas en cada fase y temporalización.....	26
5.1.2 Motivos para la selección del contexto.....	29
5.1.3 Planteamos los distintos itinerarios.....	30
5.1.4 Dificultades encontradas a lo largo del proceso.....	33
5.2 Propuesta de intervención.....	33
5.2.1 Descripción.....	34
5.2.2 Contexto.....	35
5.2.3 Objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la propuesta.....	37
5.2.4 Principios pedagógicos.....	39
5.2.5 Plan de clases/ sesiones.....	40
5.2.6 Actividades de enseñanza-aprendizaje.....	41
5.2.7 Evaluación.....	42
5.2.8 Recursos, materiales y espacios que se van a utilizar.....	44

5.3 Puesta en práctica.....	44
5.4 Evaluación.....	46
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
8. ANEXOS.....	58

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo Final de Grado tiene como tema principal los beneficios psicológicos que aporta la realización de salidas escolares a los alumnos de primaria.

En la primera parte del trabajo se va a tratar de justificar el tema elegido a través de autores, el currículo oficial y experiencias propias. La fundamentación teórica está realizada tras la recopilación de información de diversos artículos, textos y libros que tratan temas como las salidas escolares, los beneficios de la naturaleza en las personas, así como distintos aspectos que trabajan el tema seleccionado.

Posteriormente se expone la propuesta de intervención que ha sido llevada a cabo en el CEIP Gonzalo de Berceo en Valladolid. Se ha puesto en práctica una Unidad Didáctica con los cursos de primero a cuarto de primaria, en el cual se ha realizado una práctica de senderismo tratando de fomentar las salidas de los alumnos a espacios como este en su tiempo libre.

La Unidad Didáctica se compone de tres sesiones que han sido llevadas a cabo durante el periodo de prácticas Practicum II.

Tras lo mencionado anteriormente se hace una conclusión posterior a la puesta en práctica de la unidad y los resultados obtenidos, viendo si se han cumplido o reforzado los objetivos principales del TFG.

Para finalizar se mencionan las diferentes referencias bibliográficas que se han utilizado durante la realización de este trabajo. Otro punto a destacar son los anexos en el cual podemos encontrar documentos entregados a los alumnos, autorización para realizar la salida, materiales empleados, etc.

2. OBJETIVOS

El trabajo Final de Grado desarrolla el tema de las salidas escolares debido al gran número de beneficios que aporta la realización de estas a los alumnos. Por lo tanto, los objetivos que se establecen con la intención de cumplir son los siguientes:

- Concretar los beneficios que aporta la realización de salidas escolares a los alumnos.
- Diseñar y poner en práctica una propuesta de intervención que trate sobre la realización de un sendero escolar.
- Generar en los alumnos motivación para la realización de actividades en los espacios naturales.
- Dar a conocer un espacio natural cercano al centro escolar.

3. JUSTIFICACIÓN

El tema que he seleccionado para el desarrollo de mi trabajo final de grado, está centrado en los beneficios psicológicos que aportan las salidas escolares a la naturaleza en la etapa de Educación Primaria. He seleccionado este tema en concreto, ya que considero de gran importancia potenciar en los alumnos su bienestar y motivación en el ámbito escolar.

Hoy en día somos conscientes de que los niños disponen de menos tiempo para jugar al aire libre que hace años. La población de zonas urbanas vive rodeada de pantallas, juguetes de plástico, con luz artificial e ingenios electrónicos. Tienen una gran sobrecarga de deberes y actividades extraescolares, se desplazan en automóvil y dedican su tiempo libre a jugar a la video consola o ver la televisión.

Según Suarez (2010) los españoles entre 4 y 12 años pasan unas 990 horas al año frente a una pantalla ya sea: la del ordenador, la televisión o las videoconsolas. Pasan más horas utilizando este tipo de aparatos que en la escuela (aproximadamente 960 horas).

Este tipo de hábitos pueden ser perjudiciales para la salud de los escolares, por este motivo he focalizado este trabajo en acercar a los alumnos a los espacios naturales, haciendo que conozcan un lugar próximo a sus hogares donde pueden aprender y conocer aspectos relacionados con múltiples áreas del currículo escolar.

Somos muchos los niños que hemos estudiado en un colegio localizado en un pueblo en mi caso en un C.R.A. Este tipo de centro nos ha brindado la oportunidad de estar en conexión con la naturaleza y nos ha aportado un gran número de beneficios. El poder salir de un aula para explicar y que los alumnos descubran a través de la experiencia contenidos relacionados con las ciencias naturales (tipos de árboles, hojas, animales, etc.) ha hecho que sean aspectos que se queden reflejados en nuestra memoria de manera más sencilla. En muchas ocasiones realizábamos marchas por caminos anexos al centro y era una forma distinta de realizar educación física; a parte de realizar actividad física apreciábamos la naturaleza y repasábamos contenidos de materias más teóricas. Un momento de mi etapa escolar que recuerdo con especial cariño fueron unas mini olimpiadas que se organizaron para todo el colegio en un pinar próximo al colegio, allí realizamos varias pruebas: lanzamiento de piña, carrera de velocidad, balonmano (adaptado al medio), prueba de escondite, etc. En este tipo de prácticas aprendíamos muchos contenidos de las distintas asignaturas y forjábamos recuerdos que perdurarán toda la vida en nuestras memorias.

Poder estudiar en este centro ha generado en mi un gran interés por las actividades en la naturaleza, respeto por este tipo de espacios, generar una gran motivación y tener una vida llena de actividad física de este tipo.

Las salidas son los momentos escolares donde los alumnos aprenden a partir de la experiencia, es decir, son ellos mismos los que indagan, prueban y descubren la resolución a los problemas o situaciones planteadas.

Este tema me resultó interesante y decidí trabajar en él, ya que hoy en día hay un gran número de alumnos que tienen el día ocupado por la jornada escolar, clases extraescolares y son pocos los momentos en los que pueden desconectar. Esta sobrecarga puede ocasionar en los niños problemas de malestar, nerviosismos, estrés e incluso que empiecen a desarrollar ciertos aspectos relacionados con la depresión debido a la sobrecarga de trabajo escolar, la monotonía, llegando incluso a producir cierto rechazo hacia algunas de las asignaturas del currículo oficial.

Como detallaremos posteriormente, son muchos los autores y estudios que demuestran que la práctica de actividad física puede mejorar las funciones cognitivas, propiciando un bienestar en los alumnos que puedan padecer trastornos como los mencionados anteriormente. Si hacemos que los alumnos se olviden de sus problemas a partir de la realización de actividad física podemos conseguir un mayor rendimiento académico en los escolares. Si a la actividad física se le añade el desplazamiento a un lugar poco habitual, como podría ser algún espacio natural cercano al centro educativo, haciendo que los alumnos salgan de la rutina diaria, de su zona de confort hace que estos se mantengan expectantes mostrando su interés por la práctica que se va a llevar a cabo.

En cuanto a nivel curricular, la actividad didáctica que he seleccionado y he realizado se puede situar en el bloque cuatro de contenidos del DECRETO 26/2016 denominado como “*Juegos y actividades deportivas*” donde podemos encontrar contenidos que hablan de la realización de acciones motrices en espacios naturales, donde el alumnado organiza y adapta sus conductas a las variaciones del mismo. También guarda relación con el bloque tres del currículo “*Habilidades motrices*” debido a que se va a realizar una práctica donde desarrollamos una habilidad tan básica como es el desplazamiento en forma de marcha. Al mismo tiempo se encuentra relacionada con los otros bloques del área de Educación física.

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

COMPETENCIAS	DONDE SE DESARROLLAN
Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio: la Educación.	Para realizar de forma adecuada mi propuesta he tenido que documentarme, aprender y adquirir una serie de conocimiento relacionados con el ámbito de la Educación y más en concreto con la Educación Física. Por esto a lo largo de mi trabajo podemos ver como está presente esta competencia.
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-.	He volcado todos mis conocimientos en la realización de este trabajo. He elaborado una propuesta, he reflexionado y he sido crítica con las soluciones obtenidas.
Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética	A lo largo de la fundamentación teórica he reunido una serie de datos esenciales para la buena realización de la propuesta.
Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.	En este trabajo se incluye una propuesta que he llevado a cabo con los alumnos de un centro educativo. Me he mantenido en contacto con los profesores del centro y con los alumnos. Transmitiendo así las diferentes ideas y en qué consistía esta unidad didáctica.

<p>Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>Durante la realización de este trabajo he aprendido y obtenido muchos conocimientos que enriquecen mi proceso de aprendizaje. La propuesta que he realizado también me ha ayudado obtener muchos conocimientos y experiencias.</p>
<p>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.</p>	<p>A lo largo del TFG he tenido en cuenta la diversidad de los alumnos y sus diferentes características para la realización de la propuesta de intervención. Se ha tratado de realizar una serie de adaptaciones para que todos los alumnos puedan realizarla con total normalidad.</p>

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Como he mencionado anteriormente mi trabajo final de grado está centrado en los beneficios psicológicos que aportan las salidas escolares a la naturaleza en los alumnos de Educación Primaria. Para ello lo primero que voy a explicar es el concepto de salida escolar y los aspectos generales que estas abarcan. También voy a detallar una clasificación para poder conocer qué tipo de salida ha sido la realizada con los alumnos. Posteriormente se van a explicar algunos de los beneficios que tiene la aplicación de las salidas como recurso educativo y los beneficios de las salidas a la naturaleza. Además, se va a detallar algunas de las dificultades que nos podemos encontrar a la hora de realizar una salida y por último se va a explicar que es el senderismo, concretando algunos detalles sobre esta práctica, ya que es la que se ha llevado a cabo en la práctica con escolares.

4.1. LAS SALIDAS ESCOLARES

Años atrás las salidas escolares se empleaban como un recurso para la recreación y diversión de los alumnos, la preocupación porque los alumnos aprendieran conocimientos ligados con las materias escolares eran menores. Hoy en día este tipo de actividades se suelen incluir dentro de las programaciones escolares y ayudan y respaldan a la adquisición y desarrollo de contenidos relacionados con los materiales escolares.

Las ciudades nos aportan infinidad de espacios sociales en los cuales podemos desarrollar salidas con el alumnado, consiguiendo así que los participantes conozcan los espacios de la ciudad a la que pertenecen haciéndoles más partícipes en esta.

Podemos entender el término salida escolar como un importante recurso educativo del cual disponen los docentes para proporcionar experiencias educativas fuera del aula de la escuela, que se realiza con un grupo de alumnos junto con los docentes que se lleva a cabo fuera del ambiente normal donde se desarrolla la jornada escolar del alumno, conectando así la escuela con el medio, descubriendo de esta manera el entorno más próximo. Es un instrumento de enseñanza-aprendizaje a través del cual se pueden obtener los objetivos propuestos. (Fernández, 1981)

4.1.1 Tipos de salidas escolares:

Existen varios términos utilizados para hablar de este tipo de recursos didácticos, nos vamos a centrar en destacar el siguiente:

- Salida es una “actividad que se realiza fuera del centro educativo con objeto de cubrir alguno de los objetivos del currículum y que por extensión puede aplicarse al conjunto de estas actividades”. (Ostos, 2009)

Como existen infinidad de actividades que se pueden llevar a cabo en los espacios naturales y en ocasiones suponen que sea difícil situarlas en un solo apartado, por ello se va a realizar una clasificación centrándonos en la que exponen (Baena y Baena, 2003).

- En función del objeto de estudio
 - Competitivas: engloban todos los deportes reglamentados
 - Recreativas – educativas: cuya principal función es ocupar el ocio a la vez que se educa a los participantes.
- En función del medio donde se realizan:
 - Actividades en el medio terrestre: acampada, senderismo, orientación, etc.
 - Actividades en el medio acuático: piragüismo, surf, windsurf, etc.
 - Actividades en el medio aéreo: ala delta, paracaidismo, etc.
- En función del nivel de organización:
 - Actividades programadas y organizadas con continuidad: marchas, acampadas, etc.
 - Actividades esporádicas de promoción: excursiones, visitas, etc.
 - Actividades de auto organización o libre: salidas improvisadas.
- En función de la interdisciplinariedad curricular:
 - Actividades específicas o fundamentales: son aquellas prácticas consustanciales con las actividades al aire libre constituyendo la base articular de toda planificación y realización de actividades al aire libre.
 - Actividades físicas complementarias: suponen el soporte vivo de las actividades en la naturaleza y se pueden dividir en:
 - Actividades complementarias de utilidad
 - Actividades pedagógicas y recreativas
 - Actividades científicas

- Actividades físico-deportivas
- Actividades de supervivencia

Tras un análisis detallado de los tipos y distintas clasificaciones de las salidas escolares, somos capaces de clasificar la actividad que se va a realizar en para propuesta de intervención.

Vamos a realizar una salida escolar recreativa, esto quiere decir, que es una actividad en la cual se va a educar a los alumnos y van a aprender los contenidos programados por el docente. El medio donde se va a realizar la salida es el terrestre, ya que va a consistir en una práctica de senderismo. También podemos destacar que es una salida complementaria, ya que supone el soporte de las actividades en la naturaleza y podemos destacar que se va a tratar de una actividad físico-deportiva.

4.1.2 Beneficios de las salidas escolares

La utilización de las salidas escolares como recurso didáctico dentro del área de la educación física genera en los alumnos múltiples beneficios de forma educativa y personal. Según Escribano y Molina (2015) podemos destacar que las salidas escolares son una herramienta muy útil que potencia el sentimiento de libertad, genera el desarrollo de habilidades y destrezas asociadas a este pensamiento, la autonomía y la responsabilidad. Las salidas escolares generan la adquisición de conocimientos, habilidades sociales, potencian la autonomía, ya que, en ocasiones durante las salidas se trabajan muchos de los aspectos aprendidos en las aulas.

La inclusión de las salidas escolares en las programaciones educativas genera el trabajo de habilidades que en ocasiones en las aulas quedan un poco apartadas y como puntualiza González (2009) se potencian beneficios como: la socialización, ya que se permanece en continuo contacto tanto los alumnos, como los profesores, junto con las familias, promoviendo la inclusión y participación del alumnado en las actividades realizadas en las salidas.

Un aspecto para descartar según Arufe, Calvelo, González y López (2012) es que el área de Educación física es una de las más adecuadas para realizar salidas escolares con los alumnos, resaltando la realización de actividades al aire libre mediante juegos, vivencias y experiencias, aprendiendo de una forma distinta. Algo muy importante y fundamental

que se trabaja en las salidas es la cooperación, el trabajo en equipo y la toma de decisiones para resolver las situaciones planteadas. Otro de los aspectos que se desarrollan en estas salidas son valores como: la igualdad, compañerismo, el respeto por los demás y la responsabilidad.

También si hablamos de las salidas a la naturaleza Santos y Martínez (2008) destacan que se pueden obtener un gran número de beneficios al estar en contacto con este medio como el respeto por la naturaleza, el desarrollo de un estilo de vida saludables, etc.



Figura 1: Este gráfico sobre los Beneficios que aporta a los alumnos la realización de salidas escolares está confeccionado a partir de los datos obtenidos de los siguientes autores: Escribano y Molina, 2015; González, 2009; Arufe, Calvelo, González y López, 2012; Santos y Martínez, 2008; Baudry, 2003; Martínez, 2010; Cornejo, 1999.

Debido a todos los beneficios mencionados anteriormente, las excursiones o salidas escolares potencian el desarrollo de los alumnos dentro de una educación no formal, se les brinda un espacio nuevo donde los alumnos tienen la capacidad para mejorar la comunicación inter e intrapersonal, junto con el entorno que nos rodea en la actividad. (Baudry, 2003).

Cuando los alumnos tienen la oportunidad de realizar una salida escolar se sienten más motivados, interesados, entusiasmados e incluso alegres, ya que se ponen en contacto con

un medio poco habitual, se encuentran fuera del centro escolar, de las aulas y esto fomenta todos estos beneficios. Lo que caracteriza a las salidas escolares es que son un medio de enseñanza activa, real y viva. Los niños aprenden de forma práctica, comparan, clasifican, hacen fotos, aprenden significativamente y globalmente. (Martínez, 2010)

Si unimos las salidas escolares y el área de educación física, esto impulsa y genera en los alumnos más beneficios si cabe, ya que, esta asignatura es en una de las que los niños más disfrutan, se sienten alegres, participan de forma más dinámica y desarrollan buena actitud en las actividades que practica.

Un beneficio esencial que los alumnos adquieren a través de las salidas escolares es el desarrollo de proceso de enseñanza-aprendizaje donde los alumnos a partir de la experiencia con el medio, de sus ganas por descubrir e interactuar con el espacio descubren. Este proceso potencia el desarrollo de los alumnos tanto de forma personal como social. (Cornejo, 1999)

4.2. LAS SALIDAS ESCOLARES A ESPACIOS NATURALES

Un aspecto muy atractivo para el ámbito de la educación física son las salidas escolares a los espacios naturales, ya que, son un recurso que facilita la transmisión de valores, actitudes positivas e incluso la adquisición de aprendizajes de varias materias abordadas en los centros educativos. Realizar salidas escolares al medio natural puede acercar a los alumnos a este tipo de espacios donde se pueden desarrollar contenidos del currículum de primaria de una forma diferente y más atractiva. Este tipo de salidas tienen como característica la globalidad, es decir, un carácter interdisciplinar englobando la adquisición de contenidos de diversas materias en la misma salida. (Arufe, Calvelo, Villamil y López, 2012)

Este tipo de actividades en los espacios naturales tienen muchas potencialidades no solo como medio educativo sino también como medio recreativo, deportivo, modificando la rutina diaria del aula. Potenciando la relación entre los contenidos teóricos que aprenden en clase y la realidad que existe fuera del centro, fomentando el disfrute de los alumnos con el proceso de enseñanza- aprendizaje. (Granero y Baena, 2007)

Este tipo de salidas aporta infinidad de valores y conocimientos a los alumnos, para defender su validez hemos de dejar claro los argumentos en torno a los que giran este tipo de salidas y son: la educación ambiental, integral, para la salud y del ocio. (Arufe, Calvelo, Villamil y López, 2012)

Las salidas al medio natural y su aplicación a la educación se remontan al renacimiento. Ya desde esa época los alumnos salían de sus aulas y aprendían en la naturaleza. Hoy en día este tipo de salidas no están en pleno apogeo. De ahí la necesidad de potenciar su realización en los centros escolares. (Miranda, 1995)

Hoy en día como sabemos el estilo de vida de los niños ha ido cambiando a lo largo del tiempo. En la actualidad las salidas al medio natural están en un proceso menguante, aunque nos sirven como vehículo para aislarnos del agobio y el estrés de las grandes ciudades, de ahuyentar la rutina. Aun siendo actividades motivantes, deseosas y diferentes para los alumnos, están perdiendo fuerza en el ámbito educativo. Como hemos mencionado anteriormente la educación física es una de las áreas más apropiadas para introducir o acercar a los alumnos con el medio natural, haciendo que la realización de actividades al aire libre se convierta en el centro de interés educativo. Para fomentar que las salidas sean de interés educativo hemos de hacerlo a través de juegos en el medio, vivencias, experiencias, contacto con la naturaleza, es una buena forma de aprender dejando de lado los tradicionales libros de texto. (Arufe, Calvelo, Villamil, & Lorenzo, 2012)

Los espacios naturales a los cuales se pueden realizar salidas escolares los podemos identificar como uno perfecto manual escolar. Obteniendo en este tipo de espacios una educación vivenciada y directa, basada en la experiencia. El alumno aprende en plena naturaleza mediante los sentidos, el ejercicio, la curiosidad y el movimiento. (Cornejo, 1999)

Como he mencionado anteriormente el simple hecho de estar en contacto con la naturaleza realizando alguna actividad supone múltiples beneficios para quien lo realiza: deja de lado la rutina, se olvida del trabajo, estrés, agobio, etc. (Funollet, 1989)

Las actividades en el medio natural, como sabemos se desarrollan en un entorno muy particular. Esto provoca que los alumnos que participan en este tipo de actividades se involucren debido al valor natural del lugar, del cual no pueden disponer en su vida

cotidiana. Es decir, supone una vida de escape hacia la rutina para reencontrarse con la naturaleza, algo lejano y en ocasiones desconocido para ellos, cargado de infinidad de elementos de incertidumbre y aportándoles un espacio donde poder pasar algunos momentos de tiempo libre. (Palmi y Martín, 1997)

Tras las anteriores justificaciones podemos comprender que es un medio en el cual realizar actividades fomenta la interacción con uno mismo, con los compañeros y por otra parte con el medio. Lo cual hace de este espacio una alternativa a tener en cuenta a la hora de educar a nuestros alumnos, generando aprendizajes significativos y funcionales, respetando las características de todos los participantes y desarrollando al máximo sus potencialidades.

4.2.1 Beneficios psicológicos de las salidas escolares a la naturaleza

En este apartado me voy a centrar en explicar los beneficios psicológicos que aporta a los alumnos la realización de este tipo de salidas. Muchas investigaciones realizadas confirman la asociación entre actividad física y sus efectos positivos sobre la salud psicológica del individuo, sobre todo en lo que al bienestar de los participantes se refiere, el estado de ánimo y la reducción de los niveles de ansiedad. (Biddle, 1993)

Según Louv (2005) las investigaciones han demostrado una relación de forma directa entre el vigor físico, mental y espiritual de niños y adultos, con la riqueza y calidad de sus experiencias en la naturaleza. Este autor destaca un síndrome conocido como: el trastorno por déficit de naturaleza, esta enfermedad es causada debido al alejamiento de los humanos de los espacios naturales. Esta distancia entre los humanos y este tipo de espacios causa en las personas un mayor número de estados de ánimo negativos, reducción de la concentración, etc.

Para Palmi y Martín (1997) la realización de actividad física como sabemos aporta numerosos beneficios hacia la salud mental de los alumnos, pero vamos a resaltar algunos de los beneficios psicológicos que supone la realización de ejercicio físico en un medio como la naturaleza. Podríamos clasificar los beneficios que se obtienen a partir de estas salidas en dos categorías: Beneficios psicosociales y beneficios físicos estableciendo la división entre la salud física y la salud mental.

En lo que a la salud física respecta se ha comprobado (Freire ,2011) que la luz del sol es una fuente de energía que obtenemos saliendo al exterior, las salidas a la naturaleza también nos ayudan a controlar el peso, regular nuestros impulsos de sed y sueño. También está relacionada con el correcto desarrollo muscular y refuerza el sistema nervioso, mejora la resistencia física y la capacidad de atención y el aprendizaje. Expertos como la mencionada anteriormente recomiendan permanecer al menos 15 minutos diarios al aire libre, ya que el exceso de luz artificial tiene efectos adversos como: palidez, apatía, tendencia a la depresión, reducción de la energía vital, etc.

A parte de beneficios físicos podemos obtener beneficios psicológicos, según Freire (2011) en la naturaleza podemos encontrar una sensación de paz y sentimiento de confianza. Las actividades realizadas al aire libre, en el medio natural, disminuyen el riesgo de padecer enfermedades mentales, ya que incrementan la sensación de bienestar y la autoestima.

La realización de actividad física en la naturaleza nos aporta una serie de efectos sobre la salud como hemos mencionado anteriormente a nivel de bienestar, control, rehabilitación, motivación, etc. Este tipo de dinámicas, nos acercan a un espacio poco conocido y accesible para mejorar así nuestra calidad de vida. Nos acerca a un medio poco habitual. En este medio la realización de actividades físicas hace que se potencie el trabajo en equipo, la convivencia y las relaciones con los otros. Otro punto a resaltar es la infinidad de espacios y la variedad de posibilidades que estos nos brindan para la realización de actividades físicas. La aproximación de los alumnos a este tipo de espacios hace que según Granero y Baena (2007) se establezcan como un hábito de vida saludable la realización de actividades en estos espacios, mejorando así su calidad de vida. Otros efectos positivos que podemos destacar sobre la salud psicológica son la sensación de bienestar, potenciación de la autoestima y autoconfianza, mejora del estado de ánimo y la reducción de los niveles de ansiedad y estrés.

Según las investigaciones realizadas por los hermanos Kaplan (1989) obtuvieron un concepto de “medioambiente restaurador” para explicar los efectos que produce el “verde” en los alumnos, estos efectos pueden ser tanto calmantes como relajantes. La naturaleza ofrece un entorno que deja libre atención, es decir, si centrarla en ningún aspecto en concreto. Debido a esto los niños amplían su campo perceptivo y no se necesita de un extra de energía para dejar fuera muchos aspectos centrándonos en uno solo. A esto

lo podemos denominar atención “automática” o “involuntaria” que favorece el descanso de la fatiga acumulada por un exceso de atención concentrada.

Para Freire (2011) los efectos calmantes y restauradores de la atención hace que este medio natural sea muy poderoso para realizar terapias con alumnos que padezcan TDAH y otros trastornos que afecten a las emociones y conducta. La naturaleza puede actuar en este caso como los fármacos que administran a personas con este tipo de enfermedad. Cuando a un alumno de estas características le adentramos en la naturaleza podemos observar como existen cambios en sus niveles de tensión e hiperactividad, el estar en contacto con el aire libre, la realización de actividad física en este tipo de medio fortalece la atención de este tipo de niños. Los espacios verdes les favorecen que los alumnos tengan un pensamiento claro y se enfrenten al estrés.

Según unos estudios realizados por William (2007) nos enseñan cómo acudir al campo, parques o jardines de forma regular disminuye el déficit de atención, mejora el comportamiento, los resultados académicos, aumenta la motivación y como resultado de lo mencionado anteriormente, la calidad de enseñanza.

Freire (2011) destaca que:

En los espacios abiertos, los pequeños pueden expresar y regular, de forma natural, emociones que nuestra cultura tiende a considerar <<negativas>> como la ira, la timidez o la tristeza. A través de la interacción cotidiana con árboles, animales y plantas, sus alumnos aprenden a relajarse, utilizar el espacio, resolver los temores, a relacionarse y responsabilizarse de las consecuencias de sus acciones. (p.41)

Tras el análisis y las citas mencionadas anteriormente podemos comprobar como la realización de actividad física en el medio natural, tiene bastantes beneficios para nuestros alumnos. Atenúa las respuestas fisiológicas al estrés, mejora los síntomas de estrés y tensión, la ansiedad. Ciertos estudios demuestran que la realización de actividad física tiene un efecto ansiolítico que hace que se produzca una mejora en los síntomas de irritabilidad, agresividad y excitabilidad. Otro aspecto a destacar de la realización de este tipo de actividad física es la relajación, la cual entendemos como un estado de distensión mental donde nos encontramos más serenos y nos produce efectos positivos, que nos

permiten asimilar y afrontar los problemas y preocupaciones con mayor serenidad y facilidad (González,2011).



Figura 2: Este gráfico en el cual se detallan los beneficios físicos y psicológicos que aportan las salidas escolares a los alumnos se ha realizado a través de las teorías y estudios de los siguientes autores: Kaplan, 1989; Biddle, 1993; Palmi y Martin, 1997; Louv, 2005; Granero y Baena, 2007; William, 2007; Freire, 2011; Gonzalez, 2011.

4.2.2 Dificultades para la realización de salidas escolares.

Algunas de las dificultades con las que nos podemos topar a la hora de intentar organizar y programar una salida escolar según Romero (1999) pueden ser la siguientes:

Uno de los aspectos esenciales para la realización de estas dinámicas es la posesión de tiempo, ya que abarcan y suelen extenderse durante varias horas del horario lectivo. Debemos de utilizar las salidas escolares como un recurso de apoyo educativo dentro de las unidades didácticas que nos planteemos.

Otro aspecto con el que nos podemos encontrar es la dificultad para planificar los aspectos relacionados con el transporte de los alumnos.

Algo que hemos de tener en cuenta es que para realizar una salida escolar hemos de realizar ciertos trámites burocráticos que nos posibiliten su realización. Para ellos debemos de consultar y pedir la aprobación por parte del equipo directivo, también una segunda aprobación por parte de las familias. Hemos de tener un plan en el que

organicemos y redactemos el lugar al que vamos a acudir, el horario de salida y el horario y lugar de llegada. Los responsables, es decir, los profesores que van a guiar esa excursión y supervisar que todo vaya saliendo como está planeado.

Otro de los problemas que suelen surgir en el momento de realizar una salida escolar es el posible coste económico tanto para las familias como para el colegio, ya que dependiendo del lugar que se quiera visitar hay que pagar cierto dinero para poder visitarlo, y dependiendo de si es necesario emplear autobús o no, el coste puede aumentar un poco. Para evitarnos este problema podemos acudir a algunos espacios naturales donde no se necesite aportación económica para poder realizar la excursión.

Un problema que debemos de tener presente es la edad de los escolares con los que se va a llevar a cabo la excursión, ya que, dependiendo de su edad se podrá realizar un itinerario u otro; o se adaptará el preparado a las características de los alumnos.

Un aspecto fundamental es realizar salidas que llamen su atención, que los alumnos demuestren interés por la actividad que van a realizar, ya que si por el contrario esta salida no les gusta no van a disfrutar, ni a aprender con este recurso.

A parte de las dificultades anteriores hemos de tener en cuenta la forma de organizar las salidas escolares. Según Hernández (2009) las salidas escolares suponen un gran esfuerzo por parte del docente en lo que a la planificación se refiere. En lo que al proceso de preparación se refiere tenemos que:

- Hacer que los alumnos conozcan donde vamos a ir, que vamos a hacer, etc.
- Informar a las familias, explicando en que consiste la actividad, donde se va a ir, que se va a realizar y los demás aspectos que se consideren relevantes. Pidiendo la autorización y conformidad de los padres.
- El profesorado tendrá que coordinarse, organizando la participación y disponibilidad.

Otros aspectos que podemos resaltar según Hernández (2009) es la organización que debemos de llevar a cabo antes de realizar una salida escolar.

- Debemos de inspeccionar el lugar que vamos a visitar, buscar información, comentarios, comprobar si será adecuado para nuestro grupo de alumnos. Debemos de cerciorarnos de si cumplirá las medidas elementales de seguridad.
- Teniendo en cuenta el punto anterior debemos de organizar tanto a los alumnos como a los acompañantes.

- La situación económica de las familias es un aspecto fundamental a tener en cuenta, ya que si se eleva mucho el precio de la salida puede provocar que un gran número de alumnos no asistan.

Algunos de estos aspectos hacen que la mayoría de los docentes no empleen las salidas escolares como un recurso dentro de la educación primaria. Puesto que implican un gran número de dificultades y si surge cualquier problema cuando los alumnos se encuentran fuera del dentro el principal responsable es el docente. Se olvidan aspectos como que las salidas aportan beneficios a nuestros alumnos y son de gran importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Santos y Martínez, 2008)

Cuando ligamos una salida escolar al proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno, hacemos que aprendan de una forma más dinámica y distinta. Utilizar este tipo de metodología en ocasiones genera en los alumnos más interés, participación y aprendizaje. Por estos motivos aparte de gestionar de forma una correcta salida debemos de potenciar su realización ya que ofrece múltiples propiedades y oportunidades a nuestros alumnos.

4.3 EL SENDERISMO

4.3.1 ¿Qué es el senderismo?

Las actividades físicas en el medio natural dentro del contexto escolar y centrándonos en el senderismo, constituyen un importante recurso educativo, para aplicar en las aulas. Como hemos mencionado anteriormente el desarrollo de este tipo de prácticas en el contexto escolar no es sencillo, ya que nos exige un gran número de trámites burocráticos y de ayuda por parte del centro escolar. Pero esta serie de barreras no han de coartar nuestro entusiasmo por la utilización de estos recursos en las aulas. (Gómez, 2008)

Se entiende por actividad física en el medio natural, un conjunto de actividades que podemos realizar en espacios naturales cuya finalidad es educar, instruir a los alumnos, que realicen deportes en otros entornos y pasen un rato agradable. (Tierra, 1996, en Arribas, 2008)

El senderismo es una modalidad dentro de las actividades físicas en el medio natural, cuyo movimiento principal es la marcha.

Según la FEDME:

El senderismo es una práctica deportiva que se desarrolla preferentemente por la red viaria tradicional y que está enfocada a todas aquellas personas que les guste caminar. Se caracteriza por ser practicada por todo el territorio español y en cualquier época del año, requerir del practicante una escasa preparación técnica y física y utilizar materiales apenas especializados.

El senderismo es una de las formas más básicas para acceder a la naturaleza, como hemos mencionado anteriormente consiste en el movimiento de marcha, es algo sencillo y natural en las personas. Esta actividad hace que los que la practiquen mantengan su condición física o incluso que la mejoren. A través de esta práctica podemos conocer distintos espacios, relacionarnos con distintas personas. (Genestar y Arazo, 2000)

4.3.2 Características de los senderos:

Algunas de las características específicas del senderismo según López-Monné (2003) son:

- El nivel de dificultad: el senderismo es una práctica que no es de gran dificultad y para su realización no se precisa de una gran forma física, ni de un uso de un determinado material especializado o el conocimiento de algunas técnicas.
- La motivación: la mayoría de los participantes en rutas de senderismo los realizan simplemente por la satisfacción de estar en contacto con el medio natural, descubrir espacios desconocidos y disfrutar.
- Los participantes: este tipo de práctica está al alcance de un público muy amplio. Pueden disfrutar de esta actividad personas de diversas edades.

“El senderismo es sinónimo de caminar para disfrutar observando, para descubrir, para conocer, para preciar, para entrar en contacto con el entorno, en definitiva, para valorar” (López-Monné, 2003)

Para Genestar y Arazo (2000), el senderismo es una de las formas más naturales y básicas de acceso a la naturaleza, la marcha a pie es la forma de locomoción más sencilla para los seres humanos. Nos sirve de base motriz para poder acceder al resto de actividades que se puedan realizar en el medio natural. Este tipo de dinámicas produce en las personas un mantenimiento y un incremento de la forma física. El senderismo nos acerca a otro tipo de actividades no necesariamente deportivas, que pueden ayudarnos a conocer mejor el medio por el que nos estamos desplazando.

Si acercamos esta práctica a un entorno escolar, podemos conseguir la unión de diversos contenidos curriculares de diferentes asignaturas como educación física, ciencias naturales, etc.

Según Arribas (2015). La organización y la acción didáctica en un sendero escolar abarca distintas fases: la primera es la preparación, donde nos encontraremos con aspectos como la incertidumbre, curiosidad, deseo, etc. La segunda fase son las vivencias y aprendizajes durante el sendero y la última fase es el recuerdo.

Para poder realizar una práctica de senderismo escolar de forma correcta hemos de organizar y abarcar ciertos aspectos como los siguientes:

- El espacio natural que vamos a visitar. El docente será el encargado de documentarse, elegir el camino correcto, considerando los aspectos de seguridad y accesibilidad del mismo.
- La organización del grupo: como docentes debemos de supervisar como va a ir el grupo colocado durante la ruta, que forma es la más como, si por parejas, por pequeños grupos, etc. Destacan quienes van a ser los encargados de guiar al grupo durante su práctica.
- Debemos promocionar la ruta, es decir, informar a los alumnos de cuál es el itinerario, por donde se va a realizar describiendo así sus características.
- Otro aspecto a tener en cuenta es el horario y su temporalización, decidir en qué estación del año realizarla y en que horario si lectivo o extra lectivo.
- Otro punto importante son las actividades durante y tras la ruta. Las actividades que se realicen durante la marcha nos sirven para dinamizar la actividad y las que se hacen posteriormente para evaluar la práctica realizada.

4.3.3 Tipos de senderos.

Para poder fomentar que nuestros alumnos tengan presente la práctica de senderismo como una rutina habitual, hemos de otorgarles unas nociones básicas sobre este tipo de actividad. Han de ser conscientes de que tenemos a la disposición de la población un gran número de senderos balizados, su utilización es libre y responsable, así que por ello han de conocer este tipo de señales.

Según la FEDME (2014) existen tres tipos de senderos señalizados que pueden ser:

- Senderos de gran recorrido: este tipo de senderos se caracterizan por la utilización del color rojo y blanco, junto con las siglas GR. Los senderos que se encuentran dentro de este apartado son los que tienen una longitud mínima de 50 km.
- Senderos de pequeño recorrido: este tipo de senderos se caracterizan por la utilización del color amarillo y blanco, junto con las siglas PR. En este tipo de senderos estarán los que su longitud esté comprendida entre 10 y 50 km.
- Senderos locales: el color que caracteriza este tipo de senderos es el verde y blanco, junto con las siglas SL. Su desarrollo no supera los 10 km.

Las señales anteriores: GR, PR y SL están recogidas por la Federación Española de deportes de montaña y escalada, se gestionan en cada territorio del país por la federación autonómica.

Existen diversos tipos de marcas para identificar el sendero que estamos realizando y saber si la dirección es la correcta:

- Marca de continuidad: en esta señal podemos destacar que son dos trazos paralelos, el color blanco está situado en la parte superior y el color de la categoría del sendero en la parte inferior. Se utiliza para indicar que vamos por el camino correcto.



Figura 3: Señales senderos, marca continuidad. Según FEDME (2014)

- Marca de dirección equivocada: esta señal se caracteriza por tener forma de aspa, el trazo blanco superpone al de color de la categoría del sendero. La utilizamos para destacar que esa dirección es el camino incorrecto.



Figura 4: Señales senderos, marca dirección equivocada. Según FEDME (2014)

- Marca de cambio de dirección: la característica esencial de este tipo de marca es su forma, dos trazos paralelos verticales en ángulo, simulando el giro de un sendero. El trazo blanco envuelve al de color que corresponda con la categoría del sendero. Lo

utilizamos para indicar que próximamente podemos encontrar un cruce donde hay que hacer un giro destacado.



Figura 5: Señales senderos, marca de cambio de dirección. Según FEDME (2014)

4.3.4 Pautas para organizar un sendero escolar.

Según Romero (1999), existen unos aspectos esenciales que hay que tener presentes a la hora de organizar una salida escolar a la naturaleza. Por lo que hemos de tener en cuenta:

- Aspectos burocráticos: este punto cabe destacar que hay que pedir permiso tanto al centro, como a las familias, incluso si fuera necesario hacer consciente a la delegación provincial sobre la salida.
- Aspectos organizativos, hay que tener en cuenta un gran número de factores por lo que se van a dividir en:
 - Decisiones preactivas: aquellas que se deben de tener presentes antes de realizar la actividad, podemos destacar información tanto a familias como alumnos. Tener en cuenta la edad de los participantes, las características del sendero, tener presente la climatología, etc.
 - Decisiones interactivas: Son las actividades o aspectos realizados durante la marcha como, por ejemplo, iniciar lentamente manteniendo un ritmo constante, el docente irá en cabeza y nadie le sobrepasará. No ensuciar el espacio donde nos encontramos.
 - Decisiones postactivas: son las actividades o acciones que se van a desarrollar para dejar plasmados los conocimientos y experiencias adquiridas. Por ejemplo, una evaluación, grado de consecución de los objetivos, cumplimiento del horario, etc.

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO.

5.1 DISEÑO METODOLÓGICO

A continuación, voy a explicar todos los pasos que fueron surgiendo hasta la realización de la propuesta de intervención, desde las primeras ideas, como fuimos a descubrir el espacio, las actividades planteadas, etc. Una vez explicados todos estos puntos se detallará la propuesta de intervención realizada en el centro escolar.

5.1.1 Pasos hasta seleccionar el tema de trabajo. Fases organización del trabajo, tareas realizadas en cada fase y temporalización

Una vez decidí que quería realizar algo que tuviera relación con la naturaleza empecé a pensar y llegué a la conclusión de que quería hacerlo sobre las salidas escolares y los beneficios psicológicos que estos aportan a los alumnos. Este tema se me ocurrió debido a que en la asignatura de “Educación Física en el Medio Natural” tuve el placer de organizar un sendero en el que participaron alumnos de un colegio y fue toda una experiencia. Tras la elección del tutor del trabajo final de grado, debíamos de elegir el centro donde queríamos realizar las practicas. Yo decidí elegir el centro Gonzalo de Berceo, ya que cerca se encuentra el parque Ribera de Castilla y es un espacio natural al que acudo habitualmente. Con la decisión que tomé se me ocurrió que podría salir con los alumnos de este colegio a realizar juegos en la naturaleza.

Una vez comenzado el periodo de prácticas hable con mi tutor del colegio y le comenté que me gustaría realizar una salida a este parque con algunos de los alumnos. Mi tutor me comentó que no había problema que el en algunas ocasiones salía a este espacio a impartir algunas de sus clases. Pasaron las semanas y se comunicó al centro la idea de salir a realizar una clase allí, la dirección se mantuvo algo reticente ante esta idea.

Unas semanas después la dirección del centro me comentó que se iba a realizar una carrera solidaria durante la semana escolar en el parque Ribera de Castilla y que si quería podía realizar algo ese día para mi trabajo. Mi tutor y yo decidimos proponer la idea de realizar una marcha en vez de una carrera, ya que algunos alumnos tienen dificultades para correr y así yo podría realizar mi trabajo. Se propuso la idea de nuevo al equipo directivo y estos dieron el visto bueno.

La semana cultural abarca cuatro días en los cuales se trabaja el respeto, compañerismo, la ayuda a los demás, etc. El centro trabaja con la organización UNICEF por lo que la marcha se realizó con un propósito y esta era recaudar dinero para conseguir así una gran suma y donarlo para construir un pozo en algún lugar donde se necesite. Por lo que para la realización de la marcha se propondría a los alumnos la donación de 1 euro para recaudar fondos. Tras todos estos planteamiento e ideas se decidió ir a investigar el espacio en donde se iba a realizar la marcha de senderismo con los alumnos.

Una vez tenía realizada una breve introducción y fundamentación teórica del trabajo; y había inspeccionado el espacio donde se iba a llevar a cabo la marcha, decidí empezar a realizar la propuesta de intervención para llevarla a cabo en los días propuestos.

La propuesta fue realizada en el colegio Gonzalo de Berceo, localizado en el barrio de la rondilla, Valladolid. En este colegio realicé el periodo de prácticas con los alumnos de primero a cuarto de primaria. Realicé la unidad didáctica relacionada con el senderismo y la focalicé en tres sesiones, para conseguir así que los alumnos comprendan en que consiste esta práctica, comprobando como se han sentido durante la actividad. Para ello se les va a entregar un cuestionario a los distintos alumnos para establecer una recogida de datos y valorar los resultados obtenidos.

La distribución temporal aproximada que ha llevado la realización de este trabajo final de grado ha sido la siguiente:

Distintas partes del trabajo	Temporalización
Elección del tema del trabajo	15/01/19 – 22/01/19
Documentación y análisis de fuentes bibliográficas relacionadas con el tema.	25/01/19 – 01/03/19
Elaboración de la Propuesta de Intervención	01/03/19 – 26/03/19
Puesta en práctica de la propuesta de intervención	08/04/19 – 11/04/19
Recogida de datos y análisis de los resultados.	11/04/19 – 26/04/19

Las fases en las que se ha organizado el trabajo han sido las siguientes:

- Justificación y fundamentación teórica sobre el tema elegido → este punto es clave en el trabajo, ya que con el respaldamos de forma teórica los contenidos y aspectos tratados en la propuesta de intervención.
- Elaboración de la propuesta de intervención → Una vez que tenía más o menos analizados todos los contenidos teóricos, teorías de distintos autores y aspectos esenciales sobre esta práctica decidí comenzar a plantear la U. didáctica. Esta unidad didáctica tenía una distribución de las distintas sesiones y estarían distribuidas de la siguiente manera:
 - Sesión de preparación → En al cual se informará a los alumnos de que se va a realizar el día de la marcha. Se va a concretar que este año es una marcha y no una carrea, por lo que no hay que correr y debemos de adaptar el ritmo a los demás. También se enseñará los alumnos por donde vamos a realizar la ruta con la aplicación google maps.
 - Sesión de senderismo → se va a llevar acabo el jueves 11 antes de realizar la marcha se informará a los alumnos de cómo vamos a ir colocados, que profesores son los encargados de cada grupo y qué se va a hacer durante esta actividad.
 - Sesión evaluación → Tras la marcha los alumnos tendrán que evaluar la práctica realizada y reflexionar sobre los aspectos que ha abarcado esta actividad.
- Evaluación de los resultados obtenidos con relación al tema del trabajo final de grado.

Como podemos ver en la tabla de temporalización, la propuesta de intervención se va a llevar a cabo del día 08/04/19 – 11/04/19. El día en concreto que va a tener lugar la marcha es el día 11/04/18 en la hora antes del recreo, ya que así a su llegada los alumnos unen la salida con el recreo y pueden descansar y tomar el almuerzo, se decidió realizarla este día porque es el últimos antes de las vacaciones y los alumnos suelen encontrarse algo alterados y distraídos. Si por algún casual el tiempo no fuera el adecuado se podría posponer unas horas la salida para ver si mejora y se puede realizar la marcha. Se comenzará sobre las 10.30 para regresar a la hora del recreo.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8	9	10	11	12
9:00/9:30	Actividades de la semana cultural			Preparación y organización de la marcha.	VACACIONES
9:30/10:30					
10:30/11:30				Realización de la marcha	
11:30/12:00	R	E	CR	E	O
12:00/13:00	Actividades de la semana cultural			Evaluación de la marcha.	VACACIONES
13:00/14:00					

5.1.2 Motivos para la selección del contexto

Como he mencionado anteriormente el espacio seleccionado para realizar la propuesta de intervención es el Parque Ribera de Castilla. Este lugar es uno de los pulmones de la ciudad, está ubicado muy próximo al CEIP Gonzalo de Berceo, en el norte de la ciudad exactamente en el barrio de la Rondilla. Este espacio se encuentra situado a un lado del río Pisuerga, uno de los aspectos que le hace atractivo a este parque es pasear por la ribera sintiendo la tranquilidad y reposo.

En esta zona de esparcimiento encontramos una gran variedad de árboles, en su mayoría arces, plataneros de sombra, castaños de indias, chopos, álamos y tilos. El Parque Ribera de Castilla alberga numerosas especies animales autóctonas entre las que destacan aves migratorias que descansan en el margen del río durante la primavera. Se distinguen especies de aves como el torcecuello, el pájaro moscón, la gaviota, la garza real o las tórtolas. También podemos encontrar mamíferos como el conejo.

Este importante espacio verde de Valladolid, nos permite dar un paseo para disfrutar de los paisajes de la Ribera del Río Pisuega. Se pueden recorrer sus amplías sendas dando paseos a pie, en bicicleta o patines. También son cómodas y accesibles para sillas de paseo y adaptadas para personas con movilidad reducida.

El Parque de Ribera de Castilla cuenta con una fuente, un estanque, varias áreas de juego para niños y además una zona habilitada para pesca y embarcaderos. Además, alberga una zona de merendero, para disfrutar de un picnic al aire libre.

Muchos de los alumnos del CEIP Gonzalo de Berceo, conocen este espacio, pero otros nunca han estado en él, por eso el centro trabaja en este lugar ya que nos ofrece múltiples potencialidades para la realización de pequeñas actividades.

5.1.3 Planteamiento de los distintos itinerarios

Para la elección de la ruta que se iba a seguir los docentes de educación física, junto con los alumnos de prácticas y un miembro del equipo directivo estuvimos paseando por el parque, viendo como estaban los senderos y cuales eran más adecuados para la realización de la salida. Se decidió que dependiendo del curso o nivel en el que se encuentren los alumnos van a realizar una distancia u otra.

Sería una ruta circular, es decir que empezaría y acabaría en el centro escolar. Comenzaríamos la ruta saliendo por la parte trasera del polideportivo del centro escolar, evitando así desplazamientos por zonas donde puedan existir más riesgos debido al tráfico. Una vez hayamos salido bajaremos a uno de los caminos y comenzaremos la ruta, cada curso realizará los itinerarios planteados a continuación.

Los alumnos de primero de primaria avanzarán pasando entre la naturaleza, observando los árboles y plantas que hay por el lugar. Llegarán hasta un pequeño estanque donde podrán ver algún pato.



Figura 6: Ruta realizada por los alumnos de 1º de Primaria

Los alumnos de segundo llegarán hasta uno de los lugares más bellos de este parque, la desembocadura del río Esgueva en el Pisuerga, este será el punto en el que regresarán al centro escolar. La ruta de este curso implica un tramo de zona urbana, en el cual hay que atravesar un paso de cebra que está regulado por un semáforo. Como con el tiempo del semáforo no sabemos si podremos cruzar todo el grupo de alumnos, dos docentes se quedarán cortando el paso con un chaleco reflectante hasta que terminen de pasar todos los alumnos.



Figura 7: Ruta realizada por los alumnos de 2º de Primaria

Los alumnos de tercero y cuarto llegarán hasta un parque canino situado unos metros más delante de la desembocadura del río Esgueva.



Figura 8: Ruta realizada por los alumnos de 3º y 4º de Primaria

Una vez pensados y seleccionado los distintos itinerarios que iban a llevar a cabo los diversos grupos del colegio se pasó a realizar una copia para que cada tutor del grupo de alumnos sea conocedor del espacio por donde se va a llevar a cabo su ruta y la distancia.

También se comunicará a los tutores de las clases que ellos serán los encargados de su grupo y que algunas clases llevarán refuerzo de algunos especialistas como: profesores de inglés, educación física, música, PT y AL.

Como podemos ver en las distintas imágenes en esta marcha van a participar un gran número de alumnos del colegio, es por esto, que para su buena conducción deberán de ir encabezados por un docente y cerrados por otro. De esta manera se evitarán que los alumnos se separen o se queden atrás, permanecerán controlados.

En los dos grupos de segundo se encuentran un gran número de alumnos algo inquietos y en ocasiones un poco rebeldes por lo que tanto yo fui una de las encargadas de acudir con estos alumnos, mi compañero de practicum acudió con el grupo de primero de primaria y mi tutor de prácticas con los alumnos de tercero y cuarto. El resto de especialistas se colocaron en los grupos que precisaban de más refuerzo. En las dos clases de segundo contamos con 36 alumnos con gran diversidad de características y peculiaridades, por lo cual en estos grupos se precisa de un refuerzo mayor.

5.1.4 Dificultades encontradas a lo largo del proceso.

La verdad es que a lo largo de la realización de la propuesta han sido varias las dificultades con las que me he topado.

La primera dificultad fue el planteamiento de una salida escolar al equipo directivo del centro. Se propuso salir a la ribera a realizar juegos o una pequeña gymkana, pero la dirección del centro se negó.

Otra de las dificultades fue tratar de conseguir que el centro no nos negara la salida, por lo que se ligó con la carrera solidaria realizada en años anteriores.

En cuanto al planteamiento de los distintos itinerarios fue sencillo, pero cuando quise incluir la realización de unas actividades para los distintos cursos solo tuve la colaboración de los docentes de segundo, ya que era con los que iba a realizar la marcha.

Otra de las dificultades de la realización de esta propuesta fue el día que se llevó a cabo, muchos docentes junto con el grupo de alumnos, comenzaron a colocarse antes de tiempo por lo que se generó cierto caos. Una vez colocados se empezó la marcha y al salir del centro un gran número de padres se encontraban curioseando por allí, por lo que los alumnos comenzaron a alterarse y saludar a sus familias. Una vez que estuvimos más avanzados en la marcha los alumnos estuvieron más centrados en lo que implicada la actividad.

Otro de los inconvenientes que surgieron el día de la ruta fue la lluvia, ya que, comenzó a llover por la mañana y hubo que atrasar la hora de realización de la dinámica.

A pesar de los inconvenientes planteados la ruta salió bien y me da motivos para querer realizar más salidas de este estilo en un futuro.

5.2 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

La propuesta de intervención llevada a cabo, consiste en la puesta en práctica de una unidad didáctica relacionada con el senderismo. Consta de tres sesiones en las que se busca que los alumnos conozcan un espacio cercano al centro, consiguiendo despertar el interés de los alumnos por este parque y fomentar que acudan en su tiempo libre.

5.2.1 Descripción.

Se ha decidido la realización de esta propuesta para dar a conocer, un espacio natural cercano al centro, a los alumnos. La decisión sobre la realización de esta propuesta es debido a que considero que hoy en día muchos alumnos las únicas horas en las se encuentran en movimiento y realizan juegos o deporte es en las clases de educación física, el resto de tiempo lo pasan realizando deberes, juegan a la consola, ordenador, móvil, etc. Que los alumnos pasen la mayoría de las horas de su tiempo libre realizando este tipo de dinámicas aporta serios aspectos perjudiciales no solo físicos sino también psicológicos.

En esta actividad vamos a ver como a través del senderismo podemos realizar distintas actividades, antes, durante y después de la marcha. También en esta salida se va a fomentar la solidaridad de los alumnos, ya que se realiza para colaborar con UNICEF y así conseguir unos fondos para la construcción de un pozo de agua potable en algunos lugares donde los necesitan.

Para poder realizar una práctica de senderismo tenemos que conocer lo que implica esta actividad y tras el estudio realizado anteriormente podemos llegar a la conclusión de que es una actividad que se realiza en un medio natural y que a través de él podemos conseguir ciertos beneficios tanto físicos como psicológicos.

A través de esta propuesta busco que el alumno conozca un espacio cercano al centro, al cual puede acudir a pasar sus ratos libres, que sea consciente de que implica acudir a este espacio y su cuidado. Que sean capaces de conocer los aspectos positivos de la naturaleza, sus cosas buenas favoreciendo así, la realización de actividades de ocio en este espacio. Estas actividades producen en los alumnos beneficios como la motivación, satisfacción, etc. Son actividades al alcance de cualquier persona y muy satisfactorias.

Algunos de los objetivos esenciales de esta propuesta es que los alumnos sean capaces de identificar la naturaleza como un espacio donde pueden aprender un gran número de contenidos. Que tras la ruta se sienta capacitado para acudir a este lugar a realizar cualquier otra actividad descubriendo así la naturaleza más próxima.

La propuesta se va a realizar en el parque Ribera de Castilla, es uno de los pulmones de la ciudad situado en el barrio de la Rondilla. Algunas de las particularidades de este espacio es que a lo largo de él podemos encontrar un gran número de senda a través de las cuales podemos elaborar diversos itinerarios adaptándolo a las necesidades de los

participantes. Este parque discurre a lo largo del río Pisuerga, se ve cortado por el río Esgueva, tiene gran cantidad de parques infantiles, espacios donde realizar deporte, etc. La ruta seleccionada es sencilla y de fácil acceso.

La naturaleza es un espacio que nos brinda un gran abanico de aspectos para aprender, en ella podemos enseñar a los alumnos contenidos teóricos de diversas asignaturas de una forma más dinámica y experiencial. Un motivo esencial de la realización de este tipo de propuestas es debido a que es un lugar donde podemos adquirir muchos aprendizajes y conocimientos nuevos.

Los cursos a los que va destinada esta propuesta son de primero a cuarto de primaria, en esta salida los alumnos pueden ver y aprender conocimientos que desconocían son grupos que trabajan bastante bien y sienten ganas y entusiasmo ante los nuevos retos o actividades.

Un aspecto fundamental por el cual me decidí a realizar esta propuesta fue que el medio natural lo podemos ligar con muchas asignaturas del sistema educativo como: ciencias naturales, educación medioambiental, matemáticas, con valores, etc. Es un medio que nos brinda una gran diversidad de aprendizajes y conocimientos, Decidí escoger el curso de segundo de primaria porque muchos de los alumnos de estas clases cuando he indagado sobre su tiempo libre o sus actividades de ocio después del colegio han contestado que apenas salen de casa y pasan el tiempo frente a un televisor o aparato electrónico. Otro aspecto que me hizo seleccionar este curso es que durante el periodo de prácticas les he impartido la mayoría de sus sesiones yo por lo que me conocen y están acostumbrados a trabajar conmigo.

5.2.2 Contexto

El colegio en el que se ha realizado la propuesta didáctica es el Centro de Educación Infantil y Primaria Gonzalo de Berceo, el cual está situado en un conocido barrio de Valladolid, la Rondilla. Este centro es de carácter público y cuenta con unos 400 alumnos. En el colegio podemos encontrar programa de madrugadores, servicio de comedor, etc.

En cuanto a la organización de los alumnos, es un centro que cuenta con dos líneas por curso, desde Infantil hasta sexto de Primaria. La organización de las clases es más o menos homogénea, el centro trata de hacer las agrupaciones equilibradas.

Los cursos escogidos para realizar la dinámica con ellos son de primero a cuarto de Primaria. Contaremos con un total de 161 alumnos, son unos grupos que tienen una gran diversidad de niños, no presentan grandes problemas de adaptación, existe buena relación entre ellos. En las diversas clases podemos encontrar alumnos con necesidades educativas especiales, aunque permanecen bien integrados en el aula. Ninguno de estos alumnos tiene adaptaciones curriculares en el área de Educación Física, por lo que no se precisa de ninguna adaptación para la realización de la salida, pueden realizarla con normalidad. Encontramos varios alumnos ACNEE (alumno con necesidades educativas especiales) con TDAH y dificultades de aprendizaje. Encontramos una alumna que presenta problemas de tartamudez pero que está completamente adaptada y no requiere de una adaptación para este tipo de problema.

También podemos encontrar alumnos que han llegado recientemente a España y que apenas conocen el idioma pero que poco a poco logran ir entendiendo. Para facilitarles la comprensión de lo que se explica a sus compañeros se intentarán realizar explicaciones claras y sencillas, una vez realizada la explicación siempre se preguntará si existen dudas. Si al alumno se le ve perdido en la realización de las actividades se les apartará para explicarles de nuevo en lo que consiste la dinámica. O se pedirá a los alumnos que le brinden su ayuda para que entienda lo que debe realizar.

Existen dos alumnos que padecen pequeños problemas a la hora de realizar actividad física: una alumna padece una pequeña lesión en la cadera, la cual afecta al movimiento de la pierna derecha y hace que sufra una leve cojera. Cuando se presentan las actividades en la clase de educación física a los alumnos, se está muy pendiente de si a esta niña se la plantean dificultades. La alumna nunca se ha negado a realizar ninguna dinámica, se esfuerza y logra alcanzar las mismas metas que sus compañeros. A medida que se van realizando las dinámicas planteadas se la suele preguntar que como va, que si se encuentra bien y si hubiera alguna queja por su parte se intentaría bajar el nivel de los juegos o incluso cambiar a otras dinámicas. En la práctica de senderismo ocurriría lo mismo y para adaptar el ritmo de la marcha ella encabezaría su grupo.

Otro alumno ha padecido leucemia, ha pasado dos años en cama por lo cual su desarrollo motor es inferior al de sus compañeros. En ocasiones se encuentra flojo y sin fuerzas, por lo cual a veces necesita parar unos minutos a descansar para así poder volver a incorporarse a las dinámicas. Este alumno siente unas inmensas ganas por participar en

los juegos, es consciente de la enfermedad que ha padecido y por ello toma precauciones para evitar problemas mayores.

La mayoría de las clases trabajan de forma correcta, en ocasiones surgen pequeños conflictos, pero son capaces de solucionarlos. Al salir fuera del entorno escolar en ocasiones se alteran un poco, pero las tutoras tienen sus técnicas para hacer que los alumnos se relajen y mantengan cierto silencio.

A la hora de realizar la práctica de senderismo se tendrá en cuenta las características de los distintos alumnos y sobre todo de los dos que pueden plantear más dificultades en su realización o ralentizan el ritmo de la clase serán los encargados y se colocarán como cabeza de grupo y así el resto de compañeros tendrán que adaptar su marcha a la de estos dos de compañeros.

5.2.3 Objetivos de la propuesta

A continuación, voy a exponer una serie de objetivos referentes al área de Educación Física que se tratarán de alcanzar con el desarrollo de este proyecto, también se van a detallar los contenidos que se van a trabajar con los distintos cursos y criterios de evaluación a trabajar en la dinámica. y los estándares de aprendizaje que se han tenido presentes para la realización de la propuesta de intervención.

OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar actividades en el medio natural de forma responsable, participando de forma activa, entendiendo la importancia del cuidado y protección de la naturaleza. - Participar de forma activa en las actividades de antes, durante y después de la ruta. - Potenciar su capacidad de independencia la hora de salir al medio natural. - Contribuir al desarrollo físico y personal de los alumnos durante la actividad. - Comprender que la naturaleza es un medio que nos ayuda a disfrutar, respetándola en todo momento. 		
CONTENIDOS		
CURSO	BLOQUE	CONTENIDO
1º de Primaria	IV	Realización de actividades fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, respetar, valorar y disfrutar el medio natural
2º de Primaria	IV	Preparación y realización de alguna actividad en el entorno escolar, aprendiendo a conocer, valorar y respetar el medio natural.
3º de Primaria	IV	Juegos en el medio natural.
4º de Primaria	IV	Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Juegos de pistas y rastreo. Sensibilización y respeto al medio ambiente.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
CURSO	BLOQUE	CRITERIO
1º de Primaria	IV	1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades
2º de Primaria	IV	4. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
3º de Primaria	IV	3. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas a su preservación.
4º de Primaria	IV	3. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
CURSO	BLOQUE	ESTÁNDAR
1º de Primaria	IV	1.2 Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espaciotemporales.
2º de Primaria	IV	4.1. Participa con interés en las actividades que se realizan en el entorno
3º de Primaria	IV	3.2. Es respetuoso con la conservación del medio natural en el desarrollo de las actividades.
4º de Primaria	IV	3.1. Practica actividades en el medio natural.

5.2.4 Principios pedagógicos

La metodología tiene un papel esencial a la hora de llevar a cabo esta Unidad didáctica con éxito, el objetivo que roge por antonomasia es: “Aprender a aprender”. De este modo, en mi rol como docente quiero abarcar tres aspectos fundamentales: las características del alumnado, el mantenimiento del interés durante toda la actividad y el alcance de los objetivos deseados.

Para ello voy a intentar acoplar de la manera más correcta posible, con las técnicas didácticas y de agrupamiento, mi papel como docente y el alumnado en cada sesión con una finalidad satisfactoria para todos.

Tras el análisis de las distintas metodologías he considerado bastantes matices interesantes de muchas de ellas. De este modo, considero el pluralismo metodológico y la innovación constante como la base para la consecución de las actividades. El modelo en el que principalmente me voy a fijar es el práctico, ya que, el profesor responde a los problemas diarios, tiene en cuenta los progresos y el ritmo de aprendizaje de los alumnos.

La manera de desarrollar los diferentes principios metodológicos será la siguiente:

- Principio de actividad: es fundamental que los alumnos que integran el aula sean partícipes en una clase activa en la que resuelvan problemas o situaciones que se les plantean, siendo conscientes de su protagonismo a la hora de realizar las distintas dinámicas. El alumnado estará activo durante toda la práctica.
- Principio de individualización: es necesario respetar las características propias de cada alumno. Para ello, aunque el ritmo general de la clase sea el desarrollado normalmente, se va a prestar especial atención a los alumnos que presenten algunas dificultades, por ello si algunos de los alumnos presentan dificultades para seguir el ritmo se les colocará en primera fila para que el resto valla más lento y se adapte a su ritmo.
- Principio de socialización: Este principio es imprescindible en el desarrollo de todas las actividades. La convivencia pacífica es uno de los factores más importantes no solo a nivel educativo sino a nivel social. Por este motivo veo como punto clave que los alumnos realicen la salida de manera colaborativa.
- Principio de globalización: Respecto a los contenidos, es un matiz que el alumnado quizás no vea con claridad pero que desde el punto de vista docente desarrolla la

motivación y el interés. Por este motivo he querido que a partir de uno de los lemas esenciales de la escuela la convivencia, solidaridad y el respeto desarrollar la temática de la marcha. Los contenidos están orientados a responder cuestiones de la vida diaria, que en su cotidianidad los alumnos sean capaces de convivir con respeto, cooperar en la realización de actividades.

- Principio de autonomía: Abarcar el principio de autonomía a la hora de encaminar una buena metodología es necesario. Debemos procurar también que los alumnos desplieguen sus armas y sean competentes en la materia que se les exige. Que sea capaz de realizar actividades por sí mismo.
- Principio del juego: Aprender jugando, que suponga para los alumnos una actividad dinámica y que les entusiasme realizar. En nuestra unidad didáctica incluye actividades lúdicas, ya que pretendo que los alumnos permanezcan expectantes y con interés.
- Principio de la creatividad: Este es el último principio que desarrollaremos en nuestra metodología, en este punto el docente deja en manos del alumno que utilice su imaginación y que sea el que cree, explore y experimente. Para ello he desarrollado algunas actividades donde se deja que los alumnos realicen de manera autónoma y creativa algunas dinámicas.

5.2.5 Plan de clases/ sesiones

A continuación, podemos ver detalladamente el plan que se ha realizado para las distintas sesiones de la ruta. Como se han repartido las distintas clases y que es lo que se ha tratado en cada una de las sesiones.

PLAN DE LAS SESIONES			
SESIÓN	CURSO	DÍA	CONTENIDOS
1	1° A-B	8/4/19	Información previa a la marcha: ¿Qué es una marcha? ¿Qué es el senderismo? Google Maps para enseñar el espacio donde se desarrolla la ruta. Aspectos esenciales para realizar la ruta
1	2° A-B	8/4/19	
1	3° A	8/4/19	
1	3° B	10/4/19	
1	4° A-B	9/4/19	
2	1°,2°,3°,4°	11/4/19	Realización de la marcha
3	1°,2°,3°,4°	11/4/19	Evaluación de la marcha

5.2.6 Actividades de enseñanza-aprendizaje.

- *Sesión 1 → Información previa a la marcha*

Algunas de las clases de educación física de la semana del ocho al once de abril se utilizará parte de ellas para introducir a los alumnos que se va a realizar. Lo primero que vamos a hacer es informar de que está vez se va a realizar una marcha y no una carrera. Este es un punto que tendrá que quedar muy claro a los alumnos. Se realizará una “lluvia de ideas” para ver si conocen que es una marcha y el senderismo.

Posteriormente con ayuda de Google Maps les comentaremos a los alumnos que tenemos un dron sobrevolando por el colegio y vamos a poder conocer por donde va a discurrir la ruta que vamos a realizar ese día.

También se informará a los alumnos de algunos aspectos que deben tener en cuenta antes de la ruta como: acudir con ropa y calzado cómodo, llevar una pequeña mochila con una botella de agua y el almuerzo, un chubasquero por si el tiempo o fuera el adecuado, etc.

Otro aspecto que va a servir para informar a los alumnos y familias es la colocación de carteles informativos donde pone que día se va a realizar la excursión y a qué hora. (Anexo 1) También se mandará a las familias una nota informativa que deberán devolver firmada para consentir a sus hijos realizar la actividad. (Anexo 2)

- *Sesión 2 → Realización de la marcha*

Como hemos mencionado anteriormente la marcha se va a llevar a cabo el día once de abril sobre las 10.30 de la mañana.

Lo primero que se va a realizar es la organización de los alumnos. Antes de comenzar la marcha nos colocaremos de forma descendente, es decir, los alumnos de tercero y cuarto saldrán en primera posición, posteriormente saldrá el grupo de segundo de primaria y para finalizar el de primero de primaria. Se decidió realizar esta organización debido a que los alumnos de cuarto y tercero tienen una marcha más larga. Las filas de alumnos van a estar colocadas en parejas o grupos de tres, cada tutor del grupo será el encargado de abrir y otro profesor de cerrar la fila, exceptuando el grupo de segundo que será yo la encargada de ir abriéndolo. Como hemos mencionado anteriormente los alumnos que presenten problemas para andar o seguir un ritmo determinado serán los encargados de ir al lado

del docente y así marcar su propio ritmo para que el resto de alumnos se adapte al suyo propio.

Antes de empezar la marcha se entregará a los alumnos un dorsal (Anexo 3) así el docente sabrá si todos los alumnos se encuentran en su posición.

Como yo voy a acudir con el grupo de segundo voy a encargarme de realizar una serie de dinámicas: (Anexo 4)

- Actividad dinamizadora como: jugar al veo veo, cantar canciones, etc.
- El Bingo: se realizarán grupos de unas cinco o seis personas, a cada uno se le entregará una hoja con fotos de lugares, animales u otros aspectos que puede haber en este parque y los alumnos tendrán que ir pendientes de si van apareciendo durante la marcha.
- Las adivinanzas: Se entregará a los alumnos otro folio donde aparecerán tres adivinanzas relacionadas con el espacio natural donde espasmo, es decir, la solución a estas va a ser algo que se encuentra cerca de nosotros o es algo natural.

- *Sesión 3 → Reflexión sobre la marcha*

Al llegar al centro escolar se mandará a los alumnos participantes en la marcha colocarse por clases en el patio del colegio (o si hace malo se podrá entrar al gimnasio o polideportivo) y cada uno tendrá que contestar a un pequeño cuestionario, para así ver si se han obtenido los resultados propuestos. (Anexo 5)

5.2.7 Evaluación

La evaluación es el instrumento que los docentes tenemos para comprobar en qué medida se han cumplido los objetivos que hemos marcado durante la unidad didáctica. Para llevar a cabo la evaluación de los alumnos se va a realizar una evaluación global, ya que se van a tener en cuenta todas las capacidades del alumnado, continua, formativa por lo que se va a dar importancia tanto al resultado como al proceso de aprendizaje.

Durante la Unidad didáctica, utilizaremos una evaluación continua para comprobar que el alumnado vaya adquiriendo los conocimientos que se han planteado en las tareas y

actividades. Para ello vamos a llevar a cabo varias técnicas de evaluación mediante diferentes instrumentos como, por ejemplo:

- observación de cómo se realizan las actividades o juegos durante la marcha, de si participan de forma activa, todo esto influirá de manera favorable en la evaluación final.
- intercambios orales con el alumnado, realizando pequeñas reflexiones sobre el trabajo realizado, haciendo preguntas al aire o incluso poniendo en común lo aprendido.
- Cuaderno de campo: donde se van a anotar los distintos comentarios de los alumnos a lo largo de las tres sesiones y más en concreto sobre la evaluación de la puesta en práctica.
- Encuestas realizadas por los alumnos tras la realización de la marcha.
- Para poder evaluar a los alumnos al final de la unidad didáctica se va a realizar una rúbrica, la cual completarán los docentes encargados de acompañar a los alumnos durante la ruta.

ASPECTOS A EVALUAR	CURSO	1 Muy mal	2 Mal	3 Regular	4 Bien	5 Muy Bien
Se desplace utilizando combinaciones de habilidades motrices básicas adjuntándose a un objetivo y a unos parámetros espaciotemporales	1º					
Participa mostrando interés en las actividades que se realizan en su entorno.	2º					
Es respetuoso con la conservación del medio natural en el desarrollo de las actividades	3º					
Practica actividades en el medio natural	4º					
Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable	1º,2º,3º,4º					
Respeto tanto a su compañero como las normas.	1º,2º,3º,4º					

5.2.8 Recursos, materiales y espacios que se van a utilizar.

A lo largo de la propuesta de intervención se van a precisar la utilización de diversos materiales y espacios como por ejemplo:

Para la realización de la sesión de introducción a la marcha se va a precisar de un aula ordinaria, donde dispongamos de un ordenador y pantalla digital. Con estos recursos a parte de realizar el brainstorming podremos recoger todas las ideas y aspectos que comenten los alumnos y hacerlos visibles. A través de la pizarra digital y la aplicación google Maps informaremos a los alumnos del espacio por el cual va a transcurrir la marcha y podrán ver algunos de los espacios por donde vamos a pasar el día que se realizaría la marcha.

Durante la segunda sesión se va a precisar de la utilización de un cuadernillo que los alumnos tendrán que completar y realizar durante la marcha. El espacio donde se va a llevar a cabo es el Parque Ribera de Castilla como hemos mencionado anteriormente.

Durante la tercera sesión se va a utilizar el patio del colegio y una serie de encuestas que van a cumplimentar los alumnos durante la sesión de evaluación de la marcha.

Como la marcha se realiza en colaboración con UNICEF esta organización nos aportaría una serie de materiales como un cartel informativo, un dorsal para organizar los grupos de alumnos y pulseras para agradecer la participación a los alumnos.

5.3 PUESTA EN PRÁCTICA

Durante los días que abarcaba la semana cultural en las clases que teníamos con nuestros alumnos se llevaron a cabo las siguientes dinámicas:

Sesión 1 → En las clases con los alumnos de primero a cuarto de primaria les informamos y reforzando la información dada por los tutores de cada clase. Se aclaró y repitió que este año se iba a realizar una marcha donde íbamos a participar varias clases. Lo primero que se preguntó es si los alumnos conocían que era una marcha o el senderismo. Una vez se aclaró la definición y en qué consistía esta actividad se aclararon más aspectos sobre la actividad. Lo siguiente que se trato es que la marcha la íbamos a realizar varias clases a la vez y cada uno haría un recorrido diferente observando y viendo distintos lugares que

tiene el parque. Pudimos ver a través de la aplicación google Maps por donde iba a discurrir la marcha de los diferentes grupos participantes.

Sesión 2 → El día 11 llegó y los alumnos estaban alegres y contentos, porque era el último día antes de las vacaciones y porque teníamos una pequeña salida. Mi tutor que es el profesor de Educación Física, mi compañero y yo fuimos pasando por las clases en la primera hora de la mañana repartiendo los dorsales a los tutores y comentando lo que se iba a hacer.

Éramos conscientes de que el día amaneció un poco oscuro, con nubes y que igual teníamos que posponer la marcha, ya que, a la entrada del colegio llovía de forma suave. Llegaron las 10.30 y la lluvia era más intensa por lo que se esperó un rato para ver si paraba, tras uno 20 minutos decidimos comenzar la ruta ya que apenas llovía.

Como he mencionado anteriormente los docentes nos dividimos por cursos y yo acudí con el de segundo de primaria, mi tutor de prácticas con tercero y cuarto y mi compañero con primero, gracias a esto pude obtener información de cómo discurrió la actividad en las distintas clases. Fuimos avanzando por las distintas sendas de la ribera, hasta llegar a una zona más urbanizada donde debíamos de cruzar un paso de cebra. Para esto dos docentes con chaleco reflectante se colocaron a ambos lados del paso y cruzamos los alumnos junto con el resto de docentes. Una vez habíamos cruzado llegamos hasta el río esgueva y su desembocadura allí pudimos comentar con los alumnos los ríos que eran y que el Esgueva desembocaba en el Pisuerga.

Posteriormente emprendimos la ruta de regreso al centro pasando por una senda distinta, un poco más cercana al río. Durante toda la actividad los alumnos fueron rellenando el bingo con los objetos que iban encontrando a su paso y rellenando las adivinanzas.

Sesión 3 → Cuando llegamos al centro se mandó a los alumnos que se colocaran en el patio del colegio por grupos y que cada uno rellenara su hoja de evaluación de la actividad y posteriormente cuando todos la habían rellenado. Tanto mi tutor, como mi compañero de prácticas y yo fuimos pasando por los distintos grupos para obtener más información sobre la realizada, distintas emociones y sentimientos, o situaciones que vivieron. Una vez se realizó lo comentado anteriormente los alumnos pudieron almorzar y descansar.

5.4 EVALUACIÓN

Tras la realización de todas las actividades propuestas se han obtenido unos resultados procedentes del trabajo con los alumnos:

En la reflexión final tras la marcha, la mayoría de alumnos dijeron que se habían sentido alegres, contentos y que les había gustado mucho participar. Algún alumno comentó que al conocer el parque ya, se reducía su incertidumbre por lo que se mantenía menos expectante que otros compañeros.

También se destacó que la distancia de la ruta fue la adecuada, muchos destacaron que se les hizo corta, ya que iban entretenido realizando las distintas actividades propuestas. Algunos destacaron que se les hizo un poco larga porque se iba algo despacio, pero se resaltó que tenemos que adaptarnos al ritmo de la demás para mantenernos unidos y no separarnos. Sobre el nivel de la ruta se comentó que fue muy sencillo.

En cuanto a los resultados de la encuesta realizada (Anexo 5) se han obtenido los siguientes:

En lo que se refiere a la primera pregunta:

- *¿Cómo te has sentido?*

Los alumnos de primero comentaron que se habían sentido, alegres, contentos, felices, etc. Estos alumnos comentaron que fue una actividad muy chula, que les encantó la pequeña excursión.

En cuanto a los alumnos de segundo comentaron que la mayoría de ellos se habían sentido felices, alegres, contentos. Argumentaron que esta felicidad era debida a que estaban realizando una actividad poco usual en el centro y que este tipo de dinámicas les producen esos sentimientos. Dos alumnos comentaron que se habían sentido enfadados y es que entre ellos surgió un pequeño conflicto a la hora de quien era el encargado de llevar y anotar en las hojas de actividades, pero esto se solucionó de forma adecuada. Una alumna dijo que se había sentido algo asustada.

En cuanto a los alumnos de tercero y cuarto. Comentaron que había sido una ruta muy chula. Todos los alumnos comentaron que se habían sentido alegres, que entre ellos habían surgido menos conflictos que en colegio. Un niño dijo que él en el colegio es un alumno que se enfada con facilidad, y que en esta actividad se había sentido más relajado

y había olvidado los problemas que en ocasiones provocan su enfado y había estado más feliz y tranquilo. Una alumna que esta detectada con TDAH comentó que había estado muy concentrada en admirar todos los lugares por los que pasaron durante la actividad y que se sentía más calmada que en los espacios del centro escolar.



Figura 9: Emociones que han sentido los alumnos durante la ruta

La segunda pregunta era la siguiente:

- *¿Crees que has aprendido cosas que no conocías? ¿Cómo cuáles?*

Los alumnos de primero comentaron que habían aprendido cosas como que era el senderismo o una marcha, habían conocido distintos árboles o animales que puede haber en este parque. También comentaron que nunca habían estado tan cerca del río Pisuerga.

Los alumnos de segundo comentaron que este parque le conocían, que habían caminado por el paseo embaldosado y que habían estado allí en la celebración de algún cumpleaños en la chopera. Otra parte de los alumnos comentó que nunca había estado allí. En lo que se refiere a la respuesta a la pregunta muchos comentarios que habían comprendido que era el senderismo y que se pueden realizar muchas actividades en la naturaleza. Unos cuantos alumnos comentaron que no habían aprendido nada, que lo trabajado eran cosas que ya conocían.

Muchos de los alumnos de cuarto de primaria comentaron que no habían aprendido nada, ya que, sabían en qué consistía una práctica de senderismo y conocían como debían desarrollarla, aunque algunos aspectos tuvieron que ser aclarados. Otros resaltaron que

habían aprendido a respetar el medio ambiente, que debían de respetar también a los demás y algunas actividades que pueden realizarse en este parque.

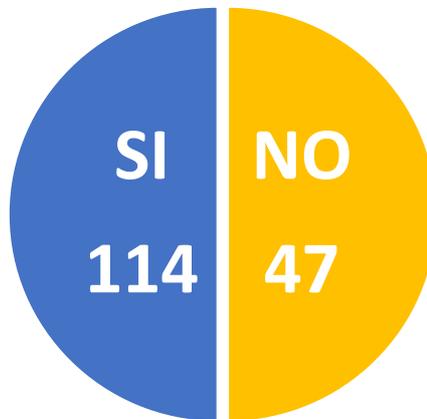


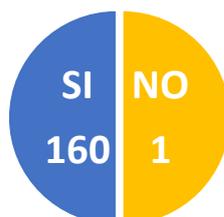
Figura 10: Respuesta a la pregunta sobre si los alumnos consideran que han aprendido algo o no.

La última pregunta que tenían que contestar los alumnos en su cuestionario era:

- ¿Acudirías a este parque en tu tiempo libre? ¿Por qué?

Todos los alumnos de los distintos cursos comentaron que sí, que es un espacio al que volverían en su tiempo libre. Cuando se les preguntó por qué razones ellos indicaron las siguientes: que tiene muchos lugares donde jugar y aprender cosas. Otros resaltaron que habían pasado un rato muy agradable y habían descubierto espacios del parque que no habían visitado a pesar de haber ido alguna vez a este lugar. Muchos niños dijeron que aunque acudan poco a la naturaleza, les encantan este tipo de lugares porque pueden correr, subir a árboles, jugar sin peligro, ya que no hay coches cerca.

Un alumno fue el único que comentó que no iría a este espacio en su tiempo libre, ya que cuando tiene tiempo de ocio prefiere jugar a videojuegos o ver la televisión.



- Figura 11: Respuesta a la pregunta de si volverían a este espacio en su tiempo libre

6. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES DEL TFG

Tomando como referencia los objetivos mencionados al comienzo de este Trabajo Final de Grado, expongo las conclusiones y recomendaciones relacionadas con los mismos.

En lo que respecta al primer objetivo “Concretar los beneficios que aporta la realización de salidas escolares a los alumnos” ha sido cumplido ya que a lo largo del apartado de fundamentación teórica se mencionan algunos de los beneficios que respaldaban ciertos autores y tras la puesta en práctica de la propuesta de intervención hemos podido ver cómo hasta los propios alumnos han sido capaces de reconocer aspectos de bienestar.

El segundo objetivo es “Diseñar y poner en práctica una propuesta de intervención que trate sobre la realización de un sendero”. Desde que comencé a realizar este trabajo una de las ideas que tenía muy claras era tratar de cumplir este objetivo, ya que, mi vida está ligada y relacionada a la naturaleza y yo misma era consciente de los beneficios que aporta realizar actividades en este tipo de espacios, pero necesitaba el respaldo de teorías, texto y artículos que demostrasen esto. Tras documentarme mis conocimientos se ampliaron de tal manera que gracias al estudio pude plantear una propuesta de intervención ligada a un espacio natural y el centro en el que llevé a cabo mis prácticas me brindó la oportunidad de poder ejecutar este trabajo y así tras llevar a cabo la propuesta de intervención se logró cumplir el objetivo anteriormente mencionado.

Tenía claro que quería realizar una propuesta donde los alumnos que viven en poblaciones más urbanizadas se acercasen a la naturaleza, ya que este aislamiento en la ciudad en ocasiones produce numerosos efectos perjudiciales en la salud de los escolares. Por todo esto quería conocer y hacer que los docentes sean conscientes del gran número de beneficios que aporta la realización de actividades en el medio natural a los alumnos. Si los docentes son conscientes de el gran número de beneficios que aportan a los alumnos estas salidas, quizás se introducirían más este tipo de actividades en la programación educativa de los centros.

Otro de los objetivos del trabajo es: “Generar en los alumnos motivación para la realización de actividades en los espacios naturales” Con el planteamiento de este objetivo he tratado de que los alumnos se sintieran motivados para realizar actividades en los espacios naturales y vieran el medio como un espacio de disfrute. Esto se ha cumplido debido que a través de todas las actividades planteadas en la propuesta de intervención

iban acompañadas de refuerzo positivo para los alumnos, se premiaba sus logros y el intento de trabajo en las actividades. Lo que se ha tratado durante todas es que los alumnos estuvieran motivados y trabajaran de forma más participativa. El momento en el que más motivados se encontraron los alumnos fue el momento de llevar a cabo la ruta, ya que, los alumnos cuando se encuentran en un espacio alejado del centro escolar se encuentran más motivados, alegres, participativos, etc.

El último objetivo planteado fue “Dar a conocer un espacio cercano al centro escolar” este se ha cumplido debido a que, como mencionamos en la propuesta de intervención muy próximo al centro se encuentra el parque Ribera de Castilla y es donde se desarrolló la acción. Un gran número de alumnos conocían el parque, pero había espacios que desconocían y a través de esta actividad se dio a conocer este lugar. Intentando potenciar que los alumnos acudan al medio natural en su tiempo libre a realizar actividad física o simplemente pasar un buen momento desconectando. Muchos de los alumnos comentaron en la encuesta entregada tras la puesta en práctica de la propuesta de intervención, la mayoría de los alumnos comentaron que volverían a este espacio en sus ratos libres para disfrutar jugando, practicando deporte o pasando un rato de desconexión.

Tras la realización de este trabajo he sido consciente de como una actividad desarrollada en un espacio natural, aporta a los alumnos un gran número de beneficios. Si esta rutina se tuviera como una costumbre los alumnos saldrían menos nerviosos y se trabajaría de forma más sencilla.

Considero que salir a la naturaleza a andar, correr, realizar algún juego, etc. Es algo esencial para el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos. Podemos concienciar a los alumnos de la importancia y el valor que tiene este tipo de espacios naturales en la ciudad, haciendo que los respeten y se sientan atraídos para acudir a realizar cualquier actividad física o simplemente para pasar un rato agradable rodeado de sus familiares.

Decidí realizar este trabajo debido a que mi vida siempre ha estado muy ligada a la naturaleza y considero que he crecido aprendiendo y conociendo aspectos que en ocasiones cuando vives en una ciudad no llegas a conocer. Esto es lo que me llevó a plantearme esta propuesta. Tras realizarla considero que muchas de las respuestas de los alumnos reforzaron el trabajo ya que la gran mayoría admitió que en su tiempo libre conciben este espacio para acudir a jugar o practicar deportes. También en los cuestionarios rellenados por ellos mismo un gran número mencionó que se había sentido

alegre y a parte de este sentimiento influyeron otros como la calma, diversión, etc. Estos resultados propuestos en el apartado de evaluación acreditan que es cierto que cuando se acude a un espacio natural a realizar cualquier tipo de actividad se generan beneficios psicológicos en las personas.

Algunos alumnos del centro si salen con sus padres a espacios como este, pero otros muchos apenas realizan excursiones o dan paseos por lo que ayudar a los alumnos a desarrollar el gusto por la naturaleza fue una de mis principales misiones. Como mencionamos anteriormente el senderismo es una actividad que no implica una gran forma física y que puede realizar cualquier persona sin problemas así nuestros alumnos podrán acudir a este parque acompañados de abuelos, hermanos, etc.

Un aspecto esencial es que la mayoría de los centros tiene olvidadas este tipo de actividades y considero que, aunque en ciertas ocasiones implique algunas dificultades, los centros deberían potenciar más su realización. Han quedado demostrados muchos de los beneficios que se aportan a los alumnos con este tipo de salidas, por lo que hemos de intentar comprender que son actividades que no nos implican un gran número de limitaciones, sino que va a generar y aportar a nuestros alumnos diversos aspectos positivos.

He podido apreciar como las salidas escolares son un recurso de gran valor para los alumnos, ya que, al contrario de lo que muchos docentes piensan; refuerza la consecución de aprendizaje participativo y activo. También favorecen la motivación de los alumnos, debido a que trabajamos contenidos teóricos de una forma más distendida y amena.

Si tuviera que resaltar algunos aspectos positivos y otros que se podrían mejorar, de la ruta realizada en el centro escolar, podrían ser los siguientes:

ASPECTOS POSITIVOS	Se especificaron detalladamente las normas y los aspectos que se debían realizar.
	Buena organización.
	La ruta estuvo dinamizada por las canciones que cantaban los alumnos
	Motivación al realizar las actividades con los alumnos
	Explicaciones claras y sencillas durante la ruta
	Gran implicación por parte de los alumnos.
	La mayoría de los alumnos volvería a realizar esta dinámica.
ASPECTOS A MEJORAR	Algunos alumnos comentaron que se fue algo lento
	Introducir aplicaciones digitales para dinamizar la ruta
	Se podría haber hecho a los alumnos más protagonistas
	Hubo que retrasar la salida debido a las inclemencias del tiempo.
	Algunos alumnos permanecieron algo dispersos durante las explicaciones de la ruta.
	Algunos alumnos participaron cantando durante la ruta otros preferían disfrutar del espacio.
	Dejar claro que los animales que nos encontremos en el parque (patos, perros, pájaros, etc.) no se deben tocar ni tratar de coger, ya que alteramos su estado y desconocemos como van a reaccionar.

Considero que todo es mejorable y que cada uno de los apartados que componen la salida pueden mejorar en diversos aspectos:

- Se podría haber diseñado una única ruta donde los alumnos más mayores fueran los encargados de ayudar y acompañar a los alumnos de cursos inferiores, formando pequeños grupos con alumnos de los diferentes cursos.
- Crear más interés en las explicaciones, es decir, motivar más al alumnado y hacer que tengan más curiosidad por realizar la salida.

- Se podía haber incluido una dinámica digital, utilizando la aplicación Geocaching o Wikiloc, haciendo que los alumnos vean como los recursos digitales pueden complementar la salida a la naturaleza o hacer más entretenida incluyendo recursos de este tipo, ya que suelen gustar mucho a los alumnos y los dominan a la perfección.
- No transmitir miedo o rechazo a la lluvia, ya que, no sucede nada por mojarnos un poco.

A través de esta propuesta se pueden extraer un gran número de conclusiones:

Desde mi perspectiva personal me siento algo satisfecha con lograr realizar una salida de estas características ya que en ocasiones los centros se niegan rotundamente y en mi caso me brindaron la oportunidad de poder ejecutar este trabajo. También me gustaría destacar todo lo que he conseguido aprender gracias a la realización de esta actividad, he aprendido tanto de mi tutor de Practicum como de los alumnos. Mi tutor de Practicum siempre me ha apoyado a valorado mis ideas y gracias a esta actitud de he sentido respaldada y con un gran entusiasmo ante este trabajo. De los alumnos he aprendido mucho, sobre todo trabajar con ellos te ofrece experiencias que jamás se te van a olvidar porque, aunque los docentes les enseñemos ellos también nos enseñan un gran número de aspectos.

Puede parecer un trabajo sencillo y de poca enjundia, pero todo lo contrario he empleado un gran tiempo en presentar una fundamentación teórica, metodología y propuesta de intervención adecuadas tratando de que este planteado de la mejor manera posible.

Esta propuesta de intervención podría ser solo el inicio de una gran andadura cercana a la naturaleza, ya que, se puede aprovechar esta salida para futuras prácticas En el centro fueron conscientes de los puntos positivos de esta propuesta, también se recogieron ideas a cerca de actividades que pueden realizarse en otras ocasiones. Los alumnos han trabajado aspectos de distintas áreas como, por ejemplo: Educación Física, Ciencias Naturales. De la primera asignatura podemos destacar el simple acto de andar ya que supone una actividad física y de la segunda asignatura los alumnos han visto árboles, plantas, los distintos ríos que pasan por Valladolid, etc.

Por lo que considero que esta marcha podría realizarse todos los años, haciendo así que los alumnos con ayuda de los docentes exploren las posibilidades que ofrece este entorno cercano, el gran número de caminos y curiosidades que nos ofrece este parque. A parte

de una ruta de senderismo como hemos hecho se pueden desarrollar un gran número de actividades como una práctica de orientación, búsqueda del tesoro, etc.

7. BIBLIOGRAFÍA

Arribas, H. (2008). El pensamiento y la biografía 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. (2015). Senderos escolares: aprender andando por la naturaleza. *Tándem. Didáctica de la educación física. Zarandeando la educación*, 77-79.

Arufe, V, Calvelo, L., Villamil, E. y Lorenzo, C. (2012). Salidas a la naturaleza y profesorado de educación primaria. Un estudio descriptivo. *EmásF: revista digital de educación física*, 30-38.

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-Buenos Aires*, 61

Baudry, J. (2003). Agricultura, paisaje y conectividad. En M. García Mora (Ed.), *Conectividad Ambiental: Las Áreas Protegidas en la Cuenca Mediterránea* (pp. 71-82). Sevilla: Dirección General de la RENP y Servicios Ambientales.

Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de psicología del deporte*, 99-107.

Cornejo, M. A., (1999). *An Archaeological Analysis of an Inka Province: Pachacamac and the Ychsma Nation of the Central Coas. A thesis submitted for the Degree of Doctor of Philosophy. Department of Archaeology and Antropology of the Australian National University.*

Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León. 142. (25 de julio de 2016), 34184-34746.

Escribano, A., y Molina, S. (2015). *La importancia de las salidas escolares y museos en la enseñanza de las Ciencias Sociales en la Educación Primaria.* Tesis Doctoral, Universidad de Murcia.

FEDME. (2014). *Manual de senderos.* Edición digital. Recuperado de: http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/229_F_es.pdf

- Fernández, M. y otros (1981): La enseñanza por el entorno ambiental (Proyecto PEAC). Madrid, MEC.
- Freire, H. (2011). *Educación en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Graó.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza como marco de una educación física activa y eficaz. *Apunts. Educació física i esports*, 81-85
- Genestar, T, y Arazo, G. (2000). Senderismo escolar. XIV Jornadas Provinciales de Educación Física.
- González, A. (2009). La importancia de la excursión didáctica y su planificación. *Innovación y experiencias educativas* (17), 1-8
- González, E. (2011). Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares. *Innovación y experiencias educativas*, 1-9.
- Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 5-14.
- Hernández, E. (2009). Las salidas escolares. *Temas para la educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza*.
- Kaplan, R. y Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature. A psychological perspective*. Cambridge university press.
- López-Monné, R. (2003). Senderismo, senderos y caminos: palabras, conceptos y prácticas. *Estudio de aproximación ambiental y socioeconómica a la influencia de las actividades de senderismo y excursionismo en la provincia de Huesca*.
- López-Monné, R. (2007). Senderismo, sendero y caminos: palabras, conceptos y prácticas. *PRAMES*.
- Louv, R. (2008). *The last child in the Woods. Saving our children from nature-deficit disorder*. Estados Unidos: Algonquin books.
- Martínez, M. D. (2010). Salidas, un recurso educativo. *Revista Enfoques Educativo. Volumen* (62), 65-66.

Miranda, J, Lacasa, E. y Muro, I. (1995). Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas. *Apunts. Educación física y deporte*, 53-69.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Ostos, I. (2009). Tipos, clasificaciones y recursos de las actividades en el medio natural. *Innovación y experiencias educativas*, 1-8.

Palmi, J., y Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de psicología del deporte*, 147.160.

Romero, O. (1999). “El senderismo”. *Revista elide*. Número 2.

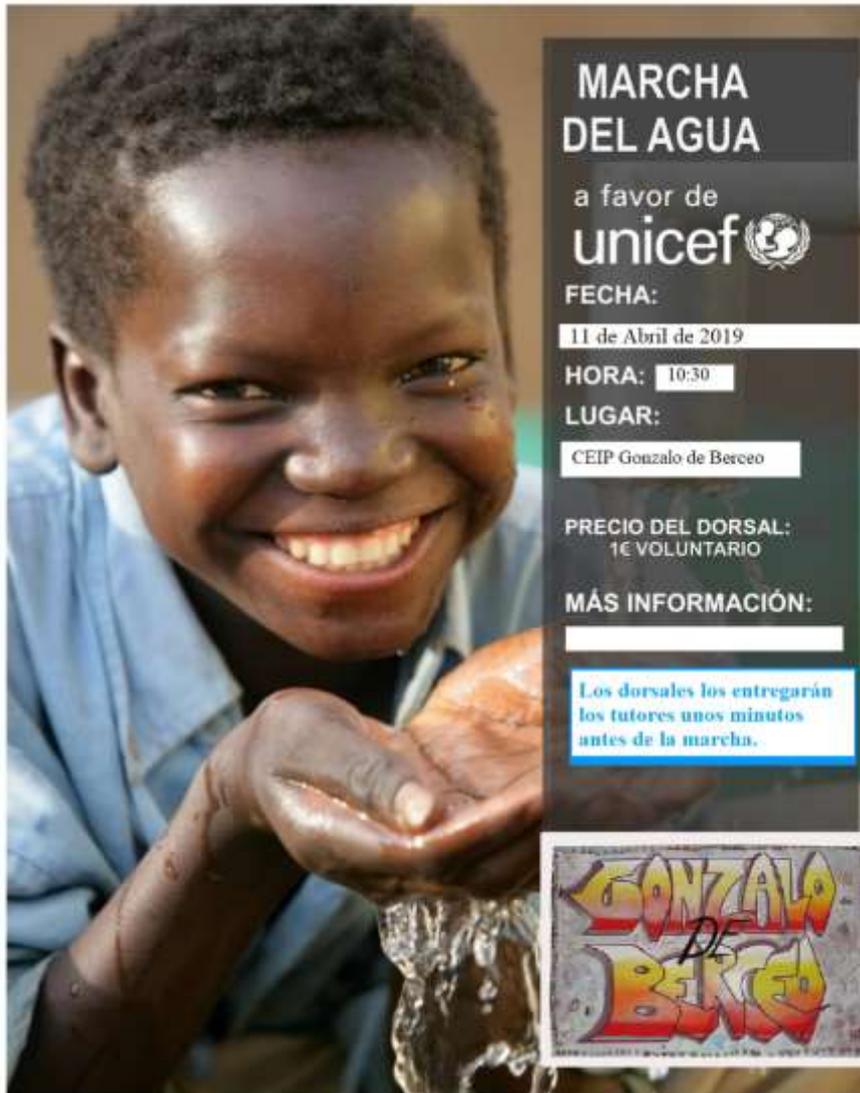
Santos, M. L., y Martínez, L. F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Wanceulen E.F digital. Volumen (4)*, 26-53.

Suárez, J. L. (2010). *Televisión, consumo y niños. Teorías, estudios y efectos*. Sevilla, CSIF-F enseñanza.

William, B. (2007). *Natural thinking, the royal society for the protection of birds*. RSPB.

8. ANEXOS

- Anexo 1 → Cartel de información sobre la ruta:



MARCHA DEL AGUA
a favor de **unicef** 

FECHA:
11 de Abril de 2019

HORA: 10:30

LUGAR:
CEIP Gonzalo de Berceo

PRECIO DEL DORSAL:
1€ VOLUNTARIO

MÁS INFORMACIÓN:

Los dorsales los entregarán los tutores unos minutos antes de la marcha.



• **Anexo 2 → Nota informativa para las familias.**



Autorización para participar en marcha solidaria.

Semana Cultural

Doña/Don _____, con
D.N.I. _____, en calidad de madre, padre, tutora o tutor del alumno/a
_____, matriculado en el curso
_____, después de conocer las NORMAS que regulan las actividades complementarias y
extraescolares organizadas por el Centro fuera del recinto escolar (visitas, viajes, excursiones,
asistencias a espectáculos teatrales o musicales, exposiciones, etc.)

AUTORIZO

A mi hijo/a, bajo mi responsabilidad, a participar en la actividad fuera del centro:

_____, que se realizará el día
_____ del presente curso escolar.

Esta autorización supone de manera expresa la aceptación por mi parte de las normas que regulan este tipo de actividades, tanto de las medidas sancionadoras como de la reparación de los daños que pudiera ocasionar mi hijo/a, así como exigir a mi hijo/a que se comprometa a cumplirlas.

En _____, a _____ de _____ de 20 ____

Firmado:

El equipo directivo

El padre, madre o tutor lega.

- **Anexo 3 → Dorsal y pulsera que se entrega a los alumnos antes de la marcha.**



- Anexo 4:

Guía de actividades para realizar durante la marcha.

¿Quieres ayudar a nuestros amigos de Níger?



Participa en la marcha,
dona 1 euros y resuelve
unos retos para
conseguirlo



**Solo tienes que decir que SI y
vivirás una gran aventura.**

La primera actividad que debes resolver para ayudar a nuestros amigos es la siguiente:

Si los quieres ayudar este es el primer reto que debes resolver. Busca durante la marcha los siguientes árboles, espacios, animales, etc

La segunda actividad que vamos a realizar para seguir ayudando a nuestros amigos es:

Adivina adivinanza, piensa piensa y acertarás pero que sepas que todo tiene que ver con el mundo natural.

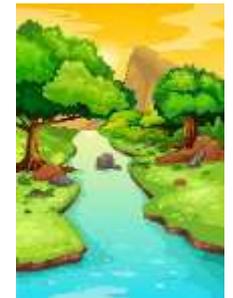
Rompe y no tiene manos,
corre y no tiene pies,
sopla y no tiene boca,
¿Qué te parece que es?



Lomos y cabeza tengo
y aunque vestida no estoy,
muy largas faldas mantengo.



Desde el día en que nací,
corro y corro sin cesar:
corro de noche y de día
hasta llegar a la mar.



- Anexo 5 → Hoja de evaluación realizada por los alumnos

Solo te queda contestar a unas preguntas y acabamos

¿Cómo me he sentido durante la ruta? ¿Por qué?



¿Crees que has aprendido cosas que no conocías?
¿Cómo cuáles?



SI



NO

¿Acudirías a este parque en tu tiempo libre? ¿Por qué?



SI



NO

- **Anexo 6 → Cuaderno de campo.**

CUADERNO DE CAMPO



SALIDA 1 → ACTIVIDADES ANTES DE LA RUTA

Los alumnos en esta clase teórica al principio no se encontraban muy participativos, ya que algunos se sintieron decepcionados porque este año no realizaban una carrera, sino una marcha.

Una vez que nos metimos en la actividad, o sea, comenzamos a realizar el brainstorming sobre lo que era una marcha o el senderismo estuvieron más participativos y entre todos logramos establecer que era lo que íbamos a realizar en la marcha. Al emplear para la realización de esta actividad la pizarra digital y dejarles interactuar con ella se sentían más felices y emocionados.

Cuando se abrió la aplicación google Maps y se proyectó el parque ribera de Castilla desde arriba, haciéndoles creer que teníamos un dron sobrevolando este lugar se sentían entusiasmados. Muchos decían que molaba ver así el parque, que era muy chulo.

Se comentaron algunos de los aspectos esenciales para realizar senderismo como llevar ropa cómoda y que nos aisle del frío, un chubasquero por si llueve, etc. También se revisó la meteorología para el día de la ruta y se vio como daba algún pequeño chubasco, entonces hasta el mismo día no podríamos saber lo que iba a suceder. Algunos alumnos comentaron que sería una pena si

CUADERNO DE CAMPO



SALIDA 2 → REALIZAMOS LA RUTA

La ruta comenzó con cierto retraso debido a que el tiempo no era el adecuado, llovía y se pospuso cierto tiempo hasta que paró.

Cuando se decidió salir yo iba a la cabeza de los alumnos de segundo, fuimos jugando al veo veo para dinamizar la ruta y mientras ellos iban localizando los distintos objetos de la actividad del bingo. Los alumnos iban participando de forma adecuada y no surgió ningún conflicto durante esta primera parte de la ruta.

Mientras se realizaba la actividad pude ver la cara de alegría, el gran entusiasmo que mostraban al realizar las dinámicas propuestas y su motivación. Ellos mismo eran los que expresaban su alegría tanto a mí como al resto de docentes.

Los alumnos iban comentando lo guay que era la salida, lo bien que lo estaban pasando, etc.

La ruta de segundo de primaria se alargó algo más de lo esperado debido a la realización de las distintas actividades y que la tutora en ocasiones paraba la ruta para comentar aspectos sobre la flora que encontrábamos a nuestro paso.

La ruta se desarrolló adecuadamente, los alumnos tuvieron un buen comportamiento, respetaron tanto a sus compañeros como al espacio donde nos encontrábamos. Realizaron las actividades propuestas de forma correcta.

Una vez llegamos al centro los alumnos realizaron una encuesta para evaluar algunos de los aspectos de la ruta.

La primera pregunta era la siguiente: ¿Cómo me he sentido durante la ruta? La mayoría de los alumnos contestaron que alegres, que se habían divertido, que tenían más ganas de realizar las actividades que cuando las hacen en clase, otros mencionaron que relajados por poder oír el río y el sonido de las hojas de los árboles. La mayoría de los sentimientos mencionados eran positivos, exceptuando el de algunos alumnos.

Una alumna comentó que se sintió algo asustada y esto fue debido a que era un espacio que no conocía mucho, había perros y es un animal que la da miedo. Por eso sentía algo de inseguridad. Dos alumnos tuvieron un pequeño conflicto y comentaron que estaban algo enfadados porque se habían peleado por ver quién era el encargado de llevar y anotar en las hojas que les entregué.

La segunda pregunta fue: ¿Crees que has aprendido cosas que no conocías? Esta pregunta tuvo un gran número de respuestas algunas fueron las siguientes: un gran número de alumnos no conocía que el río Esgueva desembocaba en el río Pisuerga. También desconocían que era un lugar donde se podía pescar, aprendieron que era el senderismo y como se pueden realizar muchos tipos de actividades en la naturaleza.

Con respecto a la tercera pregunta: ¿Acudirías a este parque en tu tiempo libre? Me llevé una grata sorpresa ya que todos los alumnos comentaron que sí. Muchos comentaron que habían descubierto espacios donde poder acudir a jugar, a practicar fútbol con los amigos, también a celebrar los cumpleaños o simplemente a pasear por la orilla del río.

La verdad es que tanto por parte de los alumnos como mía, la gran mayoría salimos contentos de la ruta, con ganas de volverla a repetir.

Cuando tuve la oportunidad de hablar con el resto de grupos que habían participado en la dinámica muchos comentaron que se habían sentido bien por participar, lo habían pasado genial, el espacio les había gustado mucho y repetirían la experiencia.

Tanto los alumnos de tercero y cuarto me comentaron que se sentían muy bien realizando una actividad a través de la cual podían ayudar a niños que lo necesitaban. Algunos comentaron que sus sentimientos habían sido positivos durante todo el trayecto, ya que, la oportunidad de realizar esta dinámica hizo que estuvieran más relajados que en el aula ordinaria y surgieran menos conflictos. Ellos mismos han sido conscientes de que sentían mejor realizando actividades en un espacio natural que en el centro escolar. Algunos han comentado que se podían realizar más durante el curso, ya que aprenden de una forma más divertida según su criterio.