



Universidad de Valladolid

**FACULTAD DE EDUCACIÓN GRADO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA DE SEGOVIA**

**“ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO
NATURAL.PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
EN UN CENTRO RURAL”**

ALUMNO: CARLOS ARRIBAS ARCONES

TUTOR: ALBERTO GONZALO ARRANZ

AÑO:2021

"La educación no es preparación para la vida; la educación es la vida en sí misma"

Jhon Dewey (1919)

RESUMEN

Una de las materias más destacadas de la docencia es la de Educación Física, aunque en muchos sitios no están mejor vistas otras asignaturas, es aquí donde tiene que destacar el papel del docente y la forma de dar las clases. Intentando conseguir los objetivos que se han marcado al inicio del curso.

Para llevar a cabo este trabajo he tenido que buscar distinta información referente al tema sobre todo de los centros rurales, aunque estas actividades también podríamos llevarlas a otros colegios. Solo tendríamos que realizar algún pequeño cambio, ya que los estilos de enseñanza serán más o menos igual.

La manera de trabajar en estos colegios es distinta a la de los otros, ya que los centros urbanos poseen más recursos sobre todo en el tema económico. Con este trabajo he querido que se vean estas diferencias e intentar que los alumnos conozcan más todo su entorno con distintas actividades del medio natural.

Nosotros como futuros docente vamos a tener un papel muy importante en la educación, teniendo mucho material con el que trabajar dentro del aula y eligiendo las opciones más buenas para todos los alumnos, adaptándonos a cada centro y a cada niño.

PALABRAS CLAVES

Centro rural, actividad física, docentes, medio natural, educación, enseñanza, valores

ABSTRACT

One of the most outstanding subjects in teaching is Physical Education, although in many places other subjects are not better seen, it is here that the role of the teacher and the way of teaching must be highlighted. Trying to achieve the objectives that have been set at the beginning of the course.

To carry out this work I have had to look for different information on the subject, especially from rural centers, although these activities could also be taken to other schools. We would only have to make some small changes, since the teaching styles will be more or less the same.

The way of working in these schools is different from the others, since urban centers have more resources, especially in the economic area. With this work I wanted to show these differences and try to get students to know their surroundings better with different activities in the natural environment.

We as future teachers will have a very important role in education, having a lot of material to work with in the classroom and choosing the best options for all students, adapting to each school and each child.

KEYWORDS

Rural center, physicalactivity, teachers,natural environment,education, teaching,values

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN.....	Pág. 1
2.OBJETIVOS.....	Pág. 3
3.JUSTIFICACIÓN.....	Pág.4
3.1 Justificación en el ámbito educativo.....	Pág.4
3.2 Justificación personal.....	Pág.5
4.MARCO TEÓRICO, ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: CONCEPTO DE LA ORIENTACIÓN, EL SENDERISMO Y LA ESCALADA.....	Pág.6
4.1 Escuela rural.....	Pág.6
4.1.1 Ventajas de la escuela rural.....	Pág.6.
4.1.2 Desventajas de la escuela rural.....	Pág.7
4.1.3 Contexto de la escuela rural.....	Pág.8
4.1.4 Identificación de la escuela rural.....	Pág.8
4.1.5 Propuestas para mejorar la escuela rural.....	Pág. 8
4.2 Concepto de las actividades en el medio natural.....	Pág.9
4.3 Concepto y características de la orientación.....	Pág.10
4.3.1 Elementos técnicos de la orientación.....	Pág.11
4.3.2 La orientación en Educación Primaria.....	Pág.12
4.3.3 Distintas actividades a realizar en la orientación.....	Pág.13
4.4 Concepto y características del senderismo.	Pág.13
4.4.1 Elementos técnicos del senderismo.....	Pág.14
4.4.2 El senderismo en Educación Primaria.....	Pág.16
4.4.3 Distintas actividades a realizar en el senderismo.....	Pág.18
4.5 Concepto y características de la escalada.	Pág.19

4.5.1 Elementos técnicos de la escalada.....	Pág.20
4.5.2 La escalada en Educación Primaria.....	Pág.21
4.5.3 Distintas actividades a realizar en la escalada.	Pág.22
5.INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	Pág.24
5.1 Fase inicial.....	Pág.24
5.1.1 Contexto del centro.....	Pág.24
5.1.2 Análisis de la zona.....	Pág.24
5.1.3 Preparativos previos.....	Pág.26
5.1.4 Planteamiento de la propuesta.....	Pág.27
5.2 Aplicación de la propuesta.....	Pág.40
5.3 Evaluación de las actividades.....	Pág.40
6.CONCLUSIONES Y RELEXIONES.....	Pág.44
7.OPORTUNIDADES, LIMITACIONES Y FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN.....	Pág.46
8.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	Pág.47

INDICE DE TABLAS

-Tabla 1: Ventajas e inconvenientes de la adaptación.	Pág.23
-Tabla 2: Contenidos de la propuesta.	Pág.28
-Tabla 3: Actividad de senderismo.	Pág.34
-Tabla 4: Actividad de orientación.	Pág.35
-Tabla 5: Actividad de escalada.	Pág.36
-Tabla 6: Asignación de tareas.	Pág.38
-Tabla 7: Descubrimiento guiado.	Pág.39
-Tabla 8: Cuaderno del alumno de las tres actividades.	Pág.41
-Tabla 9: Cuestionario para el docente.	Pág.41
-Tabla 10: Ficha de autoevaluación del profesor.	Pág.42
ANEXOS.....	Pág.50

1.INTRODUCCIÓN

“Para la mayoría de las cosas importantes el momento siempre será inadecuado. El universo no conspira en contra tuya pero tampoco se detiene para alinear tu camino. Las condiciones nunca serán las perfectas. “Algún día” es la enfermedad que lleva tus sueños a la tumba. Si algo es importante para ti y lo quieres hacer, ve y hazlo ahora mismo y corrige el curso conforme vas avanzando” Ferris (1977)

La Educación Física es una de las materias que más gusta a los niños en el colegio, a la mayoría de nosotros se nos viene a la cabeza los deportes que practicábamos, los compañeros que teníamos y los distintos momentos que habíamos pasado, así como la manera en la desarrollábamos las clases, si han sido muy productivas o por el contrario poco productivas. Además, nunca pensamos si los objetivos que nos marcó el docente al principio de curso fueron cumplimentados o no por los alumnos, y si todo lo que realizábamos tenía un fin detrás que nosotros en su día no veíamos, solo atendíamos hacer estas actividades, aunque siempre había gente que les gustara más que a otros.

A la hora de preparar una clase de Educación Física tenemos multitud de opciones para realizar una clase, distintos elementos físicos como la clase, los materiales y en este caso el entorno que nos rodea y humanos dependiendo de las características de los alumnos que tenemos. Y aquí es donde me he querido centrar, en que sean los propios niños que comprendan y vean todas las posibilidades que nos da este medio rural, mediante las distintas actividades que vamos a llevar a cabo.

Como bien he dicho, en esta escuela rural tenemos muchas posibilidades para desarrollar estas clases, aumentando también la complejidad. A la hora de realizar una sesión es importante ver los alumnos que tenemos para comenzar a marcar los objetivos y para que estas actividades sean realizadas por todos de igual manera. Por ello es muy importante elaborar una planificación buena por parte del docente, siendo en cada clase distinta.

Una de las razones por las que me decante por este tema, es que yo me forme en un colegio rural, y siempre nos acordamos de aquellos momentos que vivimos allí, dónde nos rodeábamos de nuestros amigos y que con el paso del tiempo cada vez vemos menos. Las únicas personas que pueden cambiar la educación en la escuela son los profesores, por ello es importante que tengamos una buena formación y una base, para

intentar conseguir que todos los alumnos logren están competencias que nos marca el currículo. Estas actividades que realizamos se van a extrapolar en nuestro día a día. Por lo tanto, también es importante trabajar muchas cosas aparte de los distintos contenidos que nos han marcado para formar a un alumno a lo largo de toda la vida.

Lo que pretendo con este trabajo es dar a conocer distintas actividades del entorno rural como es la orientación, el senderismo y la escalada, que en otros lugares serían muy difíciles de realizar siendo mucho más fáciles de realizar en el medio natural y que en su día apenas pude realizar, por distintas circunstancias.

Con la frase por la que comienzo este trabajo, de Timothy Ferriss, nos habla de la importancia de luchar por algo que quieres desde un principio es muy importante pelear por lo que te gustaría tener. No nos damos cuenta y hace cuatro años estamos empezando una carrera y que todo llega a su fin, pudiendo nosotros los docentes cambiar ciertas cosas e intentando conseguir una mejor educación. Por ello creo que es conveniente que siempre luchemos por algo.

2.OBJETIVOS

Este trabajo tiene como objetivo generar: plantear una propuesta didáctica en Educación Primaria, fundamentada en las actividades en el medio natural. Ateniéndonos a la finalidad anterior estimamos los siguientes objetivos específicos que serán citados en nuestras conclusiones:

- Dar a conocer el mundo rural y la trascendencia que tiene dentro de la educación.
- Demostrar la importancia de las AFMN dentro del aula de primaria para desarrollar el aprendizaje.
- Ver las distintas características que tenemos en la escuela rural para la asignatura de Educación Física.
- Conocer las ventajas y desventajas que tenemos en el medio rural con la puesta en práctica.
- Conseguir y ampliar mi aprendizaje como profesional para continuar mejorando mi labor como educador y así poder proponer futuras propuestas de intervención.

3.JUSTIFICACIÓN

3.1 JUSTIFICACIÓN EN EL AMBITO EDUCATIVO

Este tema se podrá llevar también a otros centros que no sean rurales, aunque no se contaría con el entorno del medio rural, siendo de gran importancia para ellos. Una de las cosas que juega a favor del profesor en estos centros, es que tienen más facilidad para trabajar en este entorno tan cercano. Estos alumnos de Educación Primaria adquieren gran cantidad de contenidos y se busca también formarles para toda la vida como personas.

Esta convivencia en estos centros es muy distinta a la de otros, debido a que es muy cercana entre todos ellos, además de un respeto entre todos los compañeros y con los docentes.

Actualmente, el medio natural lo tenemos muy desaprovechado y no todo el mundo lo disfruta, siendo un entorno urbano. Esta naturaleza la asociamos en la mayoría de las veces al tiempo libre, aunque tiene muchísimos aspectos positivos. Lo que busco con este TFG lo voy a explicar en los siguientes apartados con la adquisición de las distintas competencias.

La Educación Física aporta una serie de competencias básica según el Decreto 26/2016, de 21 de julio:

- La Educación Física permite extender la competencia motriz. Facilitando la integración de los distintos conocimientos, actitudes y procedimientos.
- La Educación Física facilita la convivencia, y asumir las reglas para el funcionamiento colectivo, desde la participación, la autonomía personal y la diversidad con el resto de los alumnos.
- La Educación Física ayuda a adquirir una competencia cultural y artística, con distintas expresiones de ideas de una manera más creativa.
- La Educación Física nos ayuda acercarnos a las actividades deportivas con análisis y una reflexión crítica.
- La Educación Física facilita las acciones motrices en el entorno urbano o rural.

-La Educación Física nos ayuda a conseguir una mayor autonomía e iniciativa personal, dando un mayor protagonismo al alumnado en distintas actividades tanto de manera individual como de manera grupal.

-La Educación Física nos ayuda a aprender a aprender con el conocimiento de sí mismo y de las distintas posibilidades.

-La Educación Física nos ayuda a conseguir una competencia comunicativa lingüística, dando lugar a distintos cambios comunicativos dentro de unas normas que han marcado.

3.2 JUSTIFICACIÓN PERSONAL

A pesar de la multitud de temas para la realización de este trabajo, desde el principio tenía claro que debía estar relacionado con la Educación física porque me lleva gustando desde pequeño, además de hacer varios cursos que está relacionado.

Mi formación desde bien pequeño en un centro urbano, además del gusto por el deporte hizo que me decantara por este tema, además de distintos trabajos que tuve que hacer durante la carrera que estaban plenamente relacionados con la actividad física y con el medio natural.

Cuando seamos profesores debemos saber controlar y manejar el aula, tanto en lugares con muchos alumnos y que tienen muchos recursos como en sitios con pocos niños y con apenas recursos. Según pasa el tiempo vamos viendo como cada vez estos centros rurales se van cerrando debido a los pocos niños que hay y no les queda otra que llevarlos a otros centros, sería importante apoyarles más para que no cierren, siendo una gran pérdida para todos nosotros.

El trabajo en estos sitios es mucho más complicado debido a que nos encontramos a pocos alumnos de distintas edades, por lo que tenemos que tratar distintos objetivos, metodologías, etc. El objetivo de este trabajo es obtener la máxima información posible y dar las máximas posibilidades para trabajar en estos centros, para que todos aquellos que lo necesiten y les sirva de ayuda.

4.MARCO TEÓRICO

En este apartado voy a desarrollar los distintos puntos sobre los que voy a hablar en el trabajo de una manera más específica.

En primer lugar, explicare lo que es un centro rural y las ventajas que tienen, continuaré con los distintos puntos de las distintas actividades que realizare de la mejor manera posible para que quede todo más claro, además de intentar llevarlo de una manera adecuada a la práctica.

4.1 ESCUELA RURAL

Para Pérez y Gardey (2017) la escuela rural ‘‘es un establecimiento educativo que está alejado de las ciudades. Sus alumnos son niños que suelen vivir en pequeños parajes o pueblos donde se desarrollan actividades agropecuarias.

Muchas veces los estudiantes pasan casi todo el día en la escuela rural. Esto se debe a las largas distancias que pueden existir entre sus hogares y el establecimiento, A diferencia de lo que ocurre en las ciudades, en el entorno rural suelen registrarse inconvenientes para los traslados debido a la falta de medios de transporte y de caminos en buenas condiciones.’’

Con esta definición podemos tener una primera sensación acerca de los que son los centros rurales, para a continuación exponer el resto de los puntos.

4.1.1 Ventajas de las escuelas rurales

Los centros rurales tienen mucha importan según Aguado, Gil y Mata (2005) algunas de estas ventajas son:

-Agrupamiento heterogéneo, donde conviven distintos alumnos de varios cursos y que presentan distintos niveles curriculares. Otro factor que hay que destacar la cooperación entre ellos, unos enseñan a otros.

-Disciplina y convivencia, cómo bien he dicho antes todos ellos están en una misma clase y en el mismo patio a la hora del recreo, incluso muchos van juntos en el transporte público. Pudiendo estar con otros cursos donde hay un mayor número de alumnos.

-Relación profesores-familia, existe una buena relación entre ambos, ya que existe menos gente y permite una mayor cercanía entre todos ellos. Siendo una de las cosas que hay que trabajar en el resto de centro, ya que este aspecto es muy importante. Debemos estar siempre en contacto con la familia y alumnos, el menor número de alumnos facilita este aspecto.

4.1.2 Desventajas de la escuela rural

Pero no todo van a ser cosas buenas de estos centros, encontramos una serie de limitaciones. Para Bernal (2009) son las siguientes:

- La atención al ciclo de 0 a 3 años. Todos los niños se pueden escolarizar en la escuela rural, teniendo como objetivo potenciar este ciclo. A pesar de que en muchos sitios se cuentan con muy pocos niños y se ven obligados a juntarles con niños más mayores en algunos casos.
- Estabilidad del profesorado. Es conveniente ofrecer una mayor recompensa al tener que estar mucho tiempo en estos sitios.
- Apoyo al equipo directivo. Tanto los centros como el profesorado están muy disgregado, al igual que los padres que están en otros pueblos, lo que hace que el equipo directivo se tenga que implicar bastante.
- Formación inicial adecuado para el desempeño en la escuela rural. Hasta que no llegas a esos centros no se ve las necesidades que se tiene, por ello es conveniente que nos formemos bien o sepamos a donde tenemos que ir.
- Implicación en la cultura y desarrollo del pueblo. Al igual que muchos centros urbanos potencian su entorno, de igual manera en la escuela rural tenemos que ayudar al desarrollo social, cultural, natural y económico.
- Instalaciones y recursos. En muchos centros apenas se cuentan con recursos e instalaciones para poder llevar a cabo las escuelas, por ello es importante que se invierta mucho en estos sitios.
- Modelo específico. Se tiene que considerar este modelo siempre que se legisle en el ámbito educativo. Adaptándose siempre a las características de estos colegios.

4.1.3 Contexto de la escuela rural

Siguiendo la definición de Pérez y Gardey, dónde nos marca la importancia del contexto de la escuela. He reunido una serie de características que Berlanga (2003, p.26) nos define el contexto de la escuela rural.

- Se localiza en el medio rural.
- Una población que no supera los 10.000 habitantes.
- Densidad inferior a los 60 habitantes por kilómetro cuadrado y su población se dedica a las tareas agrícolas en un 50%.

Destaca sobre todo los dos últimos puntos sobre este contexto rural, el primero en cuanto al número de habitantes y el segundo sobre el porcentaje que se dedica a las tareas agrícolas. Estando las dos afirmaciones muy alejadas de como se está actualmente, aunque muchos pueblos se dedican sobre todo al turismo.

4.1.4 Identificación de la escuela rural

Otras características que nos pueden ser válidas para definir la escuela rural pueden ser las siguientes según (Cantón, 2004, p.106):

- Bajo ratio de alumnos y profesores.
- Su agrupamiento no es por grados.
- Es uno de los pocos servicios públicos que quedan en la localidad.
- Problemas para entrar a los bienes culturales, dando lugar aislar a los niños.

Esto lo que nos quiere decir es que la ratio de los alumnos es baja, debido a que apenas hay niños en los distintos pueblos y por ello tenemos que agrupar alumnos de varias edades en una misma clase como bien nos dice el punto dos. En cuando al siguiente sobre los pocos servicios públicos que hay en el pueblo, destaca la gran importancia de un colegio en el pueblo. Siendo un centro cultural muy bueno donde se pueden realizar actividades, reuniones, cursos, etc.

4.1.5 Propuestas para mejorar la escuela rural

Pienso que es importante destacar aspectos que tenemos que trabajar para intentar mejorar la escuela rural, estos elementos que tenemos que mejorar según (Bustos, 2006, p. 54) son los siguientes:

- No tener tantas diferencias entre los colegios urbanos y los rurales, sobre todo en el entorno sociocultural.
- Se diferenciará de la urbana en distintas características. Dónde se tengan unos contenidos y métodos que sean únicos para estos centros rurales.
- Enriquecer la preparación de los docentes, ya que muchos no cuentan con una temática sobre estos centros. Intentando motivarles más.
- Estos centros deben considerarse como un bien cultural, para toda la población. Buscando una escuela encajada en el medio.

4.2 CONCEPTO DE LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Para Baena, A (2003) hablar de las actividades físicas en la naturaleza, supone inevitablemente hablar de la propia evolución del hombre. Es en la era primitiva, donde fruto de la íntima relación hombre-naturaleza, se da el origen de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) entendidas de diferente manera con el paso del tiempo. En ese momento, comienza a surgir una variedad de práctica físico-deportiva que nos llegaría hasta nuestros días, constituyéndose como un contenido determinante en la maduración correcta del hombre. Se estima dos modos de entender las actividades en la naturaleza:

- como interpretación recreativa, educativa y hedonista que se confiere al tiempo libre, busca en las AFMN la vivencia de nuevas sensaciones, emociones, riesgos, ...
- o como modelo deportivo y de rendimiento, buscando la competición, la superación personal, el récord.

Las AFMN han ido evolucionando con el paso del tiempo, aunque sí que es cierto que cada vez están menos presentes en los centros debido a las dificultades e impedimentos que nos ponen para poder llevarlas a cabo. En este trabajo me voy a centrar en tres especialmente (orientación, senderismo y escalada). El medio natural siempre ha estado vinculado con las aventuras y al tiempo libre.

Las AFMN son el camino para la exploración de estos lugares, la cooperación entre las personas, la participación, y la transmisión de ciertos valores.

4.3 CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DE LA ORIENTACIÓN

En primer lugar, voy a empezar por la orientación que está presente en nuestro día a día. Las distintas actividades, tareas, etc. nos exigen saber dónde estamos y donde queremos ir, para ello necesitamos orientarnos. Estableciendo relaciones espaciales entre los distintos objetos. Para ello he incluido esta actividad de orientación en ciertos lugares del medio urbano, teniendo los propios niños una habilidad mental para poder situar con el uso del mapa.

Por ello, la orientación es un instrumento importante para poder movernos de un lado a otro. En esta etapa escolar conseguimos conectarlo con la Educación Física.

Para el Club Deportivo Guadalajara, *“La orientación se define como un deporte en el cual el participante debe completar un recorrido marcado en el mapa con puntos de paso, en el menor tiempo posible, y eligiendo él mismo el recorrido entre cada punto, ayudado solo por el mapa y la brújula”*.

Para la Federación Española de Orientación (FEDO) Según la Federación Española de Orientación (FEDO), la orientación se define como *“una carrera individual sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula”*.

Vemos como en ambas definiciones hay muchas similitudes que nos acercan más al termino de orientación. En ambas nos dicen que esta orientación se hace usando un mapa o plano y ayudados de una brújula.

Para el FEDO es una actividad de manera individual, mientras que el CD de Guadalajara nos dice que es un deporte. Mi propuesta está orientada al desarrolla de la actividad física en el medio natural, llevando a cabo actividades de una manera grupal intentando fomentar una sociabilización entre los distintos alumnos.

Nos hablan también de los puntos de paso, que están dispuestos por el campo y por donde los niños tienen que pasar para acabar el trayecto.

4.3.1 Elementos técnicos de la orientación

- **El mapa**

El mapa es una muestra del terreno donde vamos a estar, pero en un tamaño mucho más pequeño, teniendo una escala respecto a este y aclarando su relieve. Podemos encontrar distintos tipos de mapas, pero el que vamos a usar es el de orientación.

Este mapa nos da información de los distintos elementos que tenemos en el campo, con él se intenta informar a la gente. Estos mapas de orientación tienen los siguientes elementos:

-La leyenda: en cada mapa encontraremos unos signos, los cuales tienen un significado de algún elemento del terreno. Con estos podemos conocer nuestra posición, también usa distintos colores para interpretar los distintos símbolos y del tipo de terreno. (Ver Anexo V)

-Orientación del mapa: en estos mapas nos viene marcada la orientación exponiendo con precisión el norte geográfico señalado con una flecha. Por lo tanto, tenemos que ajustar el norte del terreno con el norte del mapa.

-La escala: es el vínculo que hay entre la distancia en el terreno y la del mapa. Las escalas que más se usan en este tipo de mapas son 1:10.0000 y 1:15.000.

-El relieve: se interpreta mediante las curvas de nivel. Estas son líneas que unen los distintos puntos que están a la misma altura, representadas con el color marrón. La equidistancia es la distancia vertical que hay entre las dos curvas de nivel. La curva de nivel maestra son cada cinco curvas pintamos una con un trazo un poco más abultado de color marrón. (Ver Anexos III y IV)

- **La brújula**

La brújula es un objeto que nos va a servir para orientarnos, se encargará de definir el Norte sobre el terreno. Nos puede valer también si no tenemos ningún mapa y es una aguja en la que uno de sus bordes nos marca siempre el Norte. (Ver Anexo VI)

- **La tarjeta de control**

Se usan durante la sesión para comprobar que se ha pasado por los distintos controles del trayecto. Se dan a la salida y se guarda una vez que llegan.

- **El control y las balizas**

Estos controles nos señalan el sitio donde se encuentran las balizas. Son de color rojo y presentan las siguientes características:

- El triángulo representa la salida.
- Los círculos representan los controles.
- Dos círculos representan la meta.
- El recorrido se junta con líneas rectas.
- Los controles se numeran sucesivamente.

Estas balizas de los controles son un prisma triangular, que está dividida en dos partes totalmente iguales, una de color blanco y naranja.

La utilización de todos estos elementos hace que el alumno tenga distintos conocimientos sobre la geografía, el relieve o las matemáticas. Además, con este proyecto podemos conocer todo el entorno que nos rodea y poder valorar toda la riqueza del medio ambiental. También de la sociabilización entre todos los alumnos. (*Ver Anexos VII, XVII Y XVIII*)

4.3.2 La orientación en educación primaria

Después de ver varias definiciones sobre la orientación y las características más destacadas, vamos a intentar ubicar la orientación en el ámbito de la Educación Primaria.

La orientación está formada por distintas composturas y dependiendo del enfoque que le demos podemos hacer que los objetivos cambien, pero siempre manteniendo unas pautas:

1) Tendremos un recorrido donde los competidores tienen que pasar por unos controles que se han marcado en mapa y puestos en el campo como son las balizas.

3) Estos controles figuran en el campo por las balizas, que están marcadas de distintos colores y estas tendrán una pinza de control, para señalar la tarjeta de control de los alumnos.

4.3.3 Distintas actividades a realizar en la orientación

La realización de esta actividad la llevaremos a la explanada del castillo de Pedraza, para algunos alumnos es un sitio desconocido. A muchos de ellos no les gustara estar solos.

Por lo tanto, los alumnos deben conocer distintas cosas básicas para realizar esta actividad y que más adelante lo pongan en práctica, en primer lugar, al docente y después en ese lugar. Reduciéndose lo emocional, y que únicamente se centre en llevar a cabo la sesión preparada.

Uno de los aspectos más importantes para que los alumnos aprendan y disfruten, es la posición de los controles, y que todas sean vistas. El mapa nuestro que entregaremos estará claramente delimitado las zonas donde se puede ir y donde no. Esto supone una gran ventaja para los alumnos, ya que ayuda en su orientación y para el docente a la hora de limitar el lugar.

Otro aspecto para destacar es el del tiempo, dónde el profesor tiene que fijar e informar. Para que los propios niños se sitúen y que el docente sepa cuando tiene que buscar en caso de pérdida de algún año. La primera vez que hagamos esta actividad, debemos hacer en grupo para evitar estas cosas, aunque es un sitio donde es difícil que se pierda alguien.

En conclusión, está es una actividad muy buena para llevar a cabo dentro de una escuela rural. Además, con la ayuda del mapa facilitamos mucho las cosas a los alumnos, siendo un lugar mucho más seguro. Pudiendo ser una actividad adecuada para llevar a cabo en la localidad.

4.4 CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DEL SENDERISMO

El senderismo en la actualidad tiene muchos términos como pasear, andar, desplazarse a pie, pero actualmente todo esto ha evolucionado y por lo tanto he buscado varios términos acerca del senderismo.

Casterad (2000), define el senderismo como *'' Por otro lado, dentro de las actividades en el medio natural, podemos definir el senderismo como la manera más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza y la más accesible para todos, puesto que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre*

cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta a nuestros participantes. Además, dentro de las actividades dentro de la naturaleza, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo ‘. Deducimos por esta definición que es una actividad muy accesible para todas las personas, por lo tanto, que se puede trabajar tanto con niños como con personas más mayores.

Pliego (1993, p.9), nos dice que el senderismo es” una *mezcla de varias de las actividades reseñadas para cubrir una necesidad física de ocupación del ocio, mitad turismo, mitad deporte, utilizando exclusivamente nuestras propias fuerzas para recorrer los itinerarios previstos andando*”. Con esta afirmación suponemos que antes de llegar a cabo la actividad tenemos que hacer una programación previa de lo que vamos a realizar, cómo sería el lugar donde van a ir, los materiales que vamos a necesitar y si tenemos algún peligro.

Es una actividad muy sencilla para poder realizar en el medio natural y para cualquier tipo edad, y durante cualquier época del año, aunque habría que tener cierto cuidado por los tiempos atmosféricos como podría ser la lluvia o la nieve que nos condicionarían.

No debemos olvidar que comentamos acerca de una AFMN, es muchos casos lugares amplios, pero no conocidos por lo que tendríamos que prepararnos para ir a ese lugar. En primer lugar, elegir el sitio y posteriormente realizar un estudio acerca de él. Buscando sobre todo acercarnos a la actividad física y al medio natural, para que los propios niños sean capaces de apreciar todo lo que les rodea, que anteriormente lo mismo desconocían.

Dependiendo de la zona tendremos un terreno más regular o por el contrario más irregular, generando muchos estímulos. Otro de los aspectos a destacar del senderismo son los senderos, lo que ayuda mucho para la realización de distintas rutas que están marcadas, mejorando los distintos accesos de ese medio rural. *(Ver Anexo I)*

4.4.1 Elementos técnicos del senderismo

Los objetos que debemos tener en cuenta para Morote (2013) y para The trekking life (2017) son los siguientes:

- **El mapa Topográfico**

El mapa es una muestra del terreno donde vamos a estar, pero en un tamaño mucho más pequeño, teniendo una escala respecto a este y aclarando su relieve.

Este mapa nos da información de donde está el Norte, con él nos podemos orientar en el terreno. Estos mapas tienen los siguientes elementos:

-La escala: es el vínculo que hay entre la distancia en el terreno y la del mapa. Las escalas que más se usan en este tipo de mapas son 1:10.0000 y 1:15.000.

-El relieve: se interpreta mediante las curvas de nivel. Estas son líneas que unen los distintos puntos que están a la misma altura.

- **Perfil Topográfico**

Nos indica el desnivel del terreno donde vamos a realizar la actividad y los aspectos más destacables de la ruta. Con solo ver el recorrido podemos tener una cierta idea de lo que vamos a hacer.

- **Croquis**

El croquis se diferencia del mapa, ya que este primero es realizado a mano de una manera más casera y se interpreta todo muy bien.

- **La brújula**

La brújula es un objeto que nos va a servir para orientarnos, se encargara de definir el Norte sobre el terreno. Nos puede valer también si no tenemos ningún mapa y es una aguja en la que uno de sus bordes nos marca siempre el Norte. Es importante conocer todos estos elementos y las funciones que hacen cada uno de ellos, intentando conseguir que el alumno este más seguro a la hora de realizar la actividad y se adapte mejor a la naturaleza. (*Ver Anexo VI*)

Con estos instrumentos los docentes conseguimos que ellos sepan en que entorno están y a cuál van.

Muchos de estos materiales también están presentes dentro de la actividad de orientación deportiva como podría ser la brújula o el mapa. Consiguiendo que los niños conozcan todo el entorno.

4.4.2 El senderismo en la educación primaria

Después de ver varias definiciones sobre el senderismo y las características más destacadas, vamos a intentar ubicar el senderismo dentro del ámbito de la Educación Primaria.

El senderismo, cómo bien he dicho anteriormente, es la acción de desplazarnos y que diariamente estamos haciendo. Dentro del medio natural tenemos infinitas opciones para realizar esta actividad, pero es importante en primer lugar hacer un estudio sobre el terreno para poder ver dónde vamos a ir más cómodos y donde tenemos que realizar más esfuerzo.

Al realizarla en el medio rural, tenemos muchos más ventajas que si hubiera sido en otro lugar, ya que tenemos muchos recursos y por la cercanía a estos terrenos. Teniendo para elegir varios sitios y la mayoría de ellos muy cercanos al centro, sin suponer ningún coste económico tampoco.

Al igual que la orientación tenía unos materiales, el senderismo también los tendrá y los lugares donde vamos a realizar la actividad y los riesgos que podemos tener todo esto lo comentare a continuación.

1.Prevencciones y recomendaciones en el Senderismo

Según Perera (2019) en casi todas las actividades del medio rural tenemos ciertos riesgos que tenemos que conocer. Si dentro del aula debemos tener una seguridad, más importante será la de fuera de él, en un espacio mucho más grande y que apenas conocemos. Por ello, es muy importante hacer una programación de las prevencciones que podemos tener.

En la mayoría de los casos estas excursiones se realizan en grandes grupos, por lo tanto, es aconsejable fijar a dos ‘‘jefes’’ para que estén al principio y al final del grupo, así sabremos que no hay nada por delante de ellos ni por detrás y nos permitirá tener un mayor control de todo el grupo, aunque en muchos casos tenemos que ir todos juntos dependiendo el sitio.

Dependiendo de la climatología tendremos que llevar un tipo de ropa u otro, aunque si el tiempo es bueno es aconsejable no llevar mucha ropa porque vamos a tener que llevarla a cuestas durante todo el recorrido, por ello debemos evitar prendas que nos den

mucho calor. Muy recomendable el uso de la crema solar para proteger la piel, además de las gafas de sol para proteger los ojos, ya que en la montaña los rayos ultravioletas son más profundos. Si hace más frío si es recomendable llevar algo más para las paradas que hagamos.

La mochila no tiene que ser muy grande, intentando dejar lo más pesado cerca del cuerpo y lo menos pesado al fondo de ella y llevando solo lo estrictamente necesario. *(Ver Anexo II)*

Uno de los objetos más importante para la realización de la actividad, es el calzado que tenemos que llevar para poder realizar el recorrido de una manera óptima. El calzado va a estar siempre en contacto con el medio, por ello es importante que tenga suela de goma y cómodo. Ni nos tiene que quedar muy suelto ni muy prieto, ya que podemos tener lesiones o que se nos hinchen los pies durante el recorrido. Además del calzado, es importante usar unos calcetines lisos para evitar ampollas. El tratamiento previo de los pies antes de la actividad provocará que no tengamos molestias o heridas.

En todo momento debemos seguir el camino que está marcado, ya que si no podemos tener algún problema con algún niño. Estos terrenos en muchos casos nos pueden confundir a la hora de ir por un atajo, consiguiendo con ellos muchas veces mayor dificultad o incluso que podamos desorientarnos.

La velocidad a la hora de realizar la actividad vendrá marcada por los distintos tipos de alumnos que tengamos, siendo el profesor el que se encargue de regularla. Ya que habrá muchos a los que les cueste, por lo que tendremos que realizar distintas paradas, teniendo que reunir a todo el grupo y descansar. Muchas de estas subidas deben hacerlas en zig-zag y el ritmo vendrá marcado por cada niño.

Ha medida que vayamos haciendo el trayecto, empezará aparecer el cansancio y por ello es conveniente darles consejos como respirar rítmicamente y de manera fuerte. Pudiendo ir acompañado de música para que el alumno se olvide. Nosotros como docentes debemos llevar un pequeño botiquín, por si ocurre algún percance durante la actividad.

Otro de los aspectos mencionados brevemente antes es el del tiempo, ya que es muy cambiante sobre todo en la montaña y por ello tenemos que estar pendiente de que no nos caiga una tormenta causando algún que otro peligro y teniendo que aplazar la

actividad. En muchos casos nos puede sorprender allí y por lo tanto tenemos que transmitirles que no se pongan debajo de los árboles ni cerca de los ríos. El terreno no será igual en la zona norte que en el sur, ya que dependiendo el sitio tendremos más agua o más vegetación. Incluso tener hielo lo que puede provocar caídas como bien nos dice Pascual (2014).

Sobre la bebida y la alimentación debemos tener en cuenta lo siguiente:

-Alimentación: es importante tener alimentos bastante azúcar y de fácil digestión. Una vez que acabamos, hay que dejar que el estómago vuelva a la calma. Es conveniente varias piezas de fruta.

-Bebida: es importante llevar una o varias botellas de agua, dependiendo del calor que haga en esa época.

Como docentes nos tenemos que acercar al alumno al medio natural para que conozca todo lo que le rodea y sean capaces de respetarlo y cuidarlo. Pero para poder llevar a cabo todo este tipo de actividades debemos sacar una serie de permisos y siempre suelen aparecer muchos problemas de los que se tiene que hacer cargo el docente.

En definitiva, es importante que conozcamos todos los materiales, prevenciones y recomendaciones para poder realizar la actividad de una manera correcta sin ningún problema.

4.4.3 Distintas actividades a realizar en el senderismo

Todas las actividades están diseñadas con el fin de una perspectiva de enseñanza-aprendizaje, y ver lo que van a tener que asimilar y aprender los niños como nos dice Pascual (2014). Antes de la actividad, durante o después les podemos mandar hacer distintas actividades como pueden ser las siguientes:

-Percepción de la fauna y de la flora del entorno.

-Búsqueda de información histórica.

-Elaboración de la ruta que vamos a hacer sobre el mapa y croquis de ella.

-Entender las características y las distintas funciones de los materiales de la ruta (Brújula, mapa, bebida...)

-Comprensión de la leyenda del mapa. Diferenciar las distintas partes de la actividad que están marcadas en el mapa.

-Conocer la orientación del mapa para trabajar con la brújula.

-Respeto del entorno por donde vamos a estar y ayudar a mejorarlo.

-Cuaderno o pequeño libro de notas con dibujos, imágenes, etc.

-Como distribuir los materiales de la mochila.

Toda esta actividad debe cumplir con los objetivos que se han marcado al inicio de ella, que los alumnos disfruten con ella a la vez que aprendan y que podamos modificarla adecuándola a cada uno.

4.5 CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DE LA ESCALADA

La escalada en la actualidad tiene muchos términos como subir, trepar, ascender, pero actualmente todo esto ha evolucionado y por lo tanto he buscado varios términos acerca de la escalada.

Güllich, W (2019) nos define *“La escalada deportiva es una disciplina que consisten en ascender por paredes de roca previamente equipadas con seguros o chapas que permiten al escalador ir progresando hacia el punto final de la vía o reunión.”*

Bernal (2002, p.7) nos dice que *“La escalada deportiva consiste en ascender por una pared, que ya está equipada adecuadamente, utilizando solamente los pies y manos para llegar arriba”*

Ambas definiciones son muy parecidas y nos acercan más a conocer el término de la escalada. En las dos nos dicen que consiste en ascender por una pared que esta previamente equipada para ello.

Como bien dicen tenemos seguros con los que podemos ir ascendiendo, nos menciona también el termino de escalada deportiva donde en mi actividad no se busca que lleguen a lo más alto de la cumbre (como en la escalda tradicional) si no mediante una o varias vías dependiendo el número de alumnos asignar un rol a cada alumno como serian el de escalador,asegurador,re-asegurador y controlador y que ellos mismo vayan rotando por todas las posiciones y vean lo que se siente en cada una de ellas. Previamente explicando los elementos de seguridad y que ellos mismos mediante su propio cuerpo

puedan escalar, solamente con los elementos de seguridad como serian la cuerda, el casco, el arnés....

4.5.1 Elementos técnicos de la escalada.

Para la realización de esta actividad vamos a tener que usar distintos objetos que son muy importantes son los siguientes:

- **Arnés**

Es uno de los elementos de seguridad más importantes para escalar, es usado tanto por el escalador como por el asegurador, dónde mediante un anillo ventral, pasamos un extremo de la cuerda al escalador. Se coloca en la cadera y es muy importante que esta ajustado. *(Ver Anexo VIII)*

- **Cuerda**

Otro de los elementos más importante nos sirve para conectar al escalador y al asegurador mediante el arnés. Posteriormente se harán distintos nudos, para que la seguridad sea la más correcta. *(Ver Anexo X)*

- **GriGri**

Este objeto le tiene el asegurador y nos sirve como polea. Cuando el escalador está bajando, permite bajarlo de una manera segura, produciendo un bloqueo en caso de que tengamos algún problema. *(Ver Anexo XII)*

- **Descuelgue**

Nos sirve para sujetar al escalador, actúa como una polea.

- **Mosquetón**

Une al GriGri con el arnés de la persona que asegura, pudiéndolo encontrar manual o automático. *(Ver Anexo XI)*

- **Casco**

Ubicado en la cabeza tanto de la persona que escala como en el asegurador, de un material normalmente de metal y nos sirve para evitar heridas o incluso contusiones. *(Ver Anexo IX)*

- **Rabito**

Es un objeto que colocamos en la parte trasera del escalador, justo antes de subir para indicar que todas las medidas de seguridad están bien y por lo tanto puede empezar a escalar.

4.5.2 La escalada en Educación Primaria.

Para llevar a cabo esta actividad necesitamos un lugar que esté preparado para la práctica de la escalada.

Pero para llevar a cabo todas estas actividades en el medio natural tendré siempre unas dificultades y por ello mucha gente le cuesta hacerlas. Algunos de los problemas podrían ser los siguientes:

-Desconocimiento y miedo, tanto de los docentes como la de los padres que en muchos casos prefieren no hacer estas actividades a pesar de ser muy seguras y en muchos casos tenemos menos preparación que en otras actividades como podría ser el fútbol, baloncesto o voleibol que están más vistos.

-No existe ningún bloque específico de estos temas a pesar de citar la AFMN como un aspecto que debemos trabajar en el aula.

-Pocos medios del colegio.

-Los pocos materiales que tendremos para poder llevar a cabo la actividad.

Por lo tanto, todos estos apartados hacen que la mayoría de estas actividades apenas se lleven al centro o en pocos casos. Pero no por ello tenemos que dejar de intentar hacer estas actividades, ya que muchos docentes solo se centran en hacer las mismas y en muchos casos hacen que los niños apenas estén motivados debido al hacer todos los años lo mismo.

Toda la actividad física, aunque sea mínima tiene su riesgo, por lo que aquí es donde tiene que entrar el docente para intentar prevenirlo. También es importante conocer bien la actividad que vamos a realizar, el curso y las características para adaptarlas a cada niño.

Donde lo que busco con estas actividades es que tenga una experiencia buena y que conozca un poco más un deporte un poco desconocido para muchos de ellos, dónde los objetivos marcados sean conseguidos.

Por lo tanto, cómo decente tenemos que llevar a cabo distintos deportes no solo centrarnos en los principales y que ellos mediante la practica reflexionen y vean las distintas actividades. Siendo ellos mismos los que mediante la practica vean que deporte les gusta y lo puedan hacer en su tiempo libre, además de llevar a la vida diaria los valores de cada uno de ellos.

4.5.3 Distintas actividades a realizar en la escalada.

Para llevar estas actividades al centro, tenemos que asumir ese riesgo tanto los padres de los alumnos como los profesores, estos deben tener una preparación, lo que haga que sea una actividad mucho más segura y controlada. Siendo una práctica mucho más compleja, que otra más tradicional como podría ser el típico pilla-pilla.

Pero lo que buscamos es que ellos mismo sean los principales protagonistas a partir de unas pautas dadas por el docente, intentando que los alumnos tengan más autonomía y cooperación.

Vamos a explicar las técnicas más destacas de la escalada, en primer lugar, tendremos que hacer el montaje en la instalación. Lo más adecuado sería realizar la actividad en un rocódromo, pero no todos los centros o pueblos no pueden contar con estas instalaciones.

En caso de no contar, con estas instalaciones podrían realizarlo en las espalderas como si fuera un rocódromo. Ya sea un sitio u otro es muy importante visualizar y comprobar que el sitio donde vamos a hacer la actividad es seguro, cómo sería comprobar que las espalderas están fijas a la pared o que estén puestas las reuniones. Con ello lo que se busca es evitar problemas y lesiones y lograr que la actividad sea segura y que los alumnos disfruten de ella.

Como docente antes de llevar a cabo la actividad con los niños, tenemos que observar el lugar y practicar, tanto si es en el colegio como si es fuera de él. El profesor deberá crear distintas situaciones sobre la actividad, para que a la hora de realizar no suponga mucho cambio y sepan más o menos de lo que va a ir. Y una vez que la realice estarán un poco más preparados.

Para acabar voy a dejar una tabla donde nos muestra las ventajas e inconvenientes de Baena, Serrano, Fernández y Fuentesal (2013, p. 42):

VENTAJAS	INCONVENIENTES
Trabajar distintos contenidos que están vinculados con la naturaleza.	Dificultad para encontrar ciertos materiales.
Aprovechar las instalaciones del centro que menos usadas están.	Dificultad para adaptar algún centro educativo.
Opción de crear espacios independientes en el centro	Incluir antes de la realización en la programación didáctica del colegio.
Dependiendo los niveles de dificultad, tendremos que atender a las individualidades del alumnado.	
Podemos adaptar las actividades, por la posibilidad de adaptación del medio en el que estamos trabajando.	

Tabla 1: Ventajas e inconvenientes de la adaptación.

5.INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

5.1 FASE INICIAL

5.1.1 Contexto del centro

El sitio donde vamos a realizar las distintas actividades va a estar vinculadas con el medio natural, por lo que vamos a hacer una salida de la zona más habitual.

Consiguiendo así que los alumnos tengan más interés y libertad a la hora de realizarla.

Para ello necesitamos una planificación y organización de las actividades, para conseguir un aprendizaje de los contenidos que se han marcado y aproximándonos al medio natural que en muchos sitios no se hace.

El siguiente proyecto didáctico, que está dentro de la asignatura de Educación Física, va a ir dirigido a un grupo de 15 alumnos dentro de los cursos desde tercero hasta sexto de primaria entre 8 y 12 años, en el CEO La Sierra, un colegio público situado en la localidad de Pedraza (Segovia). La mayoría de la población tiene un nivel sociocultural medio y en los últimos años se ha producido la llegada de alguna familia de extranjeros. Este centro al estar en un entorno rural facilitará las distintas actividades que vamos a llevar a cabo.

Con todo lo descrito anteriormente, una actividad de orientación, otra de senderismo y una de escalada va a ser sobre lo que ira nuestra propuesta intentando conseguir los contenidos y objetivos que se han marcado. Estas actividades las vamos a tener que adaptar a estas franjas de edades, intentando que los propios alumnos estén motivados e interesados para obtener un gran aprendizaje.

Pero antes de llevar a la práctica las actividades, tenemos que hacer una valoración de la zona donde se llevará a cabo. Siendo de gran valor esta información previa, ya que nos va a ayudar mucho en este trabajo y pudiendo modificar distintas cosas.

5.1.2 Análisis de la zona.

La marcha de senderismo empieza en el Colegio de Pedraza más concretamente en la Plaza del Ganado y teniendo como destino el Mirador de las Tongueras.

Comenzaremos bajando por la Plaza Mayor hasta la Puerta de la Villa, teniendo especialmente cuidado al tener que bajar por una calle donde suele haber tráfico, aunque

en menor medida los días entre semana. Una vez en la Puerta la Villa, bajáremos por un sendero dejando al lado derecho a la carretera, para a continuación cruzar la carretera dirección a la Casa del Águila Imperial.



Figura 1: Casa del Águila Imperial.

A partir de aquí, realizáremos toda la ruta por caminos y comenzaremos ascendiendo la cuesta de Valdepinto. Una vez que hayamos subido esta pequeña pendiente, nos desviaremos hacia la izquierda dejando a nuestra derecha al pueblo de la Rades de Abajo.



Figura 2: Cuesta de Valdepinto.

Seguiremos andando por la Lastra hacia el Toro, a partir de aquí empezaremos a entrar al Mirador de las Tongueras todo bien indicado por unas balizas. Siguiendo este camino llegaremos hasta el mirador, dónde los niños podrán disfrutar de unas espectaculares vistas de Pedraza. Dónde podemos ver toda la zona exterior del pueblo y de su magnífico castillo.



Figura 3: Mirador de las Tongueras.

Aquí descansaremos un poco y aprovecharemos para que los alumnos se tomen su almuerzo. Después de descansar unos minutos realizaremos una pequeña actividad, para más tarde volver al colegio. Dependiendo del cansancio de los alumnos, volveremos por

el mismo lugar donde hemos ido siendo un trayecto un poco más largo o iremos descendiendo por el mirador hasta la Casa del Águila Imperial, siendo un recorrido más corto.

Una vez aquí ascenderemos hasta la entrada del pueblo, para más adelante llegar a la Plaza del Ganado. Se ha detallado la ruta que se va a realizar, para saber más informarse en el anexo. Añadiendo mucha información que se ira dando a los niños durante la actividad, además de las fotografías que nos serán muy válidas para aquellos que no hayan podido realizarla la puedan hacer sin que se pierdan.

La actividad de orientación la realizaremos en la explanada del castillo, para eso saldremos de la Plaza del Ganado y giraremos a la izquierda para continuar recto hasta la explanada. En este lugar se llevará a cabo toda la actividad, para volver al centro por el mismo sitio. (*Ver Anexo XIV*)

Por último, la actividad de escalada se llevará a cabo en el propio gimnasio del centro, al no tener unas instalaciones óptimas para esta actividad. Lo realizaremos en las espalderas del colegio.

5.1.3 Preparativos previos.

Estas actividades se podrán realizar en cualquier época del año, aunque si bien es cierto que hay que tener en cuenta las inclemencias meteorológicas. Por ello he decidido realizarla durante la primavera, ya que considero que es la época más buena para llevarla a cabo.

El CEO La Sierra y más específicamente, la tutora del grupo del colegio de Pedraza me dio el visto bueno para que realizara la actividad, una vez que la enseñe la propuesta que quería realizar. No hemos necesitado ninguna autorización para las actividades, ya que el centro entrego una al principio del curso para las actividades escolares y que nos vale para estas. El permiso administrativo tampoco hemos tenido que conseguirle, ya que estas actividades se dan en un sitio público.

Estas actividades son gratuitas aspectos importantes en muchos centros y lugares, ya que la mayoría de los niños asistirán. Algo que cambiaría si tuviera algún coste económico.

5.1.4 Planteamiento de la propuesta.

1.Objetivos Generales

Para el desarrollo de la propuesta marcada tenemos que adquirir los objetivos marcados en el artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

2.Contenidos

Los contenidos que van a estar presente en nuestro proyecto están dentro del área de Educación Física en Primaria, y se encuentran el 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.

	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Bloque 1: Contenidos comunes.	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva. -Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas. - Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la 	<p>1. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.</p>	<p>1.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.</p> <p>1.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>1.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.</p>

	prevención de lesiones o accidentes.		
Bloque 2: Conocimiento corporal.	-Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración. Control de la respiración. Tipos de respiración.	3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	3.1 Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. 3.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
Bloque 3: Habilidades motrices.	-Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor. - Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.	3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico expresivas. 4. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y	3.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios. 3.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices 4.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de

		su relación con la salud	duración de la actividad. 4.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.
Bloque 4: Juegos y actividades deportivas.	<p>- Conocimiento, aprendizaje, práctica y participación en juegos infantiles en sus manifestaciones populares y tradicionales, valorando aquellos que conforman el patrimonio cultural de Castilla y León.</p> <p>- Aceptación dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad del intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.</p>	<p>4. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las</p>	<p>4.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p> <p>5.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.</p> <p>6.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con</p>

	<p>- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural. - Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.</p>	<p>normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>espontaneidad y creatividad.</p> <p>6.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p>
<p>Bloque 6: Actividad física y salud.</p>	<p>-Mejora de la condición física orientada a la salud.</p> <p>- Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.</p> <p>- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.</p>	<p>1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>	<p>1.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.</p> <p>1.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p>

Tabla 2: Contenidos de la propuesta.

3.Competencias clave.

Para la exposición de esta propuesta educativa destacan las siguientes competencias de Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero:

1. Competencia en comunicación lingüística.

En la asignatura de Educación Física se consigue esta competencia debido a los distintos intercambios comunicativos que siempre se dan. En este proyecto es muy importante la escucha activa, para lograr los objetivos.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

Se abordarán temas como el tiempo y las clasificaciones.

3. Competencia digital.

Se verán distintas fotos o videos de los lugares donde vamos a ir.

4. Aprender a aprender.

Esta competencia estará muy presente durante todas las actividades físicas, dónde los alumnos van adquiriendo aprendizajes del resto de compañeros. Estando siempre muy presente el trabajo en equipo y la cooperación, que ellos mismos vean las posibilidades que tienen para conseguir más confianza y sus debilidades.

5. Competencias sociales y cívicas.

La educación física es una materia donde más se trabaja distintas habilidades como la cooperación, el resto, la integración, etc. Mediante este proyecto conseguimos que los niños se relacionen más entre ellos y convivan en unas actividades que no están dentro del centro. Uno de los aspectos que tienen que cumplir son las normas, ya que esto puede dar conflictos, debido a que muchos niños son muy competitivos. Por ello siempre es importante que aparezca el dialogo como medida a estos problemas.

6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

En estas actividades el alumno será el verdadero protagonista donde se enfrentará a situaciones donde debe mostrar el esfuerzo, la autonomía, la actitud positiva...

4.Elementos transversales

Dentro del artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Algunos de elementos transversales dentro del área de Educación Física son:

- La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las asignaturas. Está presente en el proyecto, ya que lo que se busca que el alumno adquiera un aprendizaje y distintas destrezas que antes no tenía.
- Desarrollo de los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación. Lo que se busca es fomentar unos valores para que se puedan llevar a cabo las actividades y que les valgan para su día a día.
- Afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. En estas actividades el alumno tendrá que solventar distintos inconvenientes, viendo el interés, empeño e implicación de los alumnos.
- La práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. Estará presente durante todo el proyecto, siendo uno de los aspectos más importante la práctica deportiva. Mostrando las ventajas e inconvenientes.
- Incorporarán elementos curriculares y promoverán acciones para la mejora de la convivencia y la prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que el alumnado conozca sus derechos y deberes como usuario de las vías, en calidad de peatón, viajero y conductor de bicicletas, respete las normas y señales. Estarán presente sobre todo en la actividad de senderismo, dónde se concienciarán de ciertos elementos que son muy importantes.

5.Actividades

Realizaremos tres actividades, aquí aparecen descritas cada una de ellas.

Actividad	“Senderismo”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer el medio natural que nos rodea. -Interpretar el mapa. -Respetar las zonas del entorno. -Conocer la actividad de senderismo y sus ventajas. -Trabajar y cooperar en equipo para llegar a la meta.
Normas de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar el medio natural. -Ir en fila de dos por si nos encontramos algún vehículo por el camino.
Desarrollo	<p>Sera una ruta de senderismo por el entorno de la villa de Pedraza hasta llegar al Mirador de las Tongueras. Buscando con ella que los alumnos conozcan este entorno y que sean capaces de valorarlo. Intentando hacerles que se acerquen a la naturaleza, descubriendo senderos.</p> <p>Además, les sirve para conocer la flora y la fauna de ese lugar. Una vez acabada la actividad crearan un cuaderno de campo. (Ver Anexo XV y XVI)</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> -Cuaderno para apuntar información. -Botiquín -Zapatillas cómodas, -Mochila (agua, comida gorra, crema) -Mapa topográfico.
Adaptaciones curriculares	<p>Al tener alumnos de distintas edades y con distinta forma física, tendremos varias adaptaciones a la ruta, es decir, trayectos más largos o cortos. Al ser dos profesores los que vamos a realizar la actividad, uno podrá volver con aquellos alumnos a los cuales se les está haciendo muy pesada la actividad y el otro podrá seguir con el resto de los alumnos. Intentando que todos lleguen al destino marcado al principio.</p>

Tabla 3: Actividad de senderismo.

Actividad	"Orientación"
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer el medio natural que nos rodea. -Fomentar el proceso de toma de decisiones en el grupo. -Respetar las zonas del entorno. -Conocer la actividad de orientación y sus ventajas. -Trabajar y cooperar en equipo.
Normas de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar el medio natural. -No mover las balizas de control. -No salir de la zona marcada.
Desarrollo	<p>Sera una actividad de orientación en la explanada del Castillo de Pedraza. Buscando con ella que los alumnos conozcan este entorno y que sean capaces de valorarlo. Intentando hacerles que se acerquen a la naturaleza, descubriendo como se tienen que orientar.</p> <p>Los alumnos distribuidos en grupos por los docentes tendrán que ir encontrando las balizas que hemos ido dejando por todo este espacio. (Ver Anexo XIII)</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> -Mapa de la zona. -Tarjeta de control, balizas. -Hojas de registro de la actividad, bolígrafos. -Botiquín, agua, zapatillas cómodas.
Adaptaciones curriculares	<p>Al tener alumnos de distintas edades y con distinta forma física, tendremos varias adaptaciones en la actividad. Aquellos alumnos de una avanzada edad y los que conozcan bien el sitio, podrán ir a buscar las balizas sin el mapa solo con unos pequeños matices que dará el docente.</p>

Tabla 4: Actividad de orientación.

Actividad	“Escalada”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer el material de la escalada. -Fomentar el proceso de toma de decisiones en el grupo. -Conocer las normas de seguridad. -Elaborar una serie de normas de manera conjunta. -Trabajar y cooperar en equipo.
Normas de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar las normas de seguridad. -No salir de nuestra zona de espaldera.
Desarrollo	<p>Sera una actividad de escalada en el gimnasio del colegio. Buscando con ella que los alumnos conozcan los materiales que se usan y las normas de seguridad y que sean capaces de valorarlo. Intentando hacerles que se acerquen a esta actividad que tampoco frecuente es. Los alumnos distribuidos en grupos por los docentes tendrán que ir visualizando los distintos materiales y normas de seguridad que hemos ido dejando por todo el gimnasio.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> -Arnés -GriGri -Cuerda -Mosquetón -Casco -Rabito
Adaptaciones curriculares	<p>Al tener alumnos de distintas edades y con distinta forma física, tendremos varias adaptaciones. Si vemos que algunos se quedan con las ganas de escalar podremos dejarles que asciendan por las espalderas, y también podremos realizar varios juegos relacionados.</p> <p>Uno podría ser en grupos de tres alumnos, en fila enfrente de la espaldera y con un papel arriba, tendrán que subir de uno en uno e ir dibujando un animal, objeto, etc. y el resto de los grupos tendrá que adivinarlo.</p>

Tabla 5: Actividad de escalada.

6.Temporalización

Esta propuesta educativa se llevará a cabo durante el tercer trimestre del curso escolar 2020/2021, concretamente durante el mes de mayo o junio. Para ello dispondremos de tres días, la actividad de senderismo durará media mañana en cambio las otras dos serán de menos tiempo alrededor de una hora y media.

7.Metodología

El método que llevaremos a cabo en el proyecto será de aprendizaje cooperativo, basándonos en Velázquez (2012).

Los métodos que se llevarán a cabo son el de descubrimiento guiado y el de asignación de tareas. Se buscará sobre todo el trabajo en grupo donde los propios niños sean los principales protagonistas. En la mayoría trabajaremos en grupos. En alguna actividad los alumnos solo se limitarán a hacer la actividad y respetar las normas marcadas, sin embargo, en otras se trabajará potenciando el descubrimiento guiado. Esto se producirá sobre todo en la orientación donde con unas breves pinceladas de la actividad, los niños tendrán que organizarse y tomar distintas decisiones.

Como ya he dicho anteriormente se trabajará en grupos pequeños de 3 o 4 alumnos. Incluso alguno donde trabajen en parejas o tríos.

Se dará también una recompensa aquellos alumnos que se han esforzado en estas actividades y que han cumplido las normas. Con esto intentamos conseguir que los alumnos se impliquen más, estén seguros y se sientan menos cohibidos.

En estos centros la relación con los alumnos es mucho más cercana e intentando crear un proceso de aprendizaje. Por ello es conveniente que estemos siempre del alumno, ayudándolo a conseguir superar las actividades. Destacando un aspecto muy importante como es el de la cooperación.

Para acabar voy a dejar unas tablas donde nos muestran las características de la asignación de tareas y del descubrimiento guiado según de Lucas Heras (2001).

TAREAS	PROFESOR	ALUMNO
DECISIONES PREVIAS (Preimpacto)	<ul style="list-style-type: none"> -Plantea los objetivos de la lección. -Determina la actividad que cumplirá los objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> -No participa.
EJECUCIÓN (Impacto)	<ul style="list-style-type: none"> -Organización semiformal-informal. -Decisiones sobre cantidad en términos generales. -Acepta diferencias cualitativas. -Utiliza demostración-explicación. -Modelo de organización menos rígido que en Mando Directo. -Utiliza refuerzos. -Modelos disciplinario menos rígido. -Posibilidades de comunicación más directa. -Posición cambiante. -Disponibilidad (despejas dudas). 	<ul style="list-style-type: none"> -Responsable de inicio-final-ritmo-cantidad-pausas. -Escucha-observa demostración. -Se observan diferentes. Aceptan. -Pueden buscar ubicación para realización de tarea (comienzo de autodirección y autodisciplina). -Se beneficia de la comunicación directa con el profesor. -Puede formular preguntas en caso de duda
EVALUACIÓN (Postimpacto)	<ul style="list-style-type: none"> -Decide el final del sistema. -Realiza correcciones individuales y masivas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Comienzo de autoevaluación (selecciona su nivel). -Escucha-corrige

Tabla 6: Asignación de tareas.

M. DIRECTO	PROFESOR	ALUMNO
DECISIONES PREVIAS (Preimpacto)	<ul style="list-style-type: none"> -Plantea objetivos de lección. -Determina la actividad que cumplirá los objetivos. -Determina el orden y la secuencia motriz. -Determina cantidad y calidad. -Determina organización. 	-No participa.
EJECUCIÓN (Impacto)	<ul style="list-style-type: none"> -Transmite la información (verbal/demostración). -Determina inicio/final/pausas (voces explicativa, preventiva, ejecutiva). -Organización formal. -Determina duración y eventualmente el ritmo. -Proporciona C.R. -Modelo disciplinario rígido. 	<ul style="list-style-type: none"> -Escucha y observa. -Sigue instrucciones.
EVALUACIÓN (Postimpacto)	<ul style="list-style-type: none"> -Observa la actuación de la clase. -Realiza correcciones habitualmente masivas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Escucha/observa correcciones e intenta corregir.

Tabla 7: Descubrimiento guiado.

8. Atención a los alumnos con necesidades específicas

Dentro de este grupo de 15 niños no nos encontramos con ningún alumno al que le tengamos que hacer una adaptación significativa.

9. Recursos

❖ Recursos ambientales

-Medio natural (Mirador de las Tongueras, Explanada del Castillo)

-Gimnasio del centro

❖ Recursos materiales

-Botiquín, mochila, agua, comida, zapatillas cómodas, gorra, crema, mapa topográfico.

-Mapa, tarjeta de control, balizas, botiquín, agua, zapatillas cómodas.

-Arnés, GriGri, cuerda, mosquetón, casco, rabito.

❖ Recursos personales

-Alumnos entre 8 y 12 años.

-Profesorado (Maestro de educación física y alumno de prácticas).

5.2 APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

Debido al COVID-19 no he podido poner en práctica esta propuesta que tenía diseñada para los alumnos de Primaria. Me hubiera gustado poder desarrollarla y comprobar que los alumnos cumplieran los objetivos marcados.

Además, comprobar si han mostrado interés en esta actividad o no y si cumplimentasen las distintas normas marcadas.

5.3 EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

La evaluación que llevare será de una evaluación continua, dónde se aprecie la evolución del año durante este periodo de actividades. Centrándonos en el proceso del niño, y no solo en el resultado.

5.3.1 Instrumentos de evaluación

Para la evaluación usare varios instrumentos para esta propuesta, con el fin de seguir formando a los alumnos.

CUADERNO DEL ALUMNO: “Orientación, senderismo y escalada”

Nombre y apellidos:

Curso:

- ¿Qué entiendes por EFMN? ¿Y por orientación, senderismo y escalada?
- ¿Durante la actividad de orientación y escalada como ha sido el trabajo en grupo?
¿Habéis trabajado todos de manera equitativa?
- ¿Ha habido algún problema con algún compañero? ¿Sí es así Cómo lo habéis resuelto?
- ¿Qué aspectos destacadas con estas actividades que son fuera del aula?
- ¿Crees que es mejorar trabajar de manera individual o grupal?
- ¿Has cumplido todas las normas que se han marcado? ¿Has respetado la naturaleza?
- ¿Qué has aprendido con estas tres actividades? ¿La que más te ha gustado? ¿Y la que menos? ¿Por qué?
- ¿Habéis aprendido cosas del medio natural que desconocíais? ¿Cuáles?
- ¿Dónde prefieres hacer la educación física? ¿Por qué?

Tabla 8: Cuaderno del alumno de las tres actividades.

CUESTIONARIO PARA EL DOCENTE DEL CENTRO

- ¿Qué te ha parecido la propuesta desarrollada? ¿Qué actividades han funcionado mejor y cuáles peor? Justifica.
- ¿Consideras apropiado sacar estas actividades fuera del centro? ¿Por qué?
- ¿Consideras que con estas actividades se ha mejorado el trabajo en equipo y la cooperación entre los alumnos? ¿Por qué?
- ¿Llevarías esta actividad a un centro urbano? ¿Por qué?
- ¿Qué aspectos destacarías de cada actividad? ¿Qué mejorarías de cada una de ellas?
- Observaciones de cada una de ellas.

Tabla 9: Cuestionario para el docente.

FICHA DE AUTOEVALUACION DEL DOCENTE

CLASE Y CURSO:

FECHA:

ACTIVIDAD:

INDICADORES	PUNTUACIÓN										OBSERVACIONES	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Objetivos marcados												
Metodología												
Ambiente entre los compañeros												
Control del grupo												
Materiales usados												
Temporalización												
Secuencia de las actividades												
Contenidos												
Evaluación												
Adaptación de los alumnos												

Valoración: 1 como la nota más baja y 10 la más alta.

Tabla 10: Ficha de autoevaluación del profesor.

Otro elemento para evaluar va a ser las distintas fotografías que se han ido haciendo durante las actividades y donde se ve que niños están más implicados y cuales no lo están.

5.3.2 Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación se establecen en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, en julio, son los siguientes:

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas. - 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.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.
- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

6. CONCLUSIONES Y RELEXIONES

Con la realización de este proyecto, he querido plasmar la importancia de las actividades del medio natural. Por varias razones: dar a conocer el mundo rural, fomentar el respeto y lograr la integración de todos los alumnos sin ninguna discriminación.

A la hora de elaborar este TFG me plante distintos objetivos de los cuales quería lograr alcanzarlos durante toda la propuesta y que ahora veremos si hemos logrado conseguirlos o no.

El objetivo general '*Diseñar una propuesta didáctica en Educación Física basada en actividades en el medio rural*' cumpliéndose de manera adecuada. Esta temática me ha resultada muy atractiva, ya que durante toda mi vida he estado haciendo todo tipo de actividades en el medio natural, por ello pienso que con estas actividades conseguimos acercar más a los niños al medio rural, y que vean todas las ventajas que tienen.

Después de haberme informado para crear este proyecto, afianzo lo dicho y pienso que es muy importante trabajar estas actividades para que conozcan todo lo que les rodea. Desde el principio del proyecto sabía a lo que quería enfocar la propuesta.

Basándome en las experiencias vividas en mi periodo de prácticas docentes, pude observar que estas actividades apenas se trabajan en las escuelas, fue por eso lo que quise también hacer este proyecto.

Pienso que no solo nos tenemos que centrar en las cuatro actividades más conocidas, ya que para la realización de este proyecto he podido comprobar que existe una gran información sobre este tema, pudiéndose adaptar a todas las edades.

En cuanto al grado de cumplimiento de los objetivos específicos de la propuesta:

- "Dar a conocer el mundo rural y la trascendencia que tiene dentro de la educación", este objetivo se ha cumplido, ya que a través de la distinta información que he ido dando se ha podido conocer un poco más todo el medio rural y que, aunque cada vez tengamos menos centros rurales tienen una gran importancia. Intentando que con cada actividad conozcan un poco más de su entorno más cercano, que muchos de ellos desconocían.

Además, consiguiendo fomentar distintos valores como la cooperación o el respeto, intentando con ello mejorar el clima de clase.

La mayoría de estas actividades tienen unas normas similares, teniendo una finalidad parecida. Reúnen características como la adaptabilidad al entorno siendo válidas para practicar en espacios grandes.

- "Demostrar la importancia de las AFMN dentro del aula de primaria para desarrollar el aprendizaje" este objetivo también se ha cumplimentado, ya que con las distintas actividades que he propuesto se ha podido conseguir que los niños conozcan más las AFMN, incluso con alguna actividad como la escalada donde muchos niños apenas la conocían, al igual que alguna otra. Y consiguiendo con estas un gran aprendizaje, con distintos aspectos del entorno y el fomento de la cooperación, respeto, etc.

- "Ver las características de la escuela rural para la asignatura de Educación Física", he conseguido ver las distintas características de la escuela rural dentro de esta asignatura, ya que como se ha podido ver no tenemos las mismas instalaciones en un centro urbano que en uno rural, por ello es importante planificar las actividades con antelación. Obteniendo mucha información de estos centros la que nos es muy útil.

- "Ventajas y desventajas en el medio rural", antes de plantear cualquier actividad debemos conocer todo lo que rodea al centro tanto las cosas buenas como las malas, para poder organizar las actividades de una manera correcta. En este proyecto nos hemos informado mucho acerca de estos aspectos, para poder realizar las actividades de una manera positiva.

- "Ampliar mi aprendizaje como profesional para continuar mejorando mi labor como educador y así proponer futuras propuestas de intervención", a la hora de realizar cualquiera propuesta ya te está valiendo para ampliar tus aprendizajes y seguir formándome como alumno. En este proyecto y con la ayuda de mi tutor he aprendido distintas cosas que antes desconocía, valiéndome mucho para mejorar distintos fallos que he podido tener en el proyecto.

7. OPORTUNIDADES, LIMITACIONES Y FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN

-Con la elaboración de este proyecto he podido conocer distintos conceptos como la cooperación, diversidad, juegos del medio natural, etc. Estos conceptos los he aprendido gracias a la propuesta de intervención para los cursos de tercero hasta sexto curso de Educación Primaria, ya que al tener pocos alumnos en este centro he tenido que adaptarlo.

-En cuanto a las limitaciones, no he encontrado ninguna, a la hora de elaborar este trabajo, ya que he podido contar con mucha información, tanto en la biblioteca como en internet.

-En futuras líneas de investigación, me gustaría saber los beneficios que causa en los alumnos estas actividades en el medio natural. Ya que muchos de ellos apenas han practicado estas actividades, y a la mayoría le gustaría salir del centro para realizar alguna actividad.

-Me gustaría trabajar este tema en Educación Infantil, para que desde bien pequeños conozcan las distintas normas, su entorno, etc. y así ver las diferencias entre Educación Infantil y Educación Primaria.

-Por último, también me gustaría comparar los resultados de realizar esta propuesta con alumnos de un centro rural y de uno urbano. Para así observar distintos aspectos como si interaccionan más en un sitio que en otro, o distintos temas como la adquisición de valores o consecución de los objetivos.

8.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, A. (1991). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- Aguado, T., Gil, I., y Mata, P. (2005). *Educación intercultural: una propuesta para la transformación de la escuela*. Madrid: Catarata.
- Arribas, H. (2003). *Formación inicial y permanente en torno a la Actividad Física en el Medio Natural: una propuesta para diferentes ámbitos educativos*. En Miguel, A. (Coord.)
- Baena, A (2003).RE: Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>
- Baena, A., Serrano, J.M., Fernández, R., Fuentesal, J. (2013). *Adaptación de nuevos deportes de aventura a la educación física escolar: las vías ferratas*. <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/download/274080/362174>
- Berlanga Quintero, S. (2003). *Educación en el mundo rural: análisis, perspectivas y propuestas*. Zaragoza: Mira.
- Bernal, J.A. (2002). *Juegos y deportes de aventura*. Editorial Wanceulen, Sevilla.
- Bernal, J.L. (2009). *Luces y sombras en la escuela rural*. En M. Hernández (coord.). *Encrucijadas y respuestas: Jornadas sobre Educación en el Medio Rural*. Teruel: Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de Zaragoza.
- Batanero, J. *Apuntes de orientación para iniciación*. <http://www.guadaorientacion.es/apuntes%20ORIENTACION%20DEPORTIVA.pdf>
- Bustos Jiménez, A. (2006). *Los grupos multigrados de Educación primaria en Andalucía*. Tesis doctoral. Universidad de granada, departamento de Didáctica y Organización escolar.
- Cantón Mayo, I. (2004). *Intervención educativa en la sociedad del conocimiento*. Granada: Grupo Editorial universitario.
- Casterad, Guillen, Lapetra (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.

- Conde, L. et al. (2012). *El senderismo. Una actividad física saludable para las personas mayores*. http://emasf.webcindario.com/El_Senderismo.pdf (Consulta: 18 de mayo de 2014).
- 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.
- De Lucas Heras, J. M. (2001). *Manual de Didáctica de la Educación Física*. 101-116.
- Desnivel (2020).RE: Senderismo: cómo distribuir la carga en la mochila y lograr el ajuste perfecto. Recuperado de: <https://www.desnivel.com/excursionismo/senderismo-como-distribuir-la-carga-en-la-mochila-y-lograr-el-ajuste-perfecto/>
- Dormido, V. M. De interés senderista. SEÑAL Y CAMINO, club de senderismo. <http://www.senalcamino.es/De%20interes%20Senderista%20QUE%20ES%20EL%20SENDERISMO.pdf>
- Federación de Deportes de Montaña de Castilla-La Mancha (2015).RE: Reglamento de senderos homologados GR, PR y SL. Recuperado de: <https://www.fdmcm.com/phocadownload/Senderos/ReglamentoSenderos.pdf>
- Fernández Laviada, N (2017). RE: 50 frases que inspiran en el trabajo. Recuperado de: <https://miempresaessaludable.com/50-frases-inspiran-trabajo/>
- García González, C (2013):RE: Propuesta de Métodos Didácticos y Evaluaciones. Recuperado de : <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-PropuestaDeMetodosDidacticosYEvaluaciones-4735562.pdf>
- Granero, A. y Baena, A. (2010) *Actividades físicas en el medio natural. Teoría y práctica para la educación física actual*. Sevilla. Wanceulen.
- Güllich, W (2019). Escalada Deportiva – Qué es, Origen y el Concepto Rotpunkt.Recuperado de: <https://www.blogbrandsmountain.com/que-es-escalada-deportiva/>
- GUTIERREZ SANMARTIN, M. (1995). *Valores sociales y deporte*. Gymnos. Madrid.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE), de 3 de octubre de 1990.

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
- Lucini, F.G. (1994). *Temas transversales y educación en valores*. Madrid: Alauda.
- Morote, J. (2013). Senderismo, consejos 06 - ¿Cómo preparar una ruta de senderismo? <http://experienciasactivas.com/senderismo-consejos-06-como-preparar-una-ruta-desenderismo/>.
- Pascual, V (2014) RE: Consejos para la práctica del senderismo. Recuperado de: <https://www.senderismoguadalajara.es/consejos-para-la-practica-del-senderismo/>
- Perera, F (2019) RE: Consejos y recomendaciones para practicar senderismo. Recuperado de: <https://www.viajarporextrmadura.com/consejos-y-recomendaciones-para-practicar-senderismo-360.htm>
- Pérez Porto, J y Gardey, A (2017) RE: Definición de escuela rural. Recuperado de: <https://definicion.de/escuela-rural/>
- Pliego, D. (1993). *Manual de senderismo*. Madrid. La librería.
- Ponce de León, A., Bravo, E. y Torroba, T. (2000). Los Colegios Rurales Agrupados, primer paso al mundo docente. Contextos educativos. *Revista de Educación*, 3, 315-347.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- The Trekking life (2017).RE: Orientación con el mapa y la brújula. Recuperado de: <https://thetrekkinglife.com/articulos/orientacion/250-orientacion-con-el-mapa-y-la-brujula>
- Velázquez, C. (2004). *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*. <http://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/06/juegos-cooperat-carlos-velazquez.pdf> (Consulta: 3 de mayo de 2014).
- Velázquez, C., Fraile, A. y López, V.M. (2014). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física*. <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/40518/28352> (Consulta: 23 de mayo de 2014).

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I: Tipos de senderos.

Anexo II: Colocación del material en la mochila.

Anexo III: Ejemplo de curvas de nivel.

Anexo IV: Ejemplo de relieve con curvas de nivel.

Anexo V: Símbolos de la leyenda.

Anexo VI: Partes de la brújula.

Anexo VII: Baliza de control.

Anexo VIII: Arnés.

Anexo IX: Casco.

Anexo X: Cuerda.

Anexo XI: Mosquetón.

Anexo XII: GriGri.

Anexo XIII: Mapa de orientación en la explanada del castillo.

Anexo XIV: Información del municipio.

Anexo XV: Información de la ruta del senderismo.

Anexo XVI: Posible cuaderno de campo.

Anexo XVII: Ejemplo de la tarjeta de control

Anexo XVIII: Sistema de marcación.

ANEXO I: TIPOS DE SENDEROS

Según la FDMCM (2015) nos dicen que:

Un Sendero Homologado, es a una instalación deportiva identificada por las marcas registradas de GR, PR ó SL, que se desarrolla preferentemente en el medio natural y sobre viales tradicionales públicos o privados y que se encuentran homologados por la federación autonómica y/o territorial correspondiente. Sus características han de posibilitar su uso por la mayoría de los usuarios y a lo largo de la mayor parte del año, pudiendo estar regulado el tránsito por motivo ambiental y/o de seguridad. El sendero homologado es parte de una red de senderos local, comarcal, autonómica y/o territorial y estatal por cumplir unas exigencias precisas de trazado y señalización; éstos serán homologados y autorizados de acuerdo con la normativa prevista en el presente Reglamento. (Pág 4-5)

A partir de esta definición de los senderos, nos centraremos en estos tres tipos:

-Senderos Locales (SL):

Son de verde oscuro. No superan los 10 km.

-Senderos de Pequeño Recorrido (PR):

Son de color amarillo. La longitud máxima es de 50 km.

-Senderos de Gran Recorrido (GR):

Son de color rojo. La longitud mínima es de 50 km.

	Dirección correcta	Variante o cambio brusco	Cambio dirección	Dirección equivocada
Sendero Local (SL)				
Pequeño Recorrido (PR)				
Gran Recorrido (GR)				

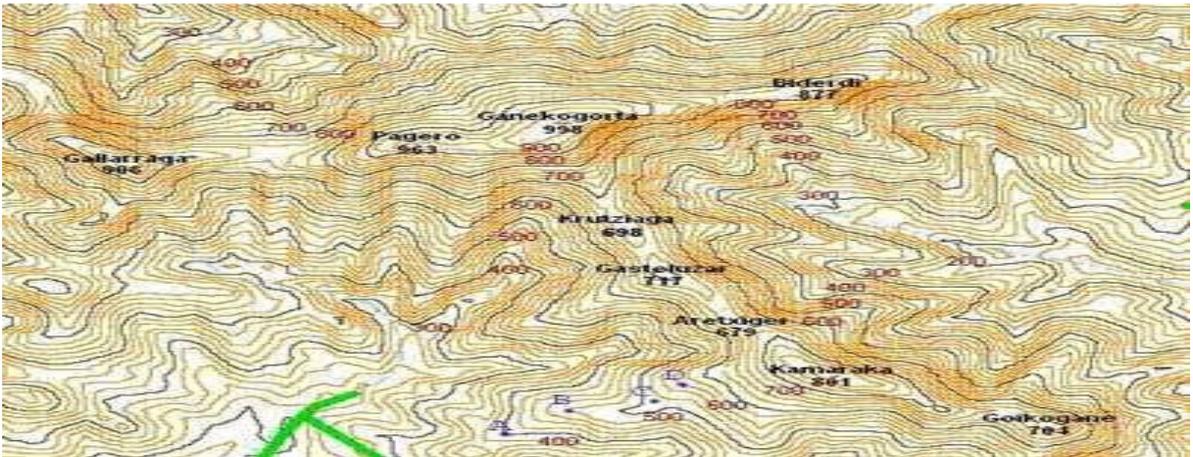
Señalización de senderos (www.viajarporextrmadura.com)

ANEXO II: COLOCACIÓN DEL MATERIAL EN LA MOCHILA



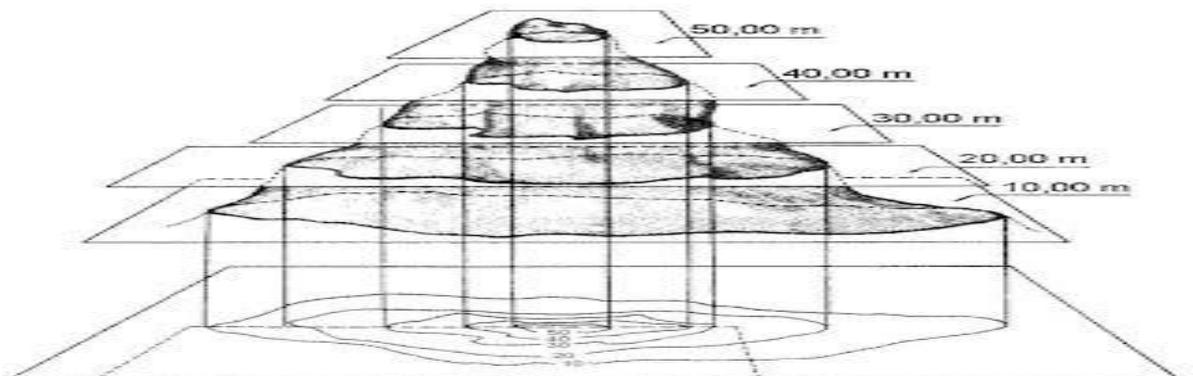
Colocación de materiales en la mochila(www.desnivel.com)

ANEXO III: EJEMPLO DE CURVAS DE NIVEL



Curvas de nivel(www.aristasur.com)

ANEXO IV: EJEMPLO DE RELIEVE CON CURVAS DE NIVEL



Ejemplo de relieve con curvas de nivel(sites.google.com)

Cortes horizontales sobre el terreno y paralelos entre sí, todos ellos a la misma distancia.

ANEXO V: SIMBOLOS DE LA LEYENDA

LEYENDA	
	Autopista/ Carretera asfaltada.
	Carretera estrecha.
	Camino carretera.
	Senda grande/ Pequeña.
	Senda poco visible.
	Via de tren.
	Linea eléctrica Alta/ Baja Tensión.
	Muro de piedra/ en ruinas/ impassable.
	Cerca o vallado, pasable/ impassable.
	Casa.
	Ruina, grande/ pequeña.
	Cortado o escarpadura.
	Piedra grande/ pequeña.
	Grupo de piedras.
	Terreno con piedras, rocas.
	Afloramiento rocoso.
	Curva de nivel, altura pequeña.
	Curva de nivel auxiliar.
	Cortado de tierra.
	Foso hecho, grande/ pequeño.
	Foso natural, grande/ pequeño.
	Muro de tierra grande/ pequeño.
	Surco de erosión grande/ pequeño.
	Lago, tierra pantanosa, no pasar.
	Tierra pantanosa.
	Tierra pantanosa difusa.
	Rio, no se puede pasar/ se puede pasar.
	Arroyo con puente/ sin puente.
	Arroyuelo.
	Tierra pantanosa estrecha.
	Pozo/ manantial/ agujero de agua.
	Limite de vegetación.
	Terreno abierto/ irregular.
	Terreno abierto/ irregular con arboles.
	Bosque. Carrera fácil/ difícil.
	Bosque. Carrera muy difícil/ intransitable.
	Vegetación baja. Carrera difícil/ muy difícil.
	Terreno de cultivo/ Frutales/ viñedo.
	Linde de cultivo.
	Arbol aislado o característico.
	Mojón / Objeto singular.
	Torre alta/ baja.
	Zona privada/ prohibida.

Simbología de la Leyenda(sites.google.com)

-Marrón: marca lo referente al relieve (curvas de nivel, hoyos en el terreno, montículos...)

-Negro: marca lo que ha creado el hombre (Granjas, iglesias, puentes...)

-Azul: marca lo referente a las zonas de agua (ríos, lagunas, fuentes...)

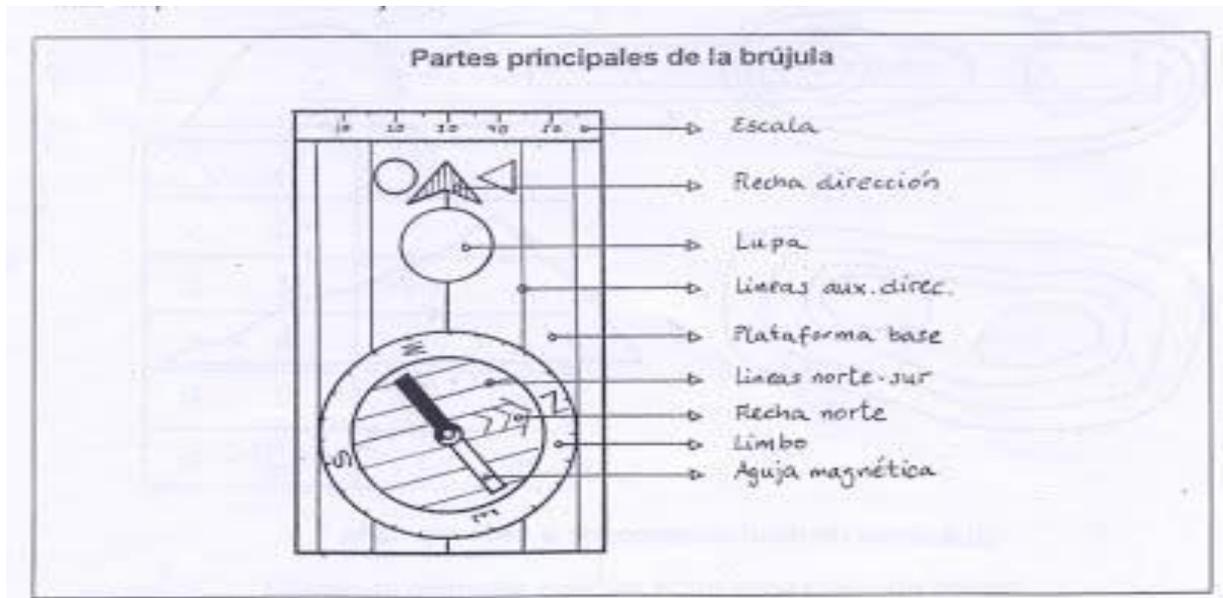
-Amarillo: marca lo referente a las zonas de terreno abiertas, cultivos....

-Verde: marca las zonas de vegetación.

-Morado: marca los puntos de avituallamiento, control, pasos obligatorios....

-Blanco: marca las zonas de bosque accesibles.

ANEXO VI: PARTES DE LA BRÚJULA



Partes de la brújula(sites.google.com)

ANEXO VII: BALIZA DE CONTROL



Baliza de control (efalmina.blogspot.com)

ANEXO VIII: ARNÉS



Arnés para la escalada (www.barrabes.com)

ANEXO IV: CASCO



Casco para la escalada (www.barrabes.com)

ANEXO X: CUERDA



Cuerda para la escalada (www.barrabes.com)

ANEXO XI: MOSQUETÓN



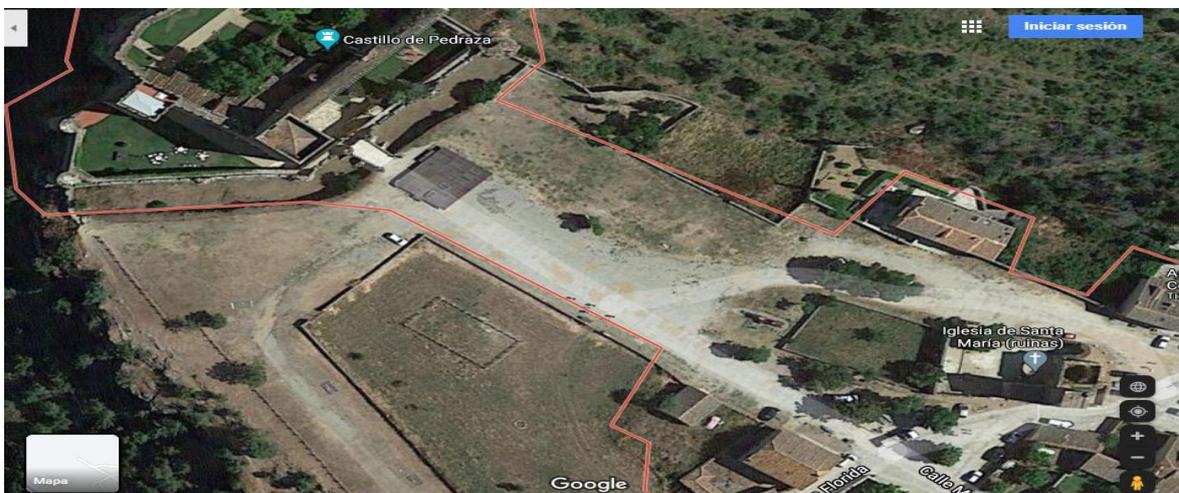
Mosquetón para la escalada (www.barrabes.com)

ANEXO XII: GRIGRI



Gri-gri para la escalada (www.barrabes.com)

ANEXO XIII: MAPA DE ORIENTACIÓN EN LA EXPLANADA DEL CASTILLO

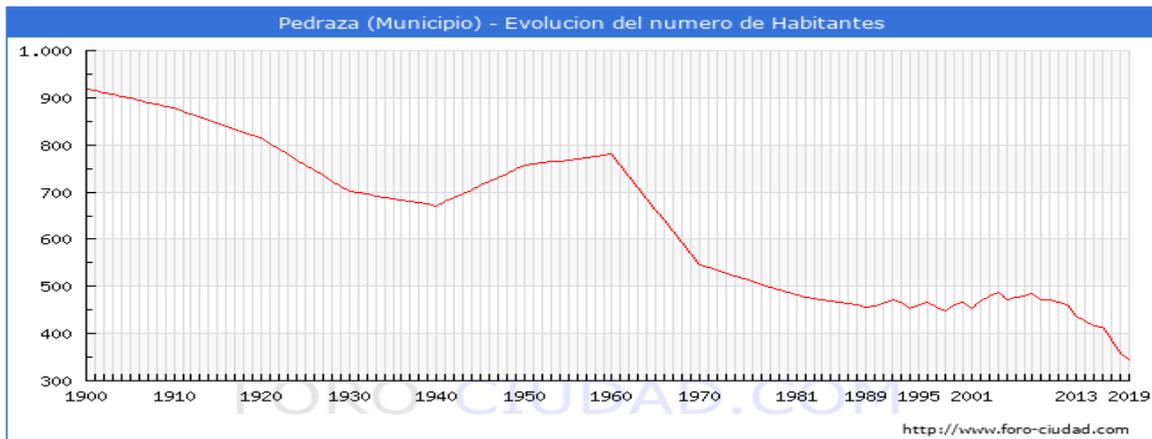


Explanada del Castillo de Pedraza (Sacada de: Google Maps)

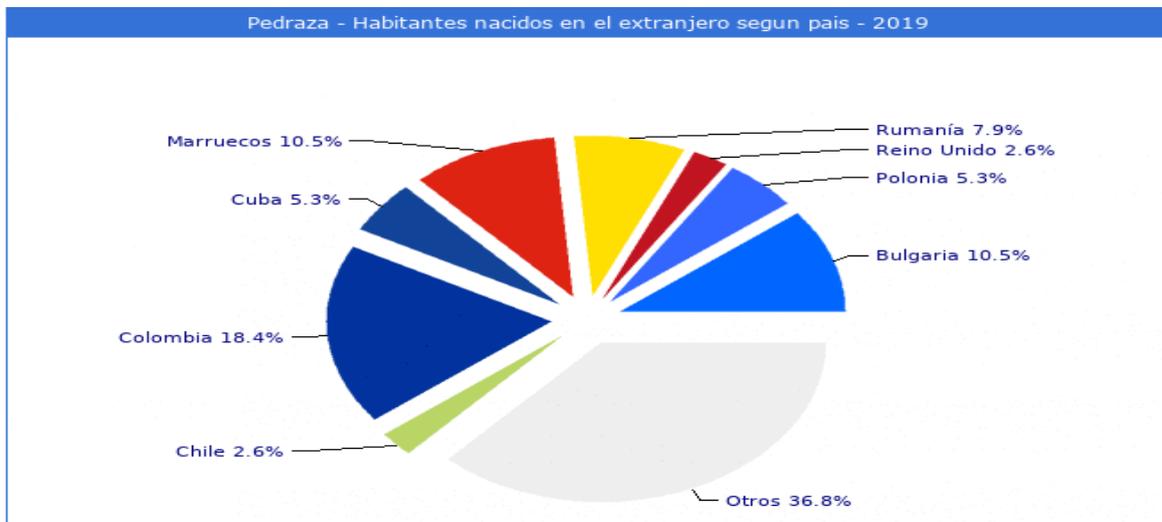
ANEXO XIV: INFORMACIÓN DEL MUNICIPIO

Población de Pedraza por sexo y edad 2019 (grupos quinquenales)			
Edad	Hombres	Mujeres	Total
0-5	3	4	7
5-10	9	8	17
10-15	7	5	12
15-20	5	8	13
20-25	9	2	11
25-30	6	4	10
30-35	4	6	10
35-40	16	6	22
40-45	13	11	24
45-50	11	8	19
50-55	23	10	33
55-60	28	19	47
60-65	14	12	26
65-70	14	6	20
70-75	6	4	10
75-80	10	14	24
80-85	8	8	16
85-	10	13	23
Total	196	148	344

Población en Pedraza según el sexo y la edad en 2019(www.foro-ciudad.com)



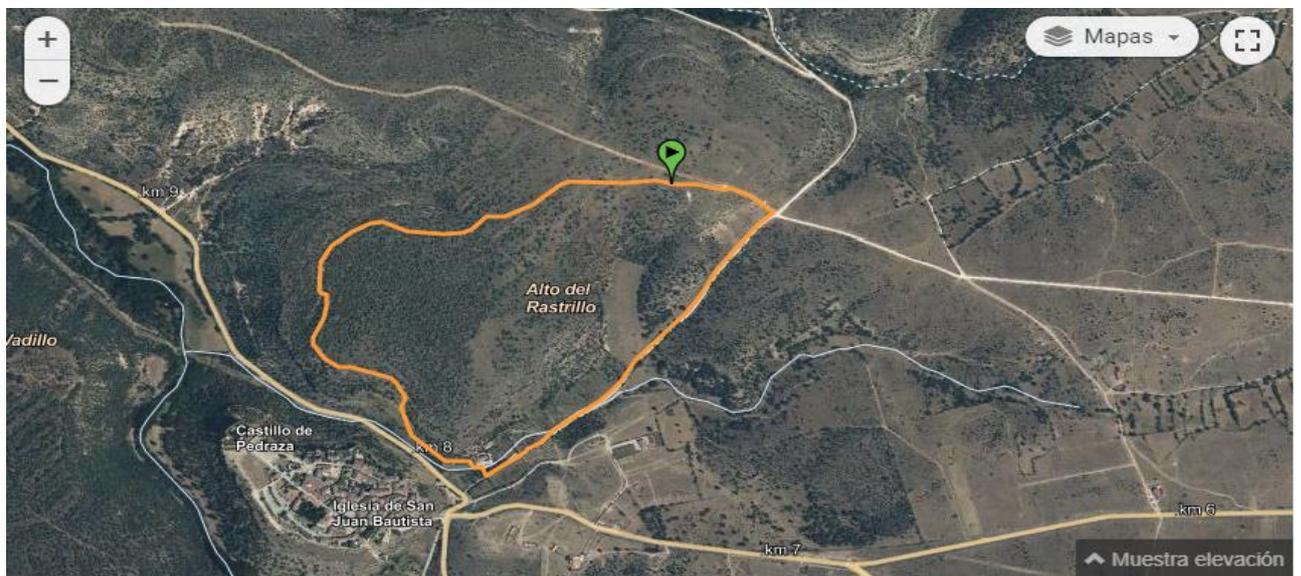
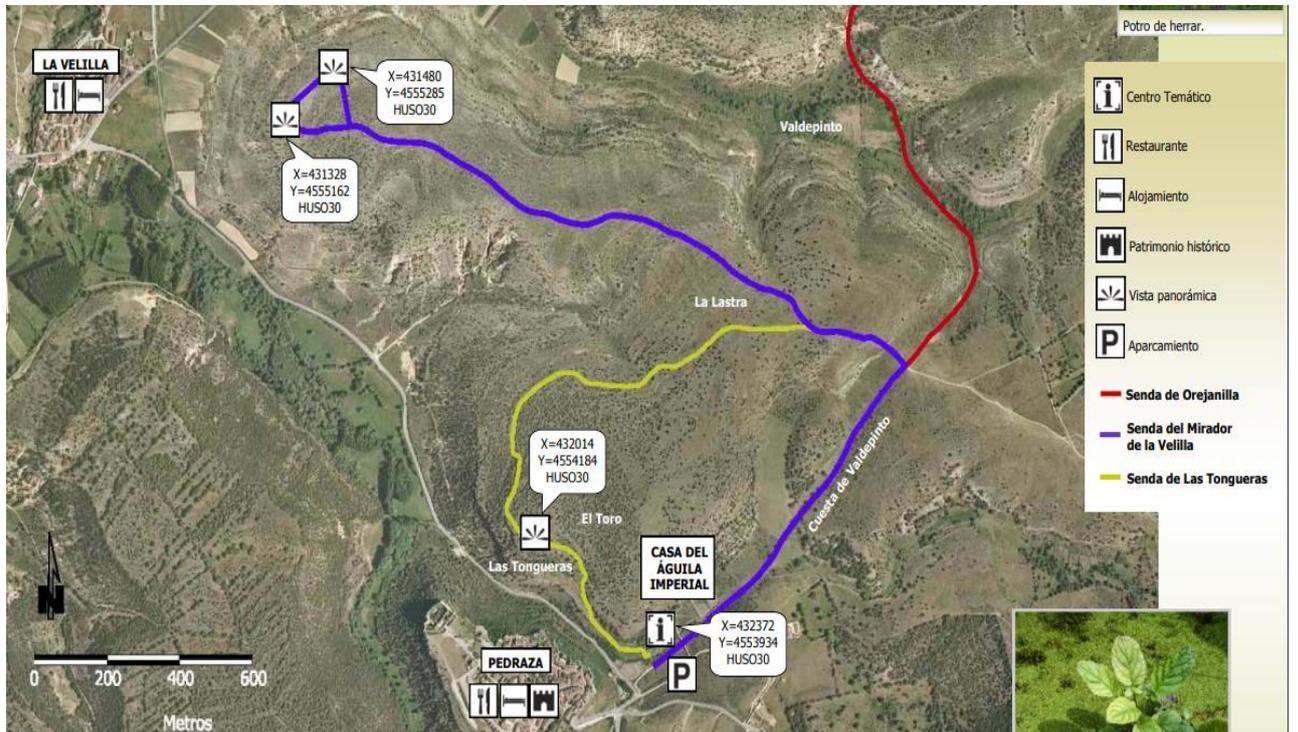
Evolución del número de habitantes(www.foro-ciudad.com)

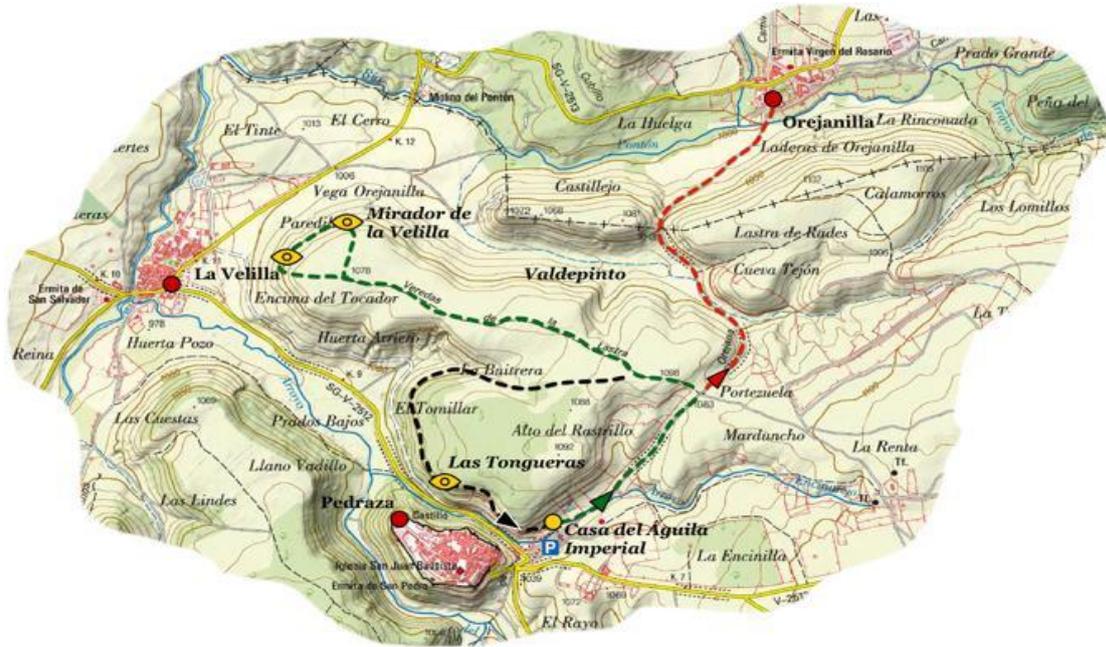


Habitantes nacidos en el extranjero(www.foro-ciudad.com)

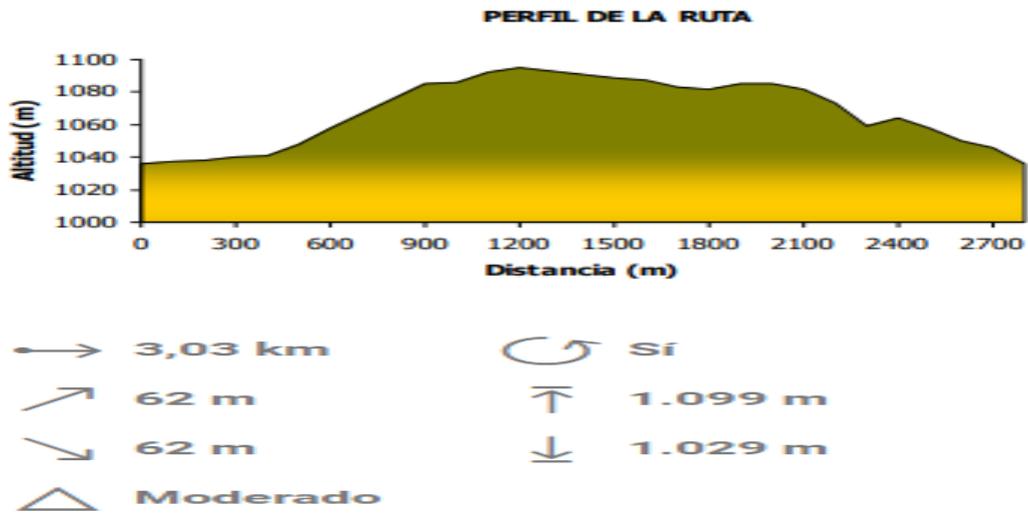
XV: INFORMACIÓN DE LA RUTA DE SENDERISMO

Mapas de la ruta:





Perfil de la ruta:



Datos y mapas sacados de Wikiloc y Terranostrum.

Distancia aproximada: 3 Kilómetros

Desnivel: 100 metros.

Trayecto: Circular

Duración: 2 horas y media.

Dificultad: Media.

Época: todo el año, aunque recomendable en verano y primavera.

Acceso y recorrido

Esta ruta tiene dos opciones, cuya distancia es algo superior a la otra. Teniendo el inicio y el fin colegio de Pedraza. Siendo recorridos de ida y vuelta los dos.

Una vez que llegamos a la Casa del Águila Imperial, iniciamos la ascensión por la cuesta de Valdepinto. Una. Encontraremos encinas y tierras de cultivos en ambos lados del camino. Una vez ya arriba de la cuesta con una altitud de 1090 vislumbraremos el pueblo de Pedraza, el de la Rades de Abajo y la Sierra de la Berrocosa en Arcones. Giraremos hacia la izquierda para partir hacia el mirador, volveremos a girar a la izquierda para empezar a adentrarnos en el mirador.

En esta zona abundan los pinos y las rocas, ya llegaremos al mirador donde se vislumbran las vistas del pueblo. Más concretamente de toda su fortaleza exterior y de su castillo, abundando la vegetación y las rocas. Además de las distintas montañas del entorno.

Fauna

Los animales que más abundan son las perdices, liebres, tórtolas, palomas, jabalís, corzos, culebras, lagartijas....

Muchas son especies protegidas ya que controlan la población de muchos insectos.

Flora

Lo que más abunda en la zona es los encinares, prados, sabinas, matorrales, choperas, bosques ribereños, dehesas, pinares...



Clima

El clima que tengamos va a influir en la vegetación y en el cultivo, además también influye en el tipo de suelo que se tenga. Las precipitaciones no son muy abundantes, los inviernos son largos con temperaturas mínimas y veranos muy secos.

ANEXO XVI: POSIBLE CUADERNO DE CAMPO

Nombre y Apellidos:

Fecha:

Salida:

Llegada:

Una vez que estamos todos juntos en la Casa del Águila Imperial, empezamos la ruta.

Resuelve las siguientes cuestiones del cuaderno de campo:

-Croquis de la ruta realizada.

-Dibuja los animales encontrados en esa zona.

-Coloca en el mapa estos sitios por los que hemos pasado:

- Cuesta de Valdepinto.
- Casa del Águila Imperial
- Casa de las Tongueras.
- Camino mirador de La Velilla.

-Reseña este espacio:

-Río_____

-Castillo de origen_____

-Museo de_____

ANEXO XVII: EJEMPLO DE LA TARJETA DE CONTROL

 I. O. F.		 B. O. C.		Nombre					H	M	S
				Número				Salida			
								Llegada			
								Tiempo			
17	18	19	20	21	22	23	24				
						R1	R2	R3			
9	10	11	12	13	14	15	16				
1	2	3	4	5	6	7	8				

Tarjeta de control para orientación(efalmina.blogspot.com)

ANEXO XVIII: SISTEMA DE MARCACIÓN



Sistema de marcación (efalmina.blogspot.com)