

# EL SENDERISMO ESCOLAR: explorando el aula naturaleza desde la Educación Física Escolar



---

**Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Primaria

**TRABAJO FIN DE GRADO 2020/2021**

**Autora:** Esther Manso Alútiz

**Tutor:** Higinio Francisco Arribas Cubero

*“Hay un libro abierto siempre para todos los ojos: la naturaleza”*

Jean Jacques Rousseau

*“Cuando el último árbol sea cortado,  
el último río envenenado,  
el último pez pescado,  
solo entonces el hombre descubrirá  
que el dinero no se come”*

Proverbio Cree

## AGRADECIMIENTOS

*A mi tutor, Quico, por tu ayuda e implicación, por tu profesionalidad y tu enorme capacidad de trabajo y por la confianza que has depositado en mí. Gracias por guiarme en este camino y contagiarme tu filosofía de educar en la naturaleza.*

*A mis padres, por ser mi gran apoyo y animarme en todos y cada uno de los pasos que doy. Gracias por darme la oportunidad de cumplir mi sueño: ser maestra. Estoy orgullosa de tener unos padres tan maravillosos como vosotros.*

*A mi hermano pequeño, por contagiarme tu alegría y hacer un poco más amenos mis momentos de agobio y estrés. Siempre serás mi cómplice y mi compañero de aventuras. Sigue luchando por lo que quieres. ¡Que poco te queda para cumplir tu sueño!*

*A mi tutor de prácticas, Chuchi, por tu compromiso y el infinito esfuerzo que has realizado para que esta propuesta se pudiera llevar a cabo. Por todo el tiempo compartido, tus consejos y las grandes enseñanzas que me has aportado.*

*Por ayudarme a crecer y enseñarme a ser la persona que soy.*

*Simplemente, GRACIAS.*

## RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado se basa en el diseño, la puesta en práctica y la valoración de una propuesta de senderismo escolar con alumnos de Educación Primaria. La ejemplificación se lleva a cabo con los discentes de quinto y sexto del CEIP José Zorrilla (Valladolid).

A través de la unidad didáctica “*El Senderismo Escolar: explorando el aula naturaleza desde la Educación Física Escolar*” los alumnos van a adquirir una serie de conocimientos que deberán trasladar a la posterior marcha senderista que se desarrollará por el Parque Ribera de Castilla. Una vez concluida la puesta en práctica, se analizarán los resultados de los aprendizajes y se elaborará una propuesta de continuidad que proyecte el senderismo escolar hacia espacios plenamente naturales, poniendo punto y aparte a este trabajo.

## PALABRAS CLAVE

Educación Primaria, Educación Física, Medio Natural y Senderismo.

## **ABSTRACT**

The Final Grade Project is based on the design, implementation and assessment of a school hiking proposal with primary education students. The illustration is accomplished with fifth and sixth grade students of CEIP José Zorrilla (Valladolid).

Trough the teaching unit: “*School Hiking: exploring the nature classroom from de Physical Education*” the students will acquire knowledge that they will have to transfer to the subsequent hiking march that will take place through Ribera de Castilla Park. When the implementation is completed, the results will be analyzed, and a continuity proposal will be elaborated. This suggestion will project school hiking towards fully natural spaces, putting this work aside.

## **KEYWORDS**

Primary Education, Physical Education, Natural Environment and Hiking.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>3. OBJETIVOS.....</b>	<b>8</b>
3.1. Objetivos generales .....	8
3.2. Objetivos específicos .....	8
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>9</b>
4.1. Educar en la naturaleza .....	9
4.1.1. Importancia de educar en la naturaleza .....	9
4.1.2. Las actividades físicas en el medio natural .....	11
4.2. Las AFMN en la escuela.....	12
4.2.1. Potencial educativo de las AFMN .....	12
4.2.2. Problemática de la puesta en práctica de estas actividades con escolares	14
4.3. El senderismo.....	16
4.3.1. ¿Qué es?.....	16
4.3.2. Antecedentes.....	17
4.3.3. Tipos de senderos .....	19
4.3.4. Señalización de senderos .....	20
4.4. El senderismo en la escuela: senderos escolares .....	21
4.4.1. ¿Qué entendemos por senderos escolares? .....	21
4.4.2. Consideraciones a tener en cuenta para realizar un sendero escolar con el alumnado .....	22
4.5. Relación de las TIC con la Educación Física y los senderos escolares .....	27
4.5.1. Justificación de su utilización en el área de Educación Física .....	27
4.5.2. Ejemplos de uso de las TIC en el senderismo .....	28
<b>5. METODOLOGÍA .....</b>	<b>30</b>
5.1. Contexto del centro escolar.....	30
5.2. Contexto del sendero .....	32
5.3. Propuesta de intervención.....	34
5.3.1. Definiendo la propuesta.....	34

5.3.2.	Plan de intervención ¿qué vamos a hacer? .....	36
5.3.3.	Diseño de la propuesta educativa .....	36
5.4.	Evaluación de la intervención .....	39
5.4.1.	Instrumentos de recogida de datos.....	39
5.4.2.	Análisis de los datos .....	40
<b>6.</b>	<b>VALORACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>42</b>
6.1.	Valoración de la unidad didáctica de senderismo escolar .....	42
6.1.1.	Sesiones .....	42
6.1.2.	Sendero escolar.....	45
6.2.	Aprendizajes de los escolares .....	51
6.3.	Mis propios aprendizajes .....	53
<b>7.</b>	<b>CONSIDERACIONES FINALES Y PROPUESTA DE CONTINUIDAD .....</b>	<b>57</b>
7.1.	Consideraciones finales .....	57
7.2.	Propuesta de continuidad .....	59
<b>8.</b>	<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>62</b>
<b>9.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>66</b>
9.1.	Anexo 1. Unidad didáctica.....	66
9.2.	Anexo 2. Autorización sendero escolar .....	144
9.3.	Anexo 3. Diario de clase .....	145
9.4.	Anexo 4. Rúbricas evaluación sendero escolar .....	153
9.5.	Anexo 5. Temporalización Canal de Castilla .....	157
9.6.	Anexo 6. Temporalización Senda de Ursi .....	164

*\*\*\* Durante todo el cuerpo del trabajo utilizo el género masculino por cuestiones de fluidez; sin embargo, están implícitos ambos géneros.*

# 1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) titulado: “*El Senderismo Escolar: explorando el aula naturaleza desde la Educación Física Escolar*” está basado en el diseño, la puesta en práctica y la evaluación de una propuesta de senderismo con discentes de Educación Primaria. Se trata del desarrollo de una unidad didáctica sobre senderismo con el alumnado de 5º y 6º del CEIP José Zorrilla. Dicha unidad culmina con la realización de una ruta por el Parque Ribera de Castilla, entorno periurbano situado en los alrededores del colegio y muy cerca de las viviendas de los niños.

En el siguiente epígrafe se incluye una justificación. En ella se exponen las razones e intereses personales y educativos por los que he decidido decantarme por el Senderismo Escolar como temática central de mi trabajo. A continuación, se encuentran los objetivos que pretendo lograr con el desarrollo de mi TFG. Se pueden apreciar tanto los propósitos generales, como alguno más específico.

En el cuarto capítulo se desarrolla la fundamentación teórica, en la que se apoya la propuesta de intervención. En primer lugar, se habla de la importancia y necesidad de educar en la naturaleza; así como del tratamiento que tienen las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) en la escuela. Después se hace alusión al senderismo, abordando su concepto, su origen, los diferentes tipos de senderos y su correspondiente señalización. El cuarto subapartado trata sobre los propios senderos escolares. En él se comentan las consideraciones que se deben tener en cuenta a la hora de realizar este tipo de actividades con el alumnado. Por último, se alega la relación que existen entre las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) y la Educación Física o los Senderos Escolares.

En el siguiente apartado se incluye la metodología, que consiste en un narrado detallado del contexto del colegio y del alumnado con quien vamos a desarrollar la propuesta; así como la descripción del contexto del sendero que vamos a llevar a cabo. A continuación, se explica en qué consiste la propuesta de intervención y el proceso de selección y diseño que hemos seguido. También se hace alusión a los instrumentos y/o técnicas que se utilizan para evaluar la propuesta.

El sexto capítulo aborda una valoración detallada del proyecto, la cual se divide en diferentes apartados. A través de diferentes indicadores he evaluado el transcurso de las sesiones que conforman la unidad y el desarrollo de la propia ruta por el parque. Además,

he reflexionado sobre los aprendizajes generados por los estudiantes y sobre los míos propios.

En el séptimo epígrafe se hace un breve resumen con las cuestiones más relevantes de la intervención; recordando también los objetivos establecidos. Se refuerza la importancia de abordar propuestas de senderismo con escolares; añadiendo una puesta en práctica concreta que complementa el proyecto que hemos abordado con los niños.

Por último, se insertan las referencias bibliográficas a las que se ha hecho alusión durante todo el cuerpo del trabajo y los anexos que se han ido mencionando.

## 2. JUSTIFICACIÓN

La temática de mi TFG se centra en el diseño y realización de un sendero escolar con alumnos de Educación Primaria; pues considero que existe una necesidad social y educativa acerca del desarrollo de AFMN.

Los seres humanos nos hemos desarrollado en la naturaleza y, por consiguiente, sentimos la necesidad de salir a disfrutar de ella. Heike Freire (2011) señalaba que las personas establecemos un vínculo con el mundo natural, el cual se va construyendo a lo largo de toda nuestra vida. A todos nos hace falta la naturaleza, independientemente de la edad que tengamos. Estar en contacto con el medio natural es una necesidad innata que nos permite relacionarnos con el resto de los seres vivos, asumiendo que el planeta Tierra no es materia inerte y muerta, sino que podemos interactuar con él. Freire (2011) añade: “La hipótesis de la biofilia sugiere que el cerebro de los humanos está programado para relacionarse con otros seres vivos” (p. 19).

Actualmente, debido a la situación sanitaria que estamos viviendo, una de las propuestas más demandadas por nuestra sociedad consiste en vivir experiencias en contacto pleno con el entorno natural. Estas aventuras nos hacen sentirnos personas felices, libres, con energía positiva...

Tal y como indicaba Freire (2020), cuanto más tecnología tengamos, sufriremos una mayor necesidad de estar en contacto con la naturaleza. Todos hemos vivido unos meses de confinamiento en nuestros hogares, caracterizados por el uso excesivo de las nuevas tecnologías. A medida que pasaba el tiempo, todos sentíamos la necesidad de caminar por el campo, de subir una montaña para respirar aire puro o de hacer una ruta en bicicleta.

No obstante, tampoco podemos obviar que nos encontramos ante una sociedad verdaderamente tecnológica. Los niños de hoy en día son considerados nativos digitales, pues la mayoría de ellos utilizan estas herramientas desde sus primeros meses de vida. Para los discentes resulta muy innovador y motivante el uso de una tableta u ordenador; así como les llama la atención el realizar una clase de educación física caminando por los alrededores del colegio. ¿Por qué no relacionamos ambos conceptos?

Aunque la naturaleza y las TIC pueden entenderse como términos opuestos, los avances tecnológicos también nos ayudan a solventar ciertos problemas, siempre y cuando los empleemos de forma adecuada. Por ejemplo, hacer uso de una aplicación que registre

nuestro itinerario, la velocidad y/o el tiempo transcurrido en hacer un recorrido, nos ofrece múltiples posibilidades para tratar en el aula. También se puede abordar el código de seguridad en la montaña utilizando dichas herramientas: buscando en Internet un mapa del lugar al que vamos a acudir, revisando la meteorología, etc.

Analizando el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, y aludiendo a los elementos curriculares de la programación de Educación física, se encierran las:

Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico (...). Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación (p. 49).

Asimismo, en 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*, dentro del cuarto bloque de contenidos, *Juegos y actividades deportivas*, podemos apreciar la relevancia del tema que nos concierne: “Se incluyen, además, acciones motrices realizadas en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo” (p. 34588).

Aludiendo a mis intereses personales, una de las razones por las que decidí seleccionar esta temática para elaborar mi TFG fueron las experiencias vividas en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural”. Las diferentes dinámicas que realizamos a lo largo del curso me hicieron retornar a mi infancia. Me gustaría que todos los alumnos, independientemente de sus características personales, socioeconómicas e intelectuales, tuvieran la oportunidad de disfrutar de la naturaleza igual que lo hice yo cuando tenía su edad. Algunos de los momentos más felices de mi niñez los pasé caminando por el campo con mi familia, montando en bicicleta con mis amigos o subiendo al monte un fin de semana.

Incluir estas experiencias naturales en los centros escolares requiere de una imprescindible formación de los maestros. En caso contrario, ellos sentirán miedo e inseguridades que les impedirán ponerlas en práctica con sus escolares. Los colegios, por tanto, deberían apostar por las AFMN y abrir sus puertas al aula naturaleza. Según Travé

(2003): “Las salidas podrían romper el distanciamiento entre la realidad y el aula, entre la teoría y la práctica” (p. 44).

La mayoría de los docentes llevan a cabo sus clases de Educación Física en el patio del colegio o en el gimnasio/polideportivo. Estos lugares nos resultan cómodos y seguros; sin embargo, hay ciertos contenidos que los discentes no llegan a asimilar. ¿Por qué se estudian los árboles a través de fotos en vez de salir al entorno y poder tocar, visualizar y/o experimentar los diferentes tipos de árboles? ¿Cuál de los dos métodos de enseñanza generará un aprendizaje más significativo en el alumnado? En Educación Física debemos intentar que el aprendizaje sea lo más vivencial posible. No siempre se pueden realizar estas salidas, pero tampoco podemos excluirlas por completo de nuestra programación.

A veces no somos conscientes de la importancia y los beneficios que generan las AFMN para el desarrollo del niño. Por ello, considero que es un contenido esencial para abordar con los discentes en la etapa de Educación Primaria.

## **3. OBJETIVOS**

### **3.1. Objetivos generales**

Los objetivos generales que pretendo lograr con el desarrollo de mi Trabajo Fin de Grado son los siguientes:

- Diseñar, poner en práctica y evaluar una propuesta de senderismo escolar, con apoyo tecnológico, en un CEIP de Educación Primaria.
- Poner en valor el potencial formativo del senderismo como propuesta didáctica de la Educación (Física) escolar en un entorno cercano.

### **3.2. Objetivos específicos**

Asimismo, he establecido unos objetivos más específicos:

- Ofrecer a los discentes la posibilidad de realizar actividades en el medio natural, aumentando así sus conocimientos sobre el entorno cercano y la esencia de las actividades de senderismo en la Educación Física escolar.
- Indagar acerca de las posibilidades y/o dificultades que implica el desarrollo de estas actividades en el entorno escolar y la relación de las tecnologías con las actividades físicas en el medio natural.
- Captar el interés del alumnado y fomentar la práctica de actividades físicas en el medio natural como forma de disfrute del tiempo libre.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. Educar en la naturaleza

En este primer epígrafe se aborda la importancia y los beneficios que generan las actividades en la naturaleza para el desarrollo integral del niño. También se hace alusión a las diversas actividades físicas que se llevan a cabo en pleno medio natural; pues es necesario incluirlas en las programaciones del área de Educación Física.

#### 4.1.1. Importancia de educar en la naturaleza

Hoy en día nos encontramos inmersos en una sociedad muy tecnológica y sedentaria. Los niños apenas tienen contacto con la naturaleza, pues emplean su tiempo libre jugando con los diversos aparatos electrónicos que tienen en sus hogares. Este comportamiento es reforzado por algunas familias, quienes les ofrecen la televisión, el ordenador o el móvil como principal alternativa para su ocio. En relación a este aspecto, quisiera hacer alusión a la noticia de Bilbao (2017), la cual fue publicada en el periódico El País:

Hoy, los dispositivos móviles se utilizan para distraer al niño cuando se tiene que concentrar en terminar una papilla. Para entretener al niño cuando tiene que esperar en el pediatra. Para despistar al niño cuando tiene que esforzarse en ponerse el pijama al final del día.

Los niños, además, son seres muy curiosos que sienten la necesidad de explorar el mundo que les rodea. En el colegio reciben mucha información acerca del respeto y cuidado del medio ambiente, de las diferentes especies que forman la fauna y la flora... como este conocimiento proviene, en su gran mayoría, de libros de textos o de pantallas. Esta idea es reforzada por Richard Louv (2018), quien argumentaba que, para los niños de hoy en día, la naturaleza es más una abstracción que una realidad. No existe contacto directo del pequeño con la naturaleza, por lo que no puede experimentar por sí mismo ni ser el protagonista de su propio aprendizaje. ¿Por qué no aprovechamos la curiosidad del niño, despertamos su interés y le educamos en la naturaleza? Esto supondría numerosos beneficios a nivel físico, psicológico, social y educativo.

El periodista americano Louv (2018) acuñó el concepto de “Trastorno por déficit de naturaleza”. Cada vez son más los discentes diagnosticados con TDAH, depresión, estrés,

ansiedad... El citado autor renombra estas afecciones como dolencias infantiles modernas, considerando que todas ellas tienen una causa común: la falta de contacto con el medio natural. Metafóricamente, Louv resalta la ausencia de vitamina N que sufren los infantes. Vivir experiencias plenas en la naturaleza es tan importante para el desarrollo de los niños como la alimentación saludable o el descanso. Privar a los más pequeños de este tipo de actividades puede ocasionar carencias en el ámbito motor, sensorial y emocional.

Siguiendo las conclusiones obtenidas en la experiencia práctica de Calvo (2014), cabe destacar que:

Existe suficiente evidencia científica en pediatría sobre los beneficios que la inmersión en la naturaleza tiene como tratamiento de trastornos de la atención, la hiperactividad y el control del estrés. La actividad en medios naturales y naturalizados saludables supone además un elemento imprescindible para la prevención de todos estos trastornos, el mantenimiento de la salud y el desarrollo armónico mental, físico y social (p. 135).

La educación en la naturaleza presenta múltiples beneficios en el desarrollo del niño; por ello, debe promoverse más en los centros escolares. Este enfoque educativo es definido por Hueso (2015) como:

Proyectos pedagógicos que ofrecen un contacto regular y permanente con la naturaleza a los niños, y en los que esta constituye el escenario de referencia, la fuente de materiales y, sobre todo, la inspiración para un estilo de vida respetuoso y consciente (p. 75-76).

La Asociación de Experiencias y Educación en la Naturaleza (ERBINAT), por su parte, destaca que: “el mundo natural es un espacio de aprendizaje irremplazable para los niños” (p. 4).

Asimismo, establece 6 principios básicos que pueden guiar la educación en el medio natural para que esta sea de calidad:

- Bienestar.
- Conexión con la naturaleza.
- Aprendizaje social.
- Jugar con todos los sentidos.

- La naturaleza como espacio para el movimiento.
- Manejo del riesgo.

En definitiva, son muchos los estudios y autores que garantizan los beneficios generados a través del desarrollo de actividades en el medio natural. Debemos apostar por una educación mucho más vivencial, experimental y real que favorezca el contacto pleno con nuestro planeta Tierra. Esta idea es reforzada por Freire (2011), quien indicaba que lo más importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje de un niño es que aprenda haciendo, por lo que debemos evitar que esté tanto tiempo sentado en su silla.

#### **4.1.2. Las actividades físicas en el medio natural**

Son muchas y muy diversas las definiciones que podemos encontrar sobre las AFMN.

Una de las más interesantes es la de Tierra (1996, p. 160), quien las define como “conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio”.

El citado autor hace alusión a la interdisciplinariedad que generan estas dinámicas, pues con ellas se pueden abordar temas muy diversos que están presentes en diferentes áreas curriculares.

Además, destaca la incertidumbre que genera el medio. Este es un aspecto fundamental que caracteriza y define cualquier actividad que se desarrolle en la naturaleza. El entorno natural cambia constantemente, siendo un lugar idóneo para la adquisición de diversas habilidades motrices.

Sánchez (2020) indica que las AFMN requieren de una respuesta adaptativa al entorno, es decir, resulta imprescindible comprender la incertidumbre que genera el medio; lo que supone “descifrar las propiedades energéticas y las características morfológicas del terreno de juego para entender el mensaje de las rocas, los vientos y las olas” (Fernández et. al., 2018, p. 220).

Por su parte, Bernardet (1991) define las actividades físicas en el medio natural como “actividades físico-deportivas que tienen como objetivo común el desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo utilizando o luchando con los

elementos que constituyen el entorno físico”. Citado por Guillen, Lapetra y Casterad (2000, p. 13). Según estos autores, las actividades físicas en el medio natural consisten en realizar un desplazamiento para conseguir un fin u objetivo. Para lograrlo, podremos utilizar los elementos que forman el entorno o, por el contrario, tendremos que luchar contra estos componentes (por ejemplo, hoyos que dificultan nuestro paso o arenas movedizas que nos impiden avanzar).

Desarrollar este tipo de actividades con nuestro alumnado no es una tarea fácil, pues existen ciertas dificultades y/o problemáticas que nos lo impiden. No obstante, los docentes, más aún los de Educación Física, debemos luchar por incluirlas en nuestra programación y en el currículo oficial. Tal y como dicen Peñarrubia, Guillén y Lapetra (2016):

... los diferentes estudios específicos sobre la práctica de Actividades en el medio natural destacan una serie de beneficios (físicos, psicológicos, sociales y educativos). Se debe señalar que los aspectos potenciados con ellas son los mismos que definen la formación integral del alumnado, objetivo último del proceso de enseñanza-aprendizaje. Todo ello justifica nuevamente la consideración de estos contenidos como una parte del área de Educación Física, de obligado cumplimiento en todo el territorio nacional (p. 28).

En el siguiente apartado, en lo referido al potencial educativo de las AFMN, se hace alusión a los beneficios (físicos, psicológicos y sociales) que estas generan.

## **4.2. Las AFMN en la escuela**

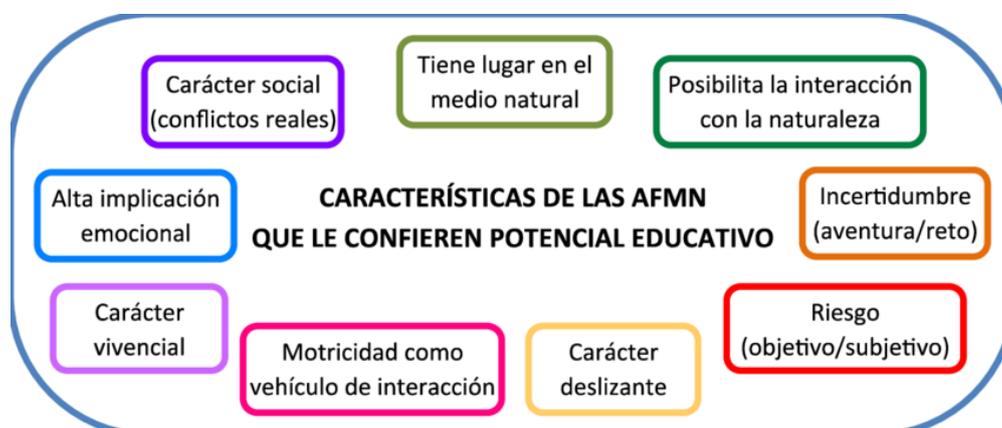
En este capítulo se describen los valores educativos y los beneficios que aportan las actividades físicas en el medio natural. Además, se añadirá información acerca de las dificultades y/o problemas relacionados con estas dinámicas que, en muchas ocasiones, nos impiden ponerlas en práctica con nuestro alumnado.

### **4.2.1. Potencial educativo de las AFMN**

Desde el punto de vista educativo, las actividades físicas en el medio natural contribuyen al desarrollo social y personal del alumno.

De acuerdo con Caballero (2012), el potencial educativo de estas actividades está íntimamente relacionado con sus características (figura 1).

- Tienen lugar en el medio natural, un entorno amplio y no conocido caracterizado por la abundancia de estímulos que hay en él.
- Posibilitan la interacción con la naturaleza. Esto permite al discente conocer, vivenciar, disfrutar, valorar y respetar el medio natural.
- Producen sensación de aventura y/o reto que, junto con la incertidumbre del entorno, harán que aumente la motivación y el interés del alumnado.
- El riesgo estará presente en todas las actividades que se lleven a cabo en el medio natural. Además, podemos distinguirlo en sus dos dimensiones: riesgo objetivo (posibilidad de tener un accidente) y riesgo subjetivo (sensación personal del riesgo).
- Tienen un carácter deslizante, asociado al equilibrio y a la velocidad del desplazamiento.
- La motricidad es el vehículo de interacción que nos permite relacionarnos con otras personas y con el medio natural, es decir, se promueve la interacción social y la interacción con el entorno.
- Tienen un carácter vivencial. La realización de actividades físicas en el medio natural genera experiencias personales muy diversas que nos hacen reflexionar y contribuyen al desarrollo de la persona.
- Provocan sensaciones y emociones intensas; por lo que también es importante aprender a gestionarlas.
- La interacción social hace que aparezcan conflictos reales, contribuyendo así al crecimiento personal del niño y favoreciendo las relaciones humanas.



**Figura 1.** Características de las AFMN (Caballero, 2012).

El simple hecho de salir al medio natural no hace que se produzcan estos resultados positivos por sí mismos. Debe existir una intervención programada que persiga unos objetivos determinados para que las AFMN se conviertan en un verdadero aprendizaje para quien las realiza (Caballero, 2012).

Es incuestionable que las AFMN juegan un importantísimo papel educativo, pues generan numerosos beneficios. Algunos autores, como Arribas (2015), distinguen una triple dimensión: psicológica (nos ayudan a conectar con la naturaleza), social (suponen un lugar de encuentro e interrelación) y física (movilizamos nuestras estructuras corporales y funcionales).

Granero y Banea (2010) también justifican esta triple dimensión. En cuanto a los beneficios psicológicos, las AFMN ayudan a conocer las posibilidades y limitaciones de cada uno de nosotros, favoreciendo el conocimiento personal. Además, contribuyen al desarrollo de la autoestima y la autoconfianza. Por lo general, estas prácticas originan una sensación de bienestar, mejoran el estado de ánimo y reducen la ansiedad y el estrés.

Granero y Baena (2010), apoyándose en Ewert (1989), comentan que la práctica de AFMN produce efectos positivos a nivel social, pues promueve cambios de comportamiento y actitudes en la persona. Entre las más destacadas se encuentran: la cooperación, el trabajo en equipo, el sentido de pertenencia al grupo o el principio de solidaridad.

Asimismo, los citados autores destacan los beneficios físicos ocasionados por la práctica de estas actividades. Realizar AFMN supone correr, andar, saltar, escalar, etc. En definitiva, favorecen un desarrollo físico a través de la mejora de las capacidades físicas, las habilidades motrices (básicas y específicas), la coordinación y el equilibrio.

#### **4.2.2. Problemática de la puesta en práctica de estas actividades con escolares**

Las AFMN, dentro de las que se incluye el senderismo, conllevan una serie de dificultades a la hora de ponerlas en práctica con escolares.

A continuación, basándome en Parra (2008) y en Peñarrubia, Guillén y Lapetra (2016), mencionaré algunas de las problemáticas más frecuentes.

- **Falta de formación del profesorado.** Aunque estas actividades se incluyen dentro del currículo, no se les da la suficiente importancia. Los maestros de Educación Física apenas han sido formados en ellas, por lo que se sienten inseguros al planificarlas y ponerlas en práctica con escolares.
- **Sensación de miedo por parte de los docentes.** Organizar, gestionar y coordinar un sendero escolar requiere de un gran esfuerzo por parte de los profesores. Además, en las AFMN siempre hay que considerar el riesgo en sus dos dimensiones (objetivo y subjetivo). Esto, junto a las grandes ratios de alumnado, impide que los maestros se animen a ponerlas en práctica.
- **Falta de recursos materiales y económicos.** Para la realización de determinadas AFMN es necesario disponer de materiales específicos, los cuales son difíciles de adquirir. Asimismo, estos recursos suelen presentar costes muy elevados que los centros educativos no pueden asumir.
- **Problemas para desplazarse a medios naturales.** Al no haber espacios naturales en las inmediaciones del colegio, a veces se necesita utilizar algún transporte para acudir hasta el lugar en que vaya a realizarse el sendero.
- **Alteración del horario del centro.** Las sesiones de Educación Física suelen tener una duración de 1 hora o 50 minutos lectivos. La realización de un sendero escolar suele requerir más tiempo, por lo que se debe interrumpir el horario establecido y disponer del tiempo lectivo de otras áreas curriculares.

A pesar de las limitaciones comentadas, siempre se pueden plantear alternativas con el fin de solventar los problemas y poder disfrutar de las experiencias en la naturaleza desde del ámbito educativo.

Reforzando la idea de Peñarubia, Guillén y Lapetra (2016, p. 34), quisiera comentar que: “El esfuerzo del profesorado invertido en el planteamiento de tareas y actividades adaptadas al propio contexto, permitirá al alumnado experimentar sensaciones que puedan infundirles un interés por la práctica de estos contenidos fuera del ámbito formal”.

Nosotros, los maestros, somos grandes influencias para nuestros alumnos. Debemos motivarles a realizar diversas actividades en contacto con el medio natural. Para ello, es necesario incluir estas dinámicas en nuestras programaciones didácticas. Si, además, conseguimos atraer y despertar el interés de los pequeños, estas actividades tendrán una continuación extraescolar; es decir, disfrutarán de la naturaleza en su tiempo de ocio y familiar.

Las AFMN se incluyen en el currículo y generan múltiples beneficios para el desarrollo de los niños, por lo que todos debemos esforzarnos y promoverlas; pues siempre existen alternativas que nos hagan disfrutar del paraíso natural.

### **4.3. El senderismo**

En este apartado se hará una breve introducción al senderismo, definiendo su concepto y haciendo un repaso por la historia del mismo. También se incluyen los diferentes tipos de senderos homologados que existen y el significado de las diversas señales que se utilizan para seguir un recorrido concreto.

#### **4.3.1. ¿Qué es?**

Según el Diccionario de la Lengua Española, el senderismo es una “actividad deportiva que consiste en caminar por el campo siguiendo un itinerario determinado”. (DLE 23.4)

Aunque son varias las definiciones que podemos encontrar, quisiera señalar, como una de las más completas, la de Alonso (2020). El citado autor expone que:

El senderismo es el deporte de montaña no competitivo que se realiza caminando por un recorrido señalizado previamente en el medio rural o un entorno natural, homologado por los técnicos de las instituciones federativas en el marco autonómico territorial correspondiente, con preferencia por las veredas tradicionales, las vías pecuarias, la buena calidad del espacio ambiental, la conservación y diversidad de los ecosistemas naturales y el valor de los elementos patrimoniales, culturales y etnográficos (p. 25).

En base a este concepto, es necesario destacar que el senderismo está incluido dentro de las AFMN, siendo una de las modalidades más practicadas debido a su fácil accesibilidad. Es una actividad que sirve de base motriz y de vehículo de acceso al medio natural, pudiendo ser realizada a lo largo de toda nuestra vida. El factor riesgo, presente en todas las actividades que se desarrollen en la naturaleza, no es demasiado determinante en la práctica senderista; lo que hace que sea un deporte accesible a todos los públicos. Su ejecución, además, tampoco requiere de técnicas o materiales muy específicos.

El senderismo también tiene un fuerte componente ambiental, pues se lleva a cabo en el medio natural y/o rural. Es imprescindible cuidar nuestro hogar, nuestra naturaleza, para poder seguir disfrutando de ella durante mucho tiempo más. La educación ambiental debe tener una gran importancia en este tipo de actividades.

Por su parte, Arribas, Martín y Rodríguez (2002), señalan que:

Aunque el senderismo es un desplazamiento a pie desde un punto a otro, identificamos con este concepto una actividad en la que moverse por la naturaleza constituye un fin en sí mismo, pero que a su vez permite el acceso a otros espacios y al desarrollo de actividades y propósitos educativos (p. 94).

Estos autores destacan el propósito educativo del senderismo, siendo una actividad transversal e interdisciplinar que nos permite abordar diversos temas en el aula. Para practicarlo, es necesario tener conocimientos básicos sobre orientación, manejo de mapas, cálculo de distancias, conocimiento de las características del entorno por el que vamos a transitar, significado de las señales, meteorología... Estos aspectos no solo aumentan nuestros conocimientos, sino también nuestra seguridad y disfrute durante la práctica.

Además, según Arribas, Martín y Rodríguez (2002), una de las características más importantes que debemos tener en cuenta es la inclusión. El itinerario siempre debe estar adaptado a las condiciones y necesidades de los participantes. Del mismo modo que, a medida que mejoramos nuestra condición física y nos familiarizamos con la práctica, debemos aumentar la dificultad y exigencia requerida.

#### **4.3.2. Antecedentes**

El senderismo es una actividad muy longeva, pues nuestros antepasados lo practicaban a pesar de que no conocían las características básicas del mismo. En aquella época, el senderismo no se concebía como una actividad deportiva, sino como un ejercicio necesario para buscar recursos (agua, madera...) y trasladarse de un lugar a otro. Los pastores, por ejemplo, trazaban caminos para subir hasta la cima de las montañas con sus rebaños.

El senderismo surgió en Francia en el año 1947 cuando el naturalista Henri Viaux inauguró la primera ruta pedestre señalizada. Este itinerario no tenía demasiadas

dificultades técnicas, por lo que lo podían realizar personas de diferentes edades y condiciones físicas.

En España, sin embargo, el senderismo no se estableció como modalidad deportiva hasta el año 1972. La Association de Tourisme Pédestre de París envió una solicitud a la Federación Española de Montaña con el fin de prolongar el itinerario E-4 europeo por nuestro país. La Federación aceptó la propuesta francesa y un año más tarde se creó un boceto sobre el “Primer Plan de Senderos”. Cabe destacar también la fundación del primer Comité de Senderismo en España por parte de Enriq Aguadé Sans y Joan Culler.

En el 1974 empezaron a balizar el GR 7, aunque fue en la década de los 80 cuando comenzaron a surgir varios senderos de Gran Recorrido (GR), sobre todo en la Comunidad Valenciana y en la Comunidad de Madrid. Asimismo, una década más tarde, en los años 90, aumentó la red de senderos de Pequeño Recorrido (PR) por todo nuestro país.

Nasarre (2012) señalaba que en el vigente siglo XXI están surgiendo senderos de todo tipo y se está intentando que el senderismo contribuya a un favorezca un desarrollo rural y turístico sostenible.

En la sociedad actual son muchas las empresas que se encargan de hacer campañas de marketing para promocionar alojamientos turísticos, espacios naturales, excursiones y/o rutas organizadas... Además, existe una red con más de 60.000 kilómetros de senderos señalizados por todo el territorio español. Tal y como podemos apreciar, el senderismo tiene cada vez mayor influencia y presencia en nuestra sociedad, por lo que debemos darle una mayor importancia en el ámbito educativo. Las propuestas didácticas sobre senderismo deben ser incluidas en las programaciones de los docentes, convirtiéndose en actividades imprescindibles a desarrollar en los centros escolares por sus posibilidades educativas y por su conexión con muchos otros aspectos de los aprendizajes curriculares. Además, sirven como hilo conductor puesto que siguen un planteamiento motriz adaptado y profundamente interdisciplinar.

### 4.3.3. Tipos de senderos

Según la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) existen, tal y como se puede apreciar en la figura 2, tres tipos de senderos homologados (FEDME, 2018):

- **Senderos de Gran Recorrido.** Se identifican con los colores blanco y rojo y con las siglas GR. Como condición imprescindible, estos senderos deben tener una longitud mínima de 50 kilómetros. Además, pueden estar asociados a variantes o enlaces, los cuales se señalarán con el código de color de los GR.

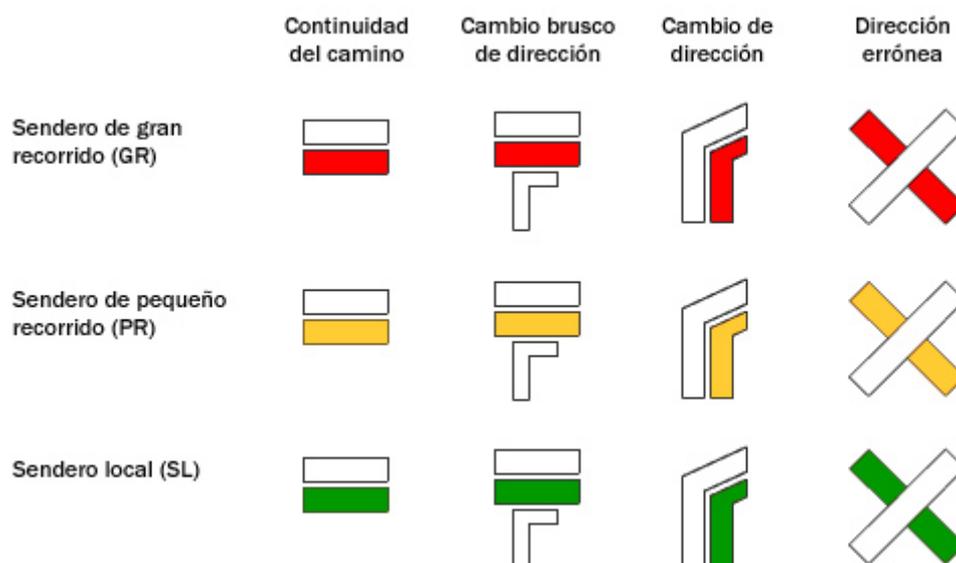
La asignación de la numeración será competencia de la FEDME, pero la gestión de estos senderos depende de cada federación autonómica y/o territorial en el tramo que discorra por su territorio. Asimismo, las federaciones autonómicas y/o territoriales por las que discorra un sendero GR interautonómico, deberán ponerse de acuerdo para homogeneizar las características de este.

- **Senderos de Pequeño Recorrido.** Se identifican con los colores blanco y amarillo y con las siglas PR. Como condición imprescindible, estos senderos deben tener una longitud de entre 10 y 50 kilómetros. También pueden tener asociadas variantes, las cuales se señalarán con el código de color de los PR, o derivaciones.

La asignación de la numeración y la gestión de los senderos será competencia de la federación autonómica y/o territorial por la que se desarrollen.

- **Senderos Locales.** Se identifican con los colores blanco y verde y con las siglas SL. Como condición imprescindible, el desarrollo de estos senderos no puede sobrepasar los 10 kilómetros. Pueden tener asociadas derivaciones.

Asimismo, la asignación de la numeración y la gestión de los senderos será competencia de la federación autonómica y/o territorial correspondiente.



**Figura 2.** Tipos de senderos homologados (FEDME, 2018).

En la escuela se pueden utilizar senderos no homologados, pues tal y como he mencionado anteriormente, para realizar una ruta con los discentes es necesario que esta se adapte a sus necesidades y características. Es imprescindible preparar y elegir bien el entorno y sus posibilidades educativas, tanto para que se produzca un buen aprendizaje por parte de los niños como para que se desarrolle con total seguridad.

#### 4.3.4. Señalización de senderos

En la figura 2 también se puede apreciar la señalización de los senderos. Existen cuatro marcas diferentes cuyos significados debemos conocer:

- **Continuidad del camino.** Vamos en la dirección correcta, es decir, debemos continuar por el camino en que nos encontramos.
- **Cambio brusco de dirección.** Debemos girar repentinamente para seguir en la dirección correcta.
- **Cambio de dirección.** Tendremos que desviarnos a la izquierda o a la derecha en alguna bifurcación del sendero.
- **Dirección errónea.** No vamos por la dirección correcta, por lo que no debemos seguir por ese camino.

#### **4.4. El senderismo en la escuela: senderos escolares**

En este apartado se hace referencia a los senderos escolares y a los principales aspectos que debemos tener en cuenta para llevarlos a cabo con el alumnado. Las salidas a la naturaleza son experiencias totales que requieren de un trabajo previo, durante y después del desarrollo del propio sendero.

##### **4.4.1. ¿Qué entendemos por senderos escolares?**

Tomando como referencia a Arribas (2015, p. 94), entendemos por senderos escolares: “un aprendizaje escolar más, una ruta de senderismo sencilla con interpretación del medio y actividades en ruta, acompañada de un material didáctico para trabajar en los centros antes, durante y después de la misma”.

Los senderos escolares son propuestas formativas planteadas por el centro escolar en las cuales, a través del senderismo, se trabajan otros aprendizajes en contacto con el medio natural: contenidos históricos, aspectos relacionados con la fauna y la flora, contenidos motrices, formas del relieve, etc. Son, además, actividades muy motivantes para los niños.

Otra característica importante de los senderos escolares es, según Arribas, Martín y Rodríguez (2002), su gran posibilidad de adaptación y los pocos materiales requeridos para su puesta en práctica. Tampoco se necesita dominar gran cantidad de contenidos ni de habilidades motrices específicas, aspecto que sí es necesario para desarrollar otro tipo de AFMN.

Algunos de los propósitos principales de los senderos escolares son, según Arribas (2015):

- Ofrecer a los escolares, a través de una ruta de senderismo en el medio cercano, la posibilidad de descubrir un entorno natural.
- Posibilitar aprendizajes en torno al senderismo escolar, el conocimiento del medio y otros contenidos escolares de carácter interdisciplinar, desarrollando aprendizajes motrices, culturales y ambientales antes, durante y después del desarrollo de la salida.
- Conocer los recursos materiales básicos para el senderismo escolar.

- Proponer la actividad globalizada e integrada en los aprendizajes escolares, con valor en sí misma, no solo como un premio o una actividad sin esencia formativa.
- Destacar la importancia de querer hacer juntos el camino, valorando los intereses y características del grupo.

Ciertos autores, como Genester y Arazo (2000), añaden que gracias a este tipo de propuestas los discentes los discentes se adentrarán directa e íntegramente en el entorno natural, aprendiendo una forma de ocio activo más accesible, saludable e integradora.

#### **4.4.2. Consideraciones a tener en cuenta para realizar un sendero escolar con el alumnado**

Tal y como manifiesta Gómez (2008), aunque los senderos escolares nos ofrecen diversas posibilidades educativas, también requieren de una organización específica para poder alcanzar los objetivos establecidos previamente. Según el citado autor, para realizar un sendero escolar con nuestro alumnado hay que tener en cuenta diferentes aspectos:

##### **a) Aspectos burocráticos.**

- La actividad debe estar recogida en la PGA del centro y, además, ser aprobada por el Consejo Escolar.
- Se debe ofrecer información detallada a los padres y madres sobre el desarrollo de la actividad, pues ellos deben dar su consentimiento por escrito.
- Seguro escolar al día.
- La Delegación Provincial debe tener constancia de la actividad 20 días antes de su realización. En caso de ser necesaria su colaboración, se debe avisar también a la Consejería de Medio Ambiente, a la Guardia Civil, a la Policía Local, etc.

##### **b) Aspectos organizativos.**

Son varios los aspectos incluidos en este epígrafe, por lo que los vamos a dividir en tres momentos bien diferenciados: decisiones previas, decisiones durante y decisiones posteriores a la salida.

## **1. Decisiones previas a la salida.**

Durante esta fase, los docentes suelen centrar su preocupación en la resolución de los aspectos técnicos propios de la salida: permisos, horarios, transporte, seguridad, coste económico, lista de participantes, etc. Sin embargo, se debe hacer más hincapié en la preparación del contenido, los objetivos y las actividades de la propia salida (Delgado y Alario, 2014).

Los aspectos a tener en cuenta son los siguientes:

### **1.1. Contexto escolar:**

- Realizar una reunión con los alumnos y abordar la información más relevante de la salida: recorrido, normas de comportamiento, comida, bebida, ropa adecuada (ropa deportiva, cómoda y resistente), calzado cómodo, etc.
- Tener en cuenta las aptitudes físicas de los alumnos en función de su edad y sus experiencias previas. Además, prestar especial atención a los alumnos con necesidades educativas especiales.

### **1.2. Contexto del sendero:**

- Conocimiento, por parte del profesor, de las características del sendero antes de realizar con el alumnado: duración, longitud, desniveles, tipo de camino, dificultad de la ruta, etc. Adicionalmente, es recomendable diseñar un plan B por si no se pudiera llevar a cabo la ruta.
- Tener en cuenta la climatología: lluvia, calor, frío, humedad, etc.

### **1.3. Didáctica y materiales:**

- Los objetivos que planteemos deben ser realistas y posibles de alcanzar.
- Dar sentido al proceso, es decir, tiene que ser una experiencia educativa que cuente con significativas actividades preparatorias y de evaluación. Siempre debe existir una conexión entre lo trabajado en el aula y en la salida, siendo los alumnos los verdaderos protagonistas de la propuesta.
- Es necesario considerar los elementos y recursos que existen en los diferentes ecosistemas (flora, fauna, manifestaciones culturales, etc.), siendo imprescindible una investigación previa del docente.

- Recursos: económicos (disminuir los gastos en la medida de lo posible), humanos (1 adulto responsable por cada 15 niños), transporte, etc.
- La mochila es un elemento imprescindible en estas actividades, por lo que su peso debe ser el correcto y estar bien distribuido. El peso de la mochila varía en función de la edad de los participantes y de la distancia que vayamos a recorrer, tal y como se aprecia en la Tabla 1 (Fernández García, 1995).

AÑOS	KILOGRAMOS	KILÓMTEROS
6/7	1	Paseo de 20-40 min.
8	1/1,5	6
9	1,5	6/7
10	2	7
11	3	7/8
12	3	8

**Tabla 1.** Relación años-peso-distancia (Fernández García, 1995).

- Botiquín, redes de comunicación, teléfonos de interés y poblaciones más cercanas.
- Materiales necesarios para las actividades en ruta.

## 2. Decisiones durante la salida.

Según Delgado y Alario (1994), estas propuestas debemos considerarlas como dinámicas que no tienen finalidad en sí mismas, sino que debemos combinar los aprendizajes, las actividades, el diálogo, el ocio, la convivencia.... Asimismo, los discentes deben sentirse apoyados y respaldados por los profesores en todo momento.

Los aspectos a tener en cuenta durante la realización del sendero, en relación a la conducción de grupos por el medio natural, son los siguientes:

- La marcha debe iniciarse lentamente, siguiendo un ritmo continuo y constante.
- Caminar por la izquierda y en pequeños grupos. En caso de que existiera tráfico, se debe caminar en columna.

- Los coordinadores del grupo tendrán una ubicación estratégica durante la marcha, siendo los encargados de abrir y cerrar el grupo respectivamente.
- Respetar tanto a los animales salvajes como las propiedades privadas que nos encontremos durante el trayecto. Tampoco se arrojará basura al suelo.
- Es recomendable realizar una parada de descanso a los 10 minutos de haber comenzado. Las paradas no deben ser excesivas ni demasiado duraderas.
- Se aconseja llevar un cuaderno de campo, una brújula y un plano o mapa del lugar por el que transitamos.
- No comer durante la marcha, únicamente en los descansos.
- Es conveniente ajustar el horario de la marcha a la edad de los estudiantes, la época del año, la acción solar e, incluso, a las interacciones y objetivos de la ruta.
- En caso de algún peligro imprevisto, debemos abandonar la marcha o pasar al plan B.

Otro aspecto imprescindible que debemos tener en cuenta es el papel del dinamizador, quien debe motivar al grupo. Los maestros tenemos que promover un clima participativo adecuado y una conducción viable; contribuyendo así al éxito educativo. Nuestra actitud con los discentes tiene que ser cercana y, además, debemos establecer una comunicación fluida.

Asimismo, durante la realización de un sendero escolar tenemos la posibilidad de aprovechar los diversos recursos didácticos que nos ofrece la naturaleza. Por ello, los docentes debemos diseñar actividades que posibiliten el aprendizaje en nuestros discentes. Los diferentes ámbitos educativos a los que aluden dichas dinámicas son:

- **Conocimiento e interpretación del entorno natural, cultural y social.** Dentro de este ámbito se incluyen todas las actividades en las que el niño percibe la información de su alrededor a través de los sentidos. Requiere de una especial atención a los elementos naturales, culturales y sociales que se encuentran a lo largo de la ruta realizada.
- **Sensibilización y educación ambiental.** La educación ambiental es uno de los temas transversales que debemos tener presente durante toda la marcha. Realizar senderismo por la naturaleza es una actividad idónea para concienciarnos sobre la importancia de respetar el medio ambiente. Es necesario que nuestros discentes adquieran conocimientos, valores y habilidades para contribuir con el cuidado y

respeto del medio ambiente. Estos valores, además, no sólo se aplicarán durante la ruta; sino que también deben tener transferencia a la vida cotidiana de los niños.

- **Animación e interrelación grupal.** Tal y como he mencionado anteriormente, el medio natural es un lugar adecuado para promover las buenas relaciones interpersonales. Es importante, por lo tanto, realizar dinámicas que favorezcan la creación de un clima cómodo y que mejoren las relaciones entre los participantes.
- **Motrices aprovechando el entorno.** El medio natural nos permite desarrollar propuestas motrices propias del área de Educación Física. Podemos aprovechar los recursos naturales que nos ofrece el entorno para abordar diferentes contenidos curriculares del área. Esto les confiere un carácter aún más interdisciplinar a los senderos.
- **Elementos básicos del senderismo.** Los alumnos deben conocer ciertos aspectos básicos del senderismo para realizar de forma segura la ruta. Dentro de este ámbito se pueden abordar conceptos muy diversos: elaboración de la mochila, meteorología, preparación de la ruta, etc.

Al incluir dinámicas pertenecientes a los diferentes ámbitos educativos, el sendero escolar estará cargado de aprendizajes que contribuyen al desarrollo integral del alumnado. De esta forma, no será un simple paseo por la naturaleza, sino que conlleva mucho más.

### **3. Decisiones después de la salida.**

Apoyando a Delgado y Alario (1994):

No estamos refiriéndonos exclusivamente a la clásica puesta en común, cuya aportación a los aprendizajes suele ser escasa, sino más bien a un conjunto de actividades dirigidas a insertar la salida en el currículum del área o áreas sobre las que haya versado (p. 163).

Se incluyen diferentes tareas:

- Evaluación – memoria: grado de consecución de los objetivos, valoración del lugar, cumplimiento del horario, dinámica desarrollada, implicación familiar, recursos apropiados, recogida de datos, aspectos a mejorar, trabajo cooperativo y organizado, etc.

- Autoevaluación: análisis y reflexión sobre los aprendizajes y experiencias adquiridas a través de materiales didácticos diseñados para ello.

## **4.5. Relación de las TIC con la Educación Física y los senderos escolares**

En este epígrafe comentaré las funcionalidades que nos aportan las TIC en el área de Educación Física, y más concretamente a la hora de realizar una propuesta de senderismo. Al utilizarlas, es importante tener en cuenta una serie de precauciones, ya que la tecnología y el medio natural pueden chocar entre ellos y no ser favorables.

### **4.5.1. Justificación de su utilización en el área de Educación Física**

Vivimos en una sociedad plenamente tecnológica en la que los aparatos electrónicos se han vuelto indispensables en nuestra vida cotidiana. Muchos de nosotros no somos capaces de pasar un día completo sin hacer uso del ordenador, del teléfono móvil o de la tableta.

Tal y como he mencionado anteriormente, los niños de nuestra sociedad son considerados nativos digitales porque utilizan estas herramientas desde sus primeros meses de vida. La educación, por tanto, ha sufrido cambios y ha evolucionado, llegando a implantar las TIC en la mayoría de los centros escolares de nuestro país.

El área de Educación Física quizás sea una de las olvidadas en este aspecto, pues apenas se hace uso de las tecnologías durante las sesiones. Su introducción es muy reciente (Prat y Camerino, 2012), pero cada vez se ven propuestas más elaboradas, significativas y contextualizadas. En este sentido su incorporación es un reto para los docentes al suponer una innovación pedagógica que puede mejorar los procesos de aprendizajes en diferentes tiempos y espacios (Gallego, Muñoz, Arribas y Rubia, 2019), la adherencia a la actividad física (Capllonch, 2017) e incentivar la participación de los alumnos en actividades deportivas extraescolares.

Díaz (2013), por su parte, reflexiona acerca de las precauciones que debemos tener en cuenta para que realmente las TIC sean beneficiosas y productivas en nuestra área:

- No debe existir antagonismo entre la Educación Física y las TIC, pero su uso no debe reducir las interacciones interpersonales, el compromiso motor del alumnado ni su naturaleza lúdico-práctica.
- Las TIC por sí solas no hacen milagros. Obviar su potencial educativo es un error, pero usarlas de manera indiscriminada puede resultar una enorme torpeza.
- Las TIC pueden ser recursos importantes, pero no los más importantes. Pueden fomentar la autonomía, pero no reemplazar a los maestros. Pueden estar en la escuela, pero no son la escuela. Pueden facilitar el desarrollo académico, pero no sustituir los procesos pedagógicos.
- Por muy atractivas que sean para los alumnos, hay que poner límites y no mitificarlas. Es necesario racionalar su uso.
- No podemos olvidar que la Educación Física es esencialmente la pedagogía motriz del aprender haciendo y aprender reflexionando sobre la acción. Las TIC deben contribuir a ello, no ser un impedimento.

Específicamente en las actividades motrices en la naturaleza podemos ver como Gallego, Muñoz, Arribas y Rubia (2017), apuntan que:

En el campo de la educación física en el medio natural (EFMN), el proceso de integración de las TIC es una tarea algo compleja. En esta complejidad influyen múltiples factores, entre ellos: desarrollar actividades físicas que implican movimiento; permanecer y moverse por espacios sin cobertura, e intentar guardar un equilibrio entre el uso de las TIC y los momentos en los que el cuerpo está presente en el área (p. 66).

#### **4.5.2. Ejemplos de uso de las TIC en el senderismo**

Las TIC tienen diferentes usos en el ámbito educativo. En una propuesta de senderismo escolar, algunos de sus usos más frecuentes pueden ser:

- **Blog y/o página web como herramienta didáctica.** Tomando como referencia la definición de Úbeda-Colomer y Molina (2016), se entiende el blog como “un espacio web donde se publican apuntes (posts) que contienen una cierta información”. (p. 38)

Esta herramienta resulta muy útil, pues se puede crear una plataforma en la que los alumnos encuentren información de interés sobre la propuesta senderista que van a poner en práctica.

A través de los diferentes posts se abordan contenidos básicos de senderismo que todo niño debe conocer: elaboración de la mochila, código de seguridad en la montaña, características del lugar en que se llevará a cabo el sendero, etc.

- **Búsqueda de información.** Antes de realizar cualquier sendero por la naturaleza debemos informarnos y conocer el entorno por el que nos vamos a mover. Gracias a Internet podemos buscar fotos del lugar, leer comentarios de otras personas que han realizado la ruta, observar los puntos de interés, mirar el tiempo previsto para el día de la ruta, etc. En definitiva, una gran cantidad de información de interés.

Aunque Internet nos ofrezca diversos datos, los discentes deben mostrar una actitud crítica para descartar aquellos que no son relevantes; ya que no todo es válido.

- **Aplicaciones tecnológicas.** El teléfono móvil se ha convertido en una herramienta indispensable para los senderistas. Existen diversas aplicaciones tecnológicas que cuentan con funciones muy diversas para hacer de nuestro paseo por la naturaleza una experiencia muy enriquecedora. Algunas de las más utilizadas y adecuadas para usar con niños son: Strava, Wikiloc, Komoot, Relive, Geocaching, etc. Todas ellas son muy sencillas de manejar y seguro que de gran interés para los pequeños.

Algunos autores han recogido estas aplicaciones específicas centradas en las EFMN en función de la labor que desempeñan: geolocalización, redes sociales y Realidad aumentada (Gallego, Muñoz, Arribas y Rubia, 2017).

## 5. METODOLOGÍA

En el presente apartado describiré el contexto del centro escolar, así como las características del alumnado a quien va dirigida la propuesta. También contextualizaré brevemente la ruta que vamos a realizar.

Además, hago alusión a los diversos imprevistos que han ido surgiendo durante el diseño de la propuesta y explico con mayor detalle en qué consiste la intervención didáctica.

Por último, haré referencia a la evaluación de mi propuesta, describiendo los instrumentos que he utilizado para valorarla y haciendo un pequeño análisis de los datos extraídos.

### 5.1. Contexto del centro escolar

La propuesta de intervención va dirigida a los alumnos de quinto y sexto curso de Educación Primaria del CEIP José Zorrilla. El gran grupo clase está compuesto por un total de 15 discentes. Un alumno suele faltar a clase con regularidad, por lo que en varias ocasiones el grupo se reduce a 14 estudiantes. La mayoría de estos niños viven en el barrio La Rondilla, lugar donde se ubica el colegio, o en el barrio España. Sin embargo, los discentes no conocen el entorno cercano a sus hogares y al centro escolar, de ahí el interés por realizar con ellos un sendero por los alrededores.

Muchos de estos alumnos están en riesgo de exclusión social. En el actual curso escolar 20/21 hay matriculados un total de 84 niños, originarios de trece nacionalidades distintas. Además, entre ellos se escolariza de forma temporal a alumnos procedentes del Hogar de acogida “El Carmen”.

Estos niños no suelen realizar actividades que para otros resultan cotidianas; como salir a jugar al parque con sus amigos. Su tiempo de ocio lo suelen pasar en casa, cuidando de sus hermanos más pequeños (si es que tienen) o ayudando a sus familias en diferentes labores. A penas realizan actividad física fuera del horario escolar. Algunos de ellos tampoco dominan el castellano, lo que supone una barrera para relacionarse con otros niños de su edad. Tienen miedo a ser excluidos y/o rechazos por su lugar de procedencia o idioma materno.

En líneas generales, el nivel sociocultural de las familias es medio-bajo, y el nivel económico muy inestable. Asimismo, cabe destacar que gran parte del alumnado obtiene

una ayuda del 100 % en el comedor escolar y un cuentan con la ayuda máxima para la obtención de libros de texto.

Todos los discentes disponen de un ordenador prestado por el centro. Esta herramienta es utilizada por ellos a diario en la mayoría de las áreas curriculares. Además, se la llevan a sus hogares para seguir trabajando y estudiando. En el área de Educación Física apenas habían usado el ordenador, por lo que nos resultó interesante integrarlas en la propuesta de senderismo. Las TIC motivan a los niños y les ofrecen múltiples posibilidades para trabajar en el aula.

El nivel motriz del alumnado es medio-alto, exceptuando a un discente ACNEAE matriculado en quinto curso que es capaz de realizar todas las tareas propuestas y desarrollar los mismos ejercicios que el resto de sus compañeros, aunque con ciertas dificultades y con pequeñas necesidades de apoyo en momentos puntuales.

En cuanto al ambiente del aula, existen diferencias entre ambos grupos. En el caso de los alumnos de sexto curso, cabe destacar las buenas relaciones interpersonales. Los alumnos congenian a la perfección, colaborando y ayudándose entre ellos siempre que pueden. Apenas surgen problemas de conducta, lo que facilita el desarrollo de las sesiones. Por el contrario, el aula de quinto curso es bastante conflictiva. Cada día surgen problemas y discusiones entre los discentes, las cuales se resuelven durante el horario lectivo. Estos alumnos no están acostumbrados a seguir normas o rutinas; por lo que en el colegio les resulta difícil habituarse a ellas y cumplirlas. Pretenden realizar lo que ellos quieren en todo momento. Además, son niños que siempre creen tener la razón y les cuesta mucho disculparse y reconocer sus actos.

Durante las sesiones de Educación Física, el gran-grupo clase no genera problemas graves de conducta; aunque la práctica motriz, los choques, los empujones, etc. provocan, en ocasiones, pequeñas discusiones que se resuelven al instante. Estos conflictos son causados, sobre todo, por dos alumnos de quinto de Primaria. Además, cabe destacar que los niños de sexto son “modelos a seguir” por parte de los de quinto, su buen comportamiento y actitud favorecen al buen clima de clase. Cuando los discentes de quinto tienen clases ellos solos, se suelen generar más problemas de conducta.

Durante la propuesta de intervención observaré las relaciones interpersonales entre los alumnos, aspecto sobre el cual reflexionaré en la posterior valoración.

## 5.2. Contexto del sendero

- **Nombre de la ruta.** Parque Ribera de Castilla: explorando nuestros alrededores.
- **Ubicación.** La salida senderista que vamos a realizar es la actividad final de la unidad didáctica. Dicha ruta se llevará a cabo por el Parque Ribera de Castilla. Se trata de un espacio natural cercano al centro escolar, pero, a pesar de ello, bastante desconocido para el alumnado. Aunque el parque está situado en el barrio del colegio, en La Rondilla, la mayoría de los niños no lo conocen en profundidad. Esta experiencia les servirá para aumentar sus conocimientos sobre el entorno cercano.

El Parque Ribera de Castilla es, además, un espacio de ocio y cultura natural. Los habitantes de la zona suelen acudir con frecuencia, ya que es un lugar muy accesible que ofrece diversas posibilidades de disfrute. Habitualmente podemos encontrar tránsito de ciclistas, viandantes o corredores.

La marcha que vamos a realizar consta de unos 4 kilómetros de longitud. Presenta una dificultad baja, ya que apenas hay desniveles y no requiere de un gran esfuerzo para su realización. Además, durante el trascurso del itinerario, iremos haciendo paradas de descanso y determinadas actividades educativas que harán de la ruta una experiencia llena de aprendizajes.

Las paradas se realizarán en lugares que presenten cierto interés natural. Tal y como se refleja en el track<sup>1</sup>, el itinerario consta de cinco paradas principales: desembocadura del río Esgueva con el río Pisuerga, chopera del parque, estanque, escudo floral y fuente del parque. Además de disfrutar de estos lugares, en ellos se desarrollarán diversas dinámicas lúdicas.

En cuanto a la fauna, el parque alberga numerosas especies animales autóctonas. Destacan las aves migratorias, quienes pasan la primavera en la margen del río. Algunas de estas aves son: gaviotas, garzas reales, tórtolas, pájaro moscón y torcecuellos. Por el río Esgueva, además, se pueden apreciar diversos patos. Aunque será difícil verlos con nuestros propios ojos, también podemos encontrar algunos mamíferos, como son los conejos.

Asimismo, el parque está formado por una gran variedad de árboles. Algunos de los que más destacan son: arces, chopos, álamos, tilos, robles, castaños de indias

<sup>1</sup> <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/parque-ribera-de-castilla-71694570>

y plataneros de sombra. La chopera del parque es una de sus zonas más características. Este espacio recreativo ofrece la posibilidad de merendar en sus grandes mesas de picnic bajo la sombra de la arboleda.

- **Interés educativo de la ruta.** Considero que realizar una ruta por el Parque Ribera de Castilla con estos alumnos es una actividad necesaria para ellos. Los discentes deben conocer su barrio, sus alrededores, sus calles... Los niños tienen que conocer de los espacios naturales que hay en su entorno cercano; para así poder disfrutar de sus momentos de ocio y tiempo libre en un entorno natural que tienen al lado de sus casas.

A pesar de no ser un espacio natural demasiado extenso, tal y como he mencionado anteriormente, cuenta con una gran variedad de especies vegetales y animales, por lo que los alumnos pueden conocerlas y experimentarlas en primera persona. El aprendizaje será totalmente vivencial, lo que hará que se desarrolle de una manera mucho más significativa. Para los niños resultará mucho más interesante ver un roble, poder tocar su tronco, observar su altura, apreciar el color de sus hojas... Estudiar este mismo contenido en el aula a través de imágenes y vídeos no resultará tan atractivo. Lo mismo ocurrirá con las aves u otras especies animales, a quienes podremos oír, y quizás ver, durante el transcurso de la ruta.

Se producirán, además, aprendizajes transversales. Uno de los temas de mayor interés será la sensibilización y educación ambiental; así como las actividades motrices aprovechando los recursos del entorno o las dinámicas para conocer el propio entorno natural, cultural y social.

En cuanto a los recursos formativos o divulgativos, en Internet hay numerosa información relacionada con el parque: fauna, flora, espacios de interés del parque... Sin embargo, he querido crear un espacio informativo para los discentes. Se trata de una página web. En ella, los niños no solo encontrarán información relacionada con el parque, sino también con todos los aspectos estudiados durante la unidad. No debemos olvidar que la ruta es solo la última actividad de la unidad didáctica, pero antes es necesario impartir ciertos contenidos sobre senderismo.

En esta plataforma digital los discentes también tienen juegos interactivos creados para que repasen y refuercen todos los contenidos tratados durante las sesiones de

Educación Física: elaboración de la mochila, código de seguridad en la montaña, etc.

Asimismo, cada estudiante cuenta con un cuaderno del explorador. En él se incluye información sobre la ruta y diversas actividades educativas que se irán completando durante las sesiones de la unidad o durante la propia ruta. Este recurso será evaluable y los niños lo podrán guardar como recuerdo de esta gran experiencia.

### **5.3. Propuesta de intervención**

#### **5.3.1. Definiendo la propuesta**

En este apartado explicaré el procedimiento que he seguido para la realización del presente TFG, es decir, todos los pasos dados durante el proceso: selección de la temática, resolución de las dudas y/o imprevistos que iban surgiendo, selección del grupo de alumnos...

La asignatura “Educación Física en el Medio Natural”, cursada este último cuatrimestre, nos ofreció la posibilidad de realizar diferentes propuestas en contacto con la naturaleza (orientación, BTT, senderos escolares, escalada...). Este curso, siguiendo las condiciones higiénico sanitarias marcadas por la presencia del Covid-19, no pudimos llevar a cabo ninguna de estas experiencias con discentes de Educación Primaria. Personalmente, considero que este tipo de actividades son imprescindibles en nuestra formación como futuros docentes. Por ello, quise centrar mi TFG en la realización de un sendero escolar con el alumnado. Además, opté por relacionarlo con las TIC porque son herramientas esenciales en el día a día de nuestra sociedad que motivan a los pequeños a seguir aprendiendo. Al indagar y buscar información sobre el colegio en el que realizaría las prácticas, observé que contaban con gran variedad de recursos digitales, lo que me motivó aún más a hacer uso de ellos en el presente trabajo.

A comienzos del mes de febrero, mi tutor del TFG se puso en contacto con el maestro de Educación Física del centro en el que yo iba a realizar el Prácticum II. Él se mostró interesado desde un primer momento, por lo que seguimos con la idea que teníamos: el diseño y la puesta en práctica de una unidad didáctica de senderismo que culminara con un sendero escolar.

A mediados del mes de febrero acudí al CEIP José Zorrilla para realizar el Prácticum II. Nuevamente, le trasladé a mi tutor, docente de Educación Física, la propuesta sobre la realización de un sendero escolar con los niños. Él me recomendó realizarlo con los alumnos de 5º y 6º, un grupo bastante reducido cuyos componentes muestran interés por el aprendizaje. También me ofreció la posibilidad de llevarlo a cabo con los discentes de 3º y 4º de Educación Primaria; pudiendo así comparar ambas salidas y sacar conclusiones. Tras hablar de ello con mi tutor del TFG, decidimos que era mejor centrarnos en un solo curso, pues el objetivo de mi trabajo no se basaba en la comparación. Por ello, finalmente decidimos ponerlo en práctica con los alumnos más mayores del centro, los estudiantes de 5º y 6º de Educación Primaria. Estos niños apenas conocían el barrio ni los alrededores del colegio, por lo que consideramos que el mejor lugar para llevar a cabo el sendero era el Parque Ribera de Castilla. Dicho espacio se encuentra muy cerca del colegio y de las viviendas de los alumnos, pues la mayoría de ellos habitan en el propio barrio.

En cuanto a las TIC, cada niño disponía de un ordenador portátil prestado por el centro. Lo utilizaban en todas las áreas curriculares y se lo llevaban a sus hogares para reforzar lo aprendido en el aula. Los discentes de 5º y 6º de Educación Primaria me dejaron sorprendida, pues tenían un gran dominio y manejo del ordenador. Con el paso de los días, fui observando y viendo qué eran capaces de hacer; para después diseñar mi unidad didáctica teniendo en cuenta su competencia digital.

A comienzos del mes de marzo surge un imprevisto. Debido a la situación sanitaria que estábamos viviendo, y cumpliendo la legislación vigente, los centros escolares no tenían permitido realizar salidas fuera del propio recinto. No obstante, el tutor del colegio se puso en contacto con los inspectores para comunicarles si podíamos realizar el sendero escolar por los alrededores del centro con un grupo estable de convivencia. Tras la respuesta negativa de los inspectores, comenzamos a pensar en un plan B.

Ante la imposibilidad de llevar a cabo la salida, mi tutor del TFG me ofreció realizar un trabajo de investigación sobre los senderos escolares. Sin embargo, a los pocos días, el maestro del colegio nos aseguró que podíamos llevar a cabo el sendero escolar; por lo que no seguimos profundizando en dicho plan alternativo.

Comencé, aunque con mucha incertidumbre, a pensar acerca de la unidad didáctica de senderismo. Tal y como estudiamos en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural”, los senderos escolares requieren de una experiencia total, es decir, se deben

plantear actividades antes de realizar la salida, durante la propia salida y después de la misma. Con este planteamiento, y conociendo las peculiaridades y características del centro y del alumnado a quien iba dirigida, comencé a indagar y elaborar la unidad didáctica que se expone en el siguiente epígrafe.

### **5.3.2. Plan de intervención ¿qué vamos a hacer?**

La propuesta de intervención consiste en impartir una unidad didáctica denominada “*¡En Marcha! Explorando nuestros alrededores*”; destinada al alumnado de quinto y sexto curso de Educación Primaria del CEIP José Zorrilla. Dicho grupo clase está formado por un total de 15 discentes.

La unidad didáctica está compuesta por un total de seis sesiones. Cuatro de ellas se desarrollarán en el centro escolar y servirán como preparación para la posterior realización de un sendero por el Parque Ribera de Castilla. Este lugar se encuentra situado en los alrededores del colegio, muy cerca de los hogares de los discentes. Finalmente, se realizará una última sesión para evaluar y reflexionar de manera conjunta sobre la propuesta.

### **5.3.3. Diseño de la propuesta educativa**

La unidad didáctica pretende dar a conocer a los alumnos el entorno cercano que rodea al colegio. Es necesario que los discentes conozcan su barrio, sus calles, los espacios naturales cercanos a sus hogares... para que puedan disfrutar de sus momentos de ocio y tiempo libre. Además, pretende que conozcan el entorno natural, lo respeten y lo valoren como un medio óptimo para realizar determinadas actividades; entre ellas, el senderismo.

Se trata de una unidad en la que se abordan los contenidos básicos de senderismo a través de actividades, mayoritariamente, motrices. Para complementar el aprendizaje, además, se utilizarán dos recursos principales: una página web y el cuaderno del explorador.

- Para contribuir al desarrollo de la competencia digital e introducir las TIC en el área de Educación Física, se ha creado una página web como soporte guía de la unidad. En ella no solo se incluye información sobre el lugar por el que se realizará el sendero, el Parque Ribera de Castilla, sino también aspectos otros aspectos

relacionados con el senderismo: elaboración de la mochila, código de seguridad en la montaña, juegos didácticos, etc. Se trata de una web interactiva creada para que los alumnos disfruten mientras aprenden sobre esta bonita actividad física en el medio natural.

- Asimismo, a cada alumno se le hará entrega de su respectivo *Cuaderno del explorador*. (**Anexo 3 de la UD**, incluido dentro del **Anexo 1 del TFG**). En él se incluye información sobre la ruta y diversas actividades educativas que se irán completando durante las sesiones de la unidad o durante el propio sendero. Este recurso será evaluable y los niños lo podrán guardar como recuerdo de esta gran experiencia.

En el **Anexo 1** adjunto la unidad didáctica completa. No obstante, a continuación, expongo la temporalización seguida.

Nº SESIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN
Primera sesión: <i>¿Qué es el senderismo?</i>	26/04/2021	En esta primera sesión se pretende introducir al alumnado la unidad, descubriendo alguno de los aspectos básicos del senderismo.  Se hará hincapié en el conocimiento de los materiales y la vestimenta más adecuada para realizar un sendero escolar por el medio natural.  Además, repasaremos las relaciones tróficas a través de juegos motrices.
Segunda sesión: <i>Senderismo seguro</i>	30/04//2021	En esta sesión comenzaremos haciendo un repaso de los materiales y la vestimenta que debemos llevar para hacer senderismo. Todo ello se realizará a través de una actividad motriz.  A continuación, los alumnos descubrirán cuáles son los cinco dedos del código de seguridad en la montaña.
Tercera sesión:	03/05/2021	Los discentes se transportarán al medio natural y construirán sus propios circuitos naturales

<i>Conociendo el medio natural</i>		<p>haciendo uso de los materiales que hay en el gimnasio. Deben fomentar su creatividad, originalidad e imaginación, ya que explicarán a sus compañeros qué elementos de la naturaleza hay en su circuito.</p> <p>Repasaremos también las relaciones de la cadena trófica.</p>
<p>Cuarta sesión: <i>¡Nos orientamos!</i></p>	07/05/2021	<p>En esta sesión los niños aprenderán a orientarse y a seguir un recorrido marcado en el mapa. Tras una dinámica de iniciación con un mapa de conos, se les entregará un plano del colegio.</p> <p>Por grupos, deberán completar el recorrido siguiendo el orden establecido. En cada baliza encontrarán preguntas relacionadas con todo lo estudiado durante la unidad; repasando así los contenidos trabajados.</p>
<p>Quinta sesión (ruta): <i>¡En marcha!</i></p>	07/05/2021	<p>La quinta sesión se corresponde con la ruta por el Parque Ribera de Castilla. Desarrollaremos diferentes actividades educativas para conocer el entorno natural en que nos encontramos y aprovechar al máximo los recursos que este nos ofrece.</p>
<p>Sexta sesión: <i>Nos sensibilizamos y reflexionamos</i></p>	10/05/2021	<p>En esta última sesión abordaremos la sensibilización y educación ambiental a través de juegos motrices. Las actividades estarán contextualizadas en el Parque Ribera de Castilla, rememorando lo vivido durante la ruta.</p> <p>Para terminar, haremos una reflexión y puesta en común valorando toda la propuesta de intervención.</p>

Antes de poner en práctica el sendero escolar con los alumnos, es necesario realizar un documento informativo para que, tanto las familias como los niños, conozcan todos los detalles de nuestra propuesta educativa: la fecha, el horario, el lugar, los materiales y recursos necesarios, etc.

Para poder acudir a la propuesta, cada discente deberá traer la autorización debidamente cumplimentada antes de la fecha acordada. De esta forma conoceremos la cantidad de alumnos asistentes a la actividad y podremos organizarnos. En el **Anexo 2** se inserta la correspondiente autorización.

## **5.4. Evaluación de la intervención**

En el presente apartado expondré los instrumentos que he utilizado para la recogida de datos a lo largo de toda la propuesta de intervención, tanto en las sesiones de Educación Física como en la propia salida senderista. La información obtenida y recogida a través de estos instrumentos será analizada y valorada, pudiendo sacar conclusiones acerca de diferentes aspectos.

### **5.4.1. Instrumentos de recogida de datos**

Los instrumentos de recogida de datos que he utilizado durante mi propuesta de intervención son los siguientes:

- **Observación sistemática.** Se trata de un procedimiento de recogida de información. Consiste en observar a los alumnos (sin modificar sus conductas) para posteriormente examinar, interpretar y obtener conclusiones sobre diferentes aspectos.

Debemos ser conscientes de que la observación no puede ser completa, es decir, no podemos prestar nuestra atención al 100% a algo. Por ello, la observación está focalizada e implica una percepción sensorial.

A pesar de ser una técnica muy efectiva, es necesario apuntar aquello que observamos para evitar que caiga en el olvido. En mi caso, después de cada sesión realizo una reflexión personal sobre los aspectos más destacables de la misma.

Estos comentarios los anoto en mi diario de clase, instrumento que describo a continuación.

Los datos y las conclusiones obtenidas a través de la observación sistemática serán muy útiles para cumplimentar las respectivas rúbricas o escalas de valoración.

- **Diario de clase del profesor.** Tomando como referencia la definición de Zabalza (2004, p. 15), entendemos por diario de clase: “Documentos en los que profesores y profesoras recogen sus impresiones sobre lo que está sucediendo en sus clases”.

Este documento sirve como herramienta de reflexión sobre la propia práctica educativa. El docente lo utiliza como mecanismo de introspección sobre su propia práctica docente.

En este soporte reflejo todo aquello que ha ocurrido en las sesiones que he llevado a cabo; es decir, fijo por escrito lo apreciado a través de la observación sistemática. Además de incluir mis reflexiones personales, mi tutor de prácticas realiza su propia valoración y análisis. Sus comentarios son de gran provecho y me ayudan a mejorar mi práctica docente. Siempre realiza una crítica constructiva, realzando mis puntos fuertes y ofreciéndome alternativas para reforzar mis puntos débiles. En el *Anexo 3* agrego mi diario de clase con las respectivas valoraciones de cada una de las sesiones puestas en práctica.

Este instrumento me sirve de gran ayuda para la planificación, reformulación y valoración de las sesiones impartidas.

- **Cuaderno del explorador del alumno.** Este instrumento servirá para observar el aprendizaje del alumnado. Entre otras cosas, permite sacar conclusiones acerca del trabajo individual, un aspecto que es más complicado apreciar durante la práctica motriz puesto que la gran mayoría de actividades que hemos llevado a cabo han sido realizadas en grupos.

#### **5.4.2. Análisis de los datos**

Los instrumentos descritos anteriormente me han ayudado a la recogida de datos durante toda la propuesta de intervención. Asimismo, me he servido de escalas de valoración y rúbricas. La información recopilada a través de todos estos instrumentos me ha permitido

realizar una valoración exhaustiva y poder reflexionar acerca del desarrollo de la unidad didáctica.

Considero que este proceso de autovaloración es esencial para cualquier docente, ya que nos permite reflexionar sobre nuestra propia puesta en práctica y mejorarla para posteriores ocasiones. Además de realzar los puntos fuertes, debemos ser críticos con nosotros mismos y establecer propuestas de mejora en aquellos aspectos que no han salido como esperábamos.

En mi caso, al finalizar cada una de las sesiones, fui recogiendo información sobre lo acontecido en clase. Esta reflexión personal la contrastaba y complementaba con los comentarios de mi maestro tutor, los cuales fueron de gran utilidad. También he observado el cuaderno del explorador de cada uno de los alumnos, pudiendo valorar el trabajo individual y personal que reforzaba lo realizado durante las actividades motrices en el aula.

Todos los datos recopilados han sido utilizados para realizar la posterior valoración (capítulo 6). Está subdividida en varias categorías, pudiendo organizar así los diferentes datos obtenidos.

## 6. VALORACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este apartado realizaré una valoración de toda la propuesta de intervención, es decir, tanto de las sesiones desarrolladas en el colegio como de la ruta realizada por el Parque Ribera de Castilla. No solo reflexionaré sobre el aprendizaje de los escolares, sino también sobre mi propia puesta en práctica y mis propios aprendizajes. Para realizar la reflexión he utilizado los datos obtenidos al emplear los instrumentos de evaluación.

### 6.1. Valoración de la unidad didáctica de senderismo escolar

#### 6.1.1. Sesiones

La propuesta de intervención consta de un total de seis sesiones, una de las cuales implica la realización del propio sendero escolar. A continuación, valoraré y reflexionaré acerca de las sesiones que se desarrollaron en el centro escolar durante las clases de Educación Física. Esta valoración se centrará, fundamentalmente, en tres características: los aprendizajes específicos en relación al senderismo, la implicación motriz y las relaciones interpersonales del alumnado. Dentro de esta última categoría haré alusión al trabajo en equipo.

En cuanto a los aprendizajes específicos en relación con el senderismo, quisiera señalar que la mayoría de los niños habían realizado salidas senderistas con anterioridad gracias al convenio que tiene el CEIP José Zorrilla con la Universidad de Valladolid. A pesar de ello, no recordaban algunos de los conceptos que hemos abordado durante las sesiones de Educación Física.

Considero que el aprendizaje ha sido productivo, ya que la gran mayoría del grupo ha asimilado estos conceptos a la perfección. Uno de los más destacables ha sido la elaboración de la mochila y la importancia de equiparse adecuadamente. Los niños eran capaces de distinguir qué objetos debemos llevar si vamos a realizar una ruta por el medio natural. Como dato curioso, al realizar la actividad “¿Qué llevo en mi mochila?”, varios estudiantes coincidían en que no era necesario llevar un teléfono móvil. Quizás en otro contexto, con otros alumnos, esto sería impensable, pues utilizan el móvil en su día a día. Estos niños, en cambio, no lo asimilan como algo indispensable. Sus familias no tienen

demasiados recursos económicos, por lo que disponen de un teléfono móvil para todos los miembros; lo que implica que los pequeños apenas hagan uso de él. Finalmente, entre todos llegamos a la conclusión de que es necesario llevar, al menos, un teléfono móvil el día de la ruta para poder alertar de cualquier imprevisto o emergencia que ocurra.

Respecto al código de seguridad en la montaña, los niños no tenían conocimientos previos. Sin embargo, al realizar la dinámica “*Buscamos el mensaje oculto*” y al repasarlo de manera oral en las sesiones posteriores, la mayoría de los alumnos se lo aprendieron y sabían explicar con sus propias palabras en qué consistía cada uno de los dedos.

El manejo de mapas fue una tarea muy sencilla, todos se orientaron a la perfección en el patio del colegio. Cabe destacar que durante la salida no utilizamos ningún mapa. Quizás, al tratarse de un entorno mucho menos familiar que el centro escolar, la orientación con el mapa les hubiera resultado más compleja.

Otro de los aspectos más destacables de la unidad fue la implicación motriz. A pesar de que debía impartir contenidos teóricos relacionados con el senderismo, todas las dinámicas requerían de actividad física. Aunque esto supuso un gran trabajo para mí, estoy muy contenta con los resultados obtenidos.

Considero que los juegos estaban adaptados al nivel motriz de todos los discentes ya que todos ellos han sido capaces de realizarlos y completarlos. A su vez, han interiorizado los conceptos teóricos básicos sobre el senderismo (elaboración de la mochila, código de seguridad, cadena trófica, etc.).

Bien es cierto que se podían observar diferencias entre unos alumnos y otros. La dinámica “*¡Creamos nuestro medio natural!*” fue clave en este aspecto. Los circuitos que crearon los estudiantes fueron muy diversos y requerían de la ejecución de diversas habilidades motrices. Aunque todos los niños completaron los tres circuitos elaborados, no todos lo realizaron con las mismas facilidades. Por ejemplo, uno de los circuitos ponía en práctica de la habilidad motriz de la trepa, concretamente subiendo y bajando por unas espalderas. Los estudiantes debían subir hasta lo más alto del árbol (espaldera), coger una manzana (cono) y bajar con ella. La mayoría de los alumnos lo realizaron sin dificultades, pero hubo tres discentes que necesitaron más tiempo. Ellos trepaban la espaldera con facilidad, pero, en el momento en que cogían el cono, no se sentían seguros para bajar agarrándose con una sola mano. Cada uno de ellos utilizó una estrategia diferente para resolver el problema motriz (lanzar el cono al suelo y bajar trepando sin él, trepar con el cono en la

cabeza y así tener las manos libres o darle el cono a un compañero). Todas las soluciones fueron válidas, pues les ayudaron a completar el circuito correctamente.

Aquellos juegos plenamente competitivos, como es el caso del “*¡Pasapalabra!*” también acentuaban las diferencias motrices entre los discentes. En esta dinámica se desarrollaba la habilidad motriz de la carrera. Los alumnos más veloces eran siempre los primeros en llegar a su pulsador (aro), por lo que siempre tenían la oportunidad de decir de qué palabra se trataba.

En este juego los niños fueron conscientes de las diferencias que existían entre ellos, por lo que se colocaron estratégicamente para competir. El más veloz de cada equipo siempre competía contra los más rápidos del resto de grupos. Esto hizo que el juego estuviera muy igualado entre los tres equipos.

Otra de las características que me gustaría valorar son las relaciones interpersonales entre los estudiantes. El grupo de discentes suele tener numerosos conflictos en el aula; sobre todo ocasionados por el alumnado de quinto curso. Estos pequeños problemas incrementan en el área de Educación Física debido al contacto físico existente durante los juegos y actividades propuestas (roces, empujones, etc.).

En líneas generales, estoy orgullosa puesto que durante el desarrollo de las sesiones apenas han surgido conflictos ni peleas. Los niños disfrutaban de las dinámicas y se centraban en jugar, dejando a un lado otros asuntos secundarios como son los conflictos. Bien es cierto que de vez en cuando surgían pequeños “piques”, pues hay discentes muy competitivos que ante todo quieren ganar. Estos problemas se resolvían al momento y continuábamos la sesión con total normalidad.

En relación con ello, me gustaría reflexionar sobre el trabajo en equipo. La gran mayoría de las actividades se han realizado en pequeños grupos, promoviendo así la cooperación y fomentando las buenas relaciones interpersonales. En cada sesión se establecían nuevas agrupaciones, tratando que todos los discentes fueran capaces de trabajar con cualquiera de sus compañeros. Casi todos los niños aceptaron formar parte del grupo que les correspondía. Sin embargo, quisiera hacer especial mención a dos alumnos en concreto, una niña de quinto curso y un niño de sexto.

En la segunda sesión, aunque no compartían equipo, estos alumnos tuvieron un pequeño enfrentamiento. Cuando estábamos jugando al “*¡Pasapalabra!*”, los dos salieron

corriendo a la vez. El niño de sexto llegó antes al pulsador, por lo que adivino la palabra en cuestión. La discente de quinto dejó de jugar puesto que su contrincante había hecho trampas. Ella argumentó que su compañero salió antes de tiempo y por eso llegó el primero al pulsador. A pesar de que la situación quedó resulta, dejando claro que el niño no se había adelantado, la alumna se enfadó y dejó de jugar durante unas partidas.

En la cuarta sesión, ambos estuvieron juntos para realizar la actividad “*¡Sigue el recorrido!*”. El comienzo de la dinámica fue correcto, todos los miembros del grupo iban juntos de una posta a otra. Se ayudaban entre sí tanto para seguir el recorrido como para resolver las cuestiones que encontraban en las balizas. Sin embargo, a mitad de la actividad, estos dos niños tuvieron un conflicto porque ambos querían ser los encargados de llevar el mapa de su equipo. La alumna de quinto agarró el mapa y se lo quedó. Ante tal situación, el discente de sexto se separó del grupo y fue él solo en busca de las demás postas. Al no tener mapa no pudo seguir el recorrido en orden, pero llegó a encontrar todas las balizas y a responder correctamente las preguntas.

Dejando a un lado las discusiones puntuales entre estos dos alumnos, el resto de los discentes han trabajado en equipo a la perfección mostrando siempre actitudes de ayuda y colaboración.

En definitiva, estoy satisfecha con el trabajo realizado puesto que no solo he conseguido que los discentes interioricen los conceptos teóricos a través de la práctica motriz, sino también fomentar la cooperación y el trabajo en equipo con un grupo de alumnos que suele tener dificultades para ello. Cuando hago alusión a los contenidos teóricos me refiero, sobre todo, a la correcta elaboración de la mochila, al código de seguridad en la montaña, a las relaciones de la cadena trófica, a la orientación a través de mapas y al conocimiento de los elementos naturales que conforman el Parque Ribera de Castilla.

### **6.1.2. Sendero escolar**

La valoración del sendero escolar la realizaré atendiendo a dos niveles: nivel didáctico y nivel organizativo. Dentro de cada uno de ellos he establecido diferentes indicadores, los cuales han sido evaluados a través de rúbricas. (*Anexo 4*)

## 1. Nivel didáctico

Los indicadores valorados son los siguientes:

- **Transferencia de contenidos.** Considero que los contenidos abordados durante las sesiones de Educación Física se han visto reflejados a lo largo de la ruta. Uno de los aspectos sobre los que más hincapié realizamos durante la unidad fue la importancia de ir bien equipados y de elaborar la mochila correctamente. Antes de comenzar la ruta repasamos y nos aseguramos de que todos llevábamos lo necesario. Cabe destacar que un alumno se olvidó su mochila. A pesar de acudir a casa a dejar la bolsa del colegio, no se acordó de coger una mochila con los materiales que iba a necesitar durante la ruta. También resaltar que dos niñas no fueron vestidas con ropa deportiva. Aun así, ellas aseguraron ir cómodas para completar la ruta. En ningún momento se quejaron de incomodidad.

Los contenidos abordados sobre el conocimiento del entorno también se reflejaron en la marcha. Los niños eran conscientes de las especies animales, las especies vegetales y los ríos por los que íbamos a pasear.

Asimismo, gracias a la previa revisión de la meteorología nos dimos cuenta de la elevada temperatura prevista, por lo que pudimos ir con ropa fina y veraniega.

- **Transmisión de la información.** Creo que, por mi parte, la transmisión de la información fue buena. Traté de no extenderme demasiado y ser concisa, pues a los discentes también les gusta indagar y descubrir cosas por ellos mismos.

En cuanto al vocabulario y al lenguaje empleados, considero que fueron los adecuados. Los alumnos comprendieron las actividades a la perfección.

Al realizar cualquier actividad de senderismo con escolares es importante la forma en que los docentes les transmitimos la información. En el medio natural hay una gran cantidad de estímulos y condicionantes, por lo que debemos guiar a los niños para que puedan experimentar y disfrutar de ellos. Además, el riesgo es un factor que está presente en todas las actividades que se lleven a cabo en la naturaleza. Debemos ser muy claros a la hora de establecer normas y pautas de comportamiento para que las dinámicas se desarrollen con la máxima seguridad posible.

- **Actividades pertenecientes a los diferentes ámbitos educativos.** Las actividades que se realizaron durante la ruta fueron diversas. Los principales ámbitos educativos a los que pertenecen: conocimiento e interpretación del entorno natural, cultural y social; y animación e interrelación grupal.

Aunque la motricidad es el vehículo de acceso al medio, múltiples aprendizajes van mucho más allá de lo motriz. Por eso, es importante establecer actividades que aludan a los diferentes ámbitos educativos puesto que transmiten aprendizajes interdisciplinarios y transversales que contribuyen al desarrollo integral del niño.

Debido a que no disponíamos de mucho tiempo para realizar la salida, decidimos no realizar una actividad propia de sensibilización ambiental. Este aspecto podía ser abordado en la sesión final. No obstante, la educación ambiental fue un tema transversal que estuvo presente a lo largo de todo el recorrido. En la recogida de elementos naturales para la creación del logo, por ejemplo, dejamos bien claro que no se podían arrancar flores u hojas de los árboles. Cuando paramos a merendar, nos aseguramos de que todos los restos de comida y desperdicios fueron depositados en las papeleras. También se hizo hincapié en valorar el medio natural como algo valioso para nuestras experiencias de ocio; así como cuidarlo, valorarlo y respetarlo.

En cuanto a las actividades motrices aprovechando el entorno, decidimos no llevar a cabo ninguno puesto que en las sesiones previas ya se había trabajado lo suficiente el componente motriz. Asimismo, la propia marcha requiere de actividad física para completar el recorrido. En alguna dinámica, como fue “¡Capturada!”, los discentes debían correr para buscar los lugares exactos de las fotos lo más rápido posible. En definitiva, aunque no se realizó una actividad motriz específica, este tema transversal se abordó en varias ocasiones a lo largo de la ruta.

- **Interdisciplinariedad.** Durante el sendero se abordaron contenidos propios de otras áreas curriculares. En la desembocadura del Esgueva, por ejemplo, hablamos sobre tres ríos: Esgueva, Pisuerga y Duero. Algunas de las características comentadas fueron el nacimiento de cada uno de los ríos, el lugar en el que desembocan o las características de sus cauces. Estos conceptos han sido estudiados por los discentes en el área de Ciencias Sociales.

También se abordaron contenidos de Ciencias de la Naturaleza, como la fauna y la flora característica del lugar por el que transitábamos.

- **Interés y motivación del alumnado.** Este fue uno de los aspectos clave del sendero. Desde el momento en que se les comentó que íbamos a realizar la actividad, su motivación e interés se vio reflejado en las diferentes actividades propuestas durante las sesiones preparatorias.

El sendero fue realizado un viernes por la tarde. Aunque algún niño tenía actividades extraescolares (entrenamientos, logopedia, etc.), todos acudieron a la ruta. Esto muestra la gran atracción que tenía para ellos.

Cabe destacar que el gran grupo clase está compuesto por 15 discentes y a la salida fueron 14; pero el alumno en cuestión presenta absentismo y llevaba sin acudir al centro escolar dos semanas.

Un reto pendiente es valorar como esto puede tener trasfondo a la práctica de este tipo de actividades en su tiempo de ocio. Creemos que es un aspecto importante, que hemos de reforzar con sucesivas puestas en práctica y con la implicación de las familias y/o de otros agentes sociales.

- **Participación del alumnado.** La participación de los niños fue ejemplar. Realizaron todas las actividades sin queja alguna. Bien es cierto que algunos discentes sentían vergüenza en la primera actividad de presentación; sobre todo cuando tenían que realizar un gesto relacionado con el elemento natural que escogiesen.

Otra actividad que les generó vergüenza fue la creación del grito grupal. Alguno no quería mostrárselo al resto de sus compañeros, pero finalmente todos lo realizaron.

Creemos que la novedad que supone salir al entorno con el grupo clase fomentó esta participación motivada. En este sentido, consideramos que, desde la escuela, hay que apostar por este tipo de propuestas debido a los múltiples aprendizajes que se pueden experimentar y por el fomento de las relaciones grupales en otros tiempos y espacios.

## 2. Nivel organizativo

Los indicadores valorados son los siguientes:

- **Ritmo de la marcha.** Comenzamos la ruta lentamente hasta establecer un ritmo constante. Quizás fuimos demasiado lentos, aunque pudimos disfrutar sin agobios del paisaje por el que caminábamos. Todos los discentes fueron capaces de seguir el ritmo marcado.

En el último tramo tuvimos que aumentar el ritmo ya que íbamos justos de tiempo. Los niños tardaron en acelerar porque estaban disfrutando de la actividad y no tenían prisa en volver al colegio.

- **Conducción del grupo.** Considero que la conducción del grupo fue buena. Mientras atravesábamos la vía urbana siempre respetamos las normas de seguridad (acercas, semáforos, pasos de peatones, etc.).

Durante el recorrido por el parque, nos dividimos en pequeños grupos (tórtolas, gaviotas y garzas reales) que facilitaran la gestión y el control del alumnado por parte de los responsables.

- **Ubicación de los profesores/responsables.** A la marcha acudimos tres profesores responsables (el profesor de Educación Física del centro, mi tutor del TFG y yo). Antes de comenzar nos organizamos y distribuimos nuestra ubicación en el grupo. En este caso, yo fui la encargada de ir en cabeza abriendo el camino. Los otros dos maestros fueron uno en el medio y otro al final cerrando el grupo. Llevamos chalecos reflectantes para que los niños pudieran localizarnos con facilidad.

Contamos también con la presencia de otra docente y una alumna de prácticas, ambas se ofrecieron y ayudaron en el control del grupo durante toda la ruta.

Cuando dividimos al alumnado en tres grupos, cada uno de los profesores nos hicimos responsables de un grupo específico. De esta forma, el control fue mucho más sencillo y estuvo muy bien estructurado. Cabe destacar que, a pesar de estar subdivididos, siempre caminábamos juntos y realizamos las dinámicas conjuntas ya que el gran grupo no era demasiado numeroso.

- **Respeto y conservación del medio ambiente.** Tal y como he mencionado anteriormente, la educación ambiental fue un tema transversal que se abordó a lo largo de toda la marcha.

En varias ocasiones se hizo hincapié en la importancia de no arrancar hojas o ramas de los árboles, así como flores o hierbas. Para poder disfrutar del medio natural es necesario cuidarlo y respetarlo.

Los niños son conscientes de esta necesidad. Aunque el parque estaba bien conservado, hay momentos en los que nos encontramos desperdicios dejados por el ser humano (bolsas de plástico, botellas de plástico, papeles, envoltorios, etc.). Me gustaría destacar la actitud de un niño, quien fue recogiendo algunos restos de basura y depositándolos en las papeleras que se encontraba por el camino.

- **Realización de paradas.** Creo que las paradas fueron suficientes. La ruta no exigía un gran esfuerzo físico, pero la elevada temperatura sí que hacía necesarias estas paradas para hidratarnos y descansar bajo la sombra de los árboles.
- **Cumplimiento de la planificación establecida.** Al finalizar la ruta, comenté con mi tutor de prácticas del centro este aspecto puesto que era uno de los que más me inquietaba. En la planificación habíamos acordado salir del centro escolar a las 16:00 horas y llegar sobre las 18:00. Sin embargo, no pudimos comenzar a la hora prevista porque faltaba un alumno por llegar. El tutor contactó con su familia y se encargó de esperarle en el patio del colegio. El resto del grupo iniciamos la ruta sobre las 16:15 horas.

A pesar de tener 6 actividades planificadas, únicamente realicé 5 de ellas. La última no la pude poner en práctica porque íbamos justos de tiempo.

Aun así, la llegada al colegio tuvo lugar más tarde de lo previsto (18:15 horas). Yo pensaba que la planificación no había sido adecuada, pero el tutor del centro me felicitó por ello. Al finalizar la ruta le transmití mi inquietud, asumiendo que la actividad se había alargado más de lo esperado. Él me dijo que la planificación era buena. Tanto el tutor del colegio como el tutor del TFG pusieron en marcha un cronómetro nada más comenzar la actividad. Al llegar de vuelta al colegio lo detuvieron y el tiempo transcurrido era de 1 hora y 58 minutos. El motivo por el cual llegamos tarde fue que la salida no se realizó a tiempo, ya que estuvimos

esperando a un alumno. Esto me tranquilizó y me hizo ser consciente de que la planificación fue adecuada y que además supimos adaptarnos a lo que nos encontramos el día de la ruta para llevar un ritmo acorde y priorizar por las actividades más idóneas según las circunstancias. En este sentido mi tutor de TFG valoró muy positivamente las adaptaciones pertinentes, el aprovechamiento de los recursos del parque y mi papel de guía y dinamizadora del sendero.

## 6.2. Aprendizajes de los escolares

El aprendizaje de los discentes quisiera valorarlo en función de dos indicadores:

- **Aspectos básicos del senderismo y conocimiento del entorno.** Considero que los niños han interiorizado los conceptos teóricos sobre el senderismo a la perfección. La realización de las actividades motrices les ha ayudado a asimilarlos de una forma divertida y práctica. Quizás, si los hubiéramos abordado de manera más teórica, les hubieran resultado menos atractivos y, como consecuencia, hubieran mostrado desinterés y muy poca atención.

Rememorando lo mencionado en el apartado 6.1.1., valoraré el aprendizaje de los aspectos más relacionados con el senderismo. La preparación del sendero fue una característica clave. Desde el momento en que introdujimos la unidad al alumnado, los niños ya se interesaron por conocer las peculiaridades del entorno, así como la duración y la distancia de la ruta que íbamos a realizar.

Los discentes también han aprendido la importancia y necesidad de equiparse adecuadamente cuando vamos a realizar una ruta por el medio natural. Ellos mismos comentaron que, antes de salir al parque, quizás era conveniente realizar un listado con los materiales que debemos llevar. Tras enviarles vía Teams dicho listado y hacer un recordatorio en el aula, cada niño tenía una tabla sobre los materiales para ir cumplimentándola mientras hacían su mochila. Esta se incluía en la página 4 de su Cuaderno del explorador.

La seguridad fue otro de los temas clave. Además de interiorizar cuál es el código de seguridad en la montaña, la mayoría de los alumnos eran capaces de explicar con sus propias palabras qué significado tenía cada uno de los dedos. Esto

demuestra que las actividades realizadas durante la unidad fueron adecuadas y cumplieron su objetivo.

Asimismo, creo que los juegos interactivos de la página web también han formado parte de este aprendizaje. Aunque no todos los niños los han realizado, alguno de ellos acudía a clase y me comentaba que había realizado los juegos, obteniendo muy pocos fallos. La mayoría de las veces eran discentes de quinto de primaria. El más llamativo ha sido, sin ninguna duda, el *¡Pasapalabra!*

En cuanto al conocimiento del entorno, se pueden apreciar diferencias entre los estudiantes. Hay dos niños que conocen el parque a la perfección, pues suelen acudir con frecuencia para jugar con sus amigos. Sin embargo, no tenían conocimientos sobre la fauna o la flora característica del lugar. Una situación que me llamó mucho la atención ocurrió en la cuarta sesión. Mientras realizábamos la puesta en común de la actividad *“¡Sigue el recorrido!”*, la mayoría de los niños coincidieron en que una de las especies vegetales que podíamos encontrar durante la ruta era el chopo. Un niño, muy asombrado, dijo que él pensaba que podíamos encontrar pinos. Sin embargo, enseguida rectificó y comentó: *“¡Ah claro! Por eso se llama la chopera, porque esos árboles son chopos”*. Aunque el discente juega todas las tardes bajo la sombra de los chopos, no era consciente de ello.

Por otro lado, los alumnos que no conocían la zona han descubierto un lugar muy cercano a sus hogares en el que pueden realizar diversas actividades y disfrutar de la naturaleza, así como de la paz y tranquilidad que esta nos transmite.

- **Relaciones interpersonales y trabajo en equipo.** Pienso que con el desarrollo de la unidad los alumnos han aprendido a mejorar sus relaciones con el resto de los compañeros. A pesar de ser un grupo conflictivo, los niños han sabido cooperar y mostrar ayuda a sus compañeros para resolver los juegos motrices.

De vez en cuando surgían pequeños enfrentamientos, como es lógico en un aula de Educación Primaria, pero estos han sido muy poco frecuentes en comparación con otros momentos. Bien es cierto que los discentes de sexto curso suelen guiar a los más pequeños, contribuyendo así a la creación de un buen clima de clase.

Los niños, además, se han dado cuenta de que los “piques” y los “malos rollos” no ayudan, sino todo lo contrario, repercuten y suponen una pérdida de tiempo

lectivo. Aquellos minutos que empleamos en resolver los conflictos se pueden aprovechar jugando. Con toda la razón, una niña me comentó: *“Profe, en vez de estar discutiendo podíamos estar jugando”*.

Durante la ruta de senderismo también se fomentaron las relaciones interpersonales. Desde el comienzo creamos un clima distendido que nos permitió disfrutar del paisaje y de la compañía. Los niños estuvieron continuamente interactuando entre ellos. Cada vez que observaban algo atractivo en el paisaje (suciedad del agua del río Pisuerga, escudo floral del parque, patos descansando a la sombra en el río Esgueva, etc.) llamaban a sus compañeros para que también lo presenciaran. La salida fuera del aula mejoró las relaciones entre los alumnos, suponiendo un gran cambio en la actitud de aquellos discentes que suelen tener frecuentes enfrentamientos con otros compañeros de clase. La novedad, la paz que transmitía el entorno, la ilusión de los pequeños, la diversidad natural del parque... todo ello contribuyó.

### **6.3. Mis propios aprendizajes**

El diseño y la puesta en práctica de la unidad didáctica han supuesto un gran reto para mí. Sin embargo, estoy satisfecha con el desarrollo del proyecto y pienso que me ha ayudado a crecer y a seguir formándome como futura docente.

Uno de los aspectos que más dificultad me ha generado ha sido el otorgar un componente motriz a los conceptos teóricos. Considero que la motricidad es la base de la Educación Física. A lo largo de la semana son muy pocas las horas lectivas que los alumnos dedican a esta área, en concreto dos horas. Por ello, creo que deben aprovecharlas al máximo para realizar actividad física y paliar así los efectos de la vida sedentaria y confinada que caracteriza nuestra sociedad.

Cuando comencé a diseñar la unidad no era capaz de encontrar actividades y juegos que me permitieran tratar los contenidos teóricos a través del ejercicio físico. Fueron varios los días que me enfrentaba a una página en blanco y, tras varias horas, el papel seguía en blanco. No tenía nada escrito, ninguna idea se me pasaba por la cabeza, no había sugerencias... Comenzaba así mi frustración y agobio.

Con el paso del tiempo, tras indagar y leer muchos proyectos similares, fui anotando ideas o aspectos que me llamaran la atención. A partir de ese momento todo fue mucho más fluido. Tenía claro qué conceptos quería abordar en cada una de las sesiones, por lo que fui diseñando juegos que los llevaran implícitos.

Ha sido un gran esfuerzo que, sin duda, ha merecido la pena. Los discentes han disfrutado y han aprendido a través de estas actividades, a la vez que han realizado actividad física. Como dice el refrán, “el que la sigue la consigue”. Con constancia y esfuerzo todo es posible. Trabajando así todos y cada uno de nosotros podemos lograr nuestros propósitos u objetivos.

Otro de los aspectos que me gustaría abordar es el tratamiento de las TIC. Mi idea inicial consistía en elaborar una unidad y un sendero que tuvieran una gran implicación tecnológica, sin embargo, la realidad no ha sido esta.

Es cierto que las TIC se han utilizado para buscar información sobre el parque, indagar acerca de la meteorología, realizar juegos interactivos, etc. Todo ello estaba recogido en una página web que diseñé específicamente para este proyecto. Pero ¿cuál ha sido la utilidad de la tecnología en movimiento? Por parte del alumnado nula. En mi caso únicamente la utilicé para grabar el recorrido en Wikiloc.

Aunque cada niño cuenta con un ordenador portátil prestado por el centro, no consideré oportuno utilizarlo durante los juegos motrices o mientras realizábamos el propio sendero. Me pareció más interesante y productivo para ellos abordar otros contenidos.

A continuación, me gustaría abordar mis aprendizajes actitudinales. Quizás soy una persona demasiado perfeccionista y exigente conmigo misma. Me gusta tener las sesiones perfectamente planificadas y cumplir todos los tiempos establecidos. Sin embargo, me he dado cuenta de que la temporalización no es lo más importante de las sesiones, siendo capaz de leer lo que ocurre en ellas y sabiendo adaptarme a las circunstancias. No obstante, planificar previamente con detalle, pero sin rigidez, da el suficiente bagaje para después poder adaptarte mejor a las posibles situaciones e imprevistos que surjan.

Aquella actividad a la que simplemente dediqué 5 minutos en mi planificación es la que más atracción genera al alumnado y la que más aprendizajes supone. Por ello, en el momento de la puesta en práctica se alarga más de lo esperado. Los discentes piden seguir y seguir jugando otra partida más. Esto ocurrió concretamente con el juego *Pillapilla*

*tráfico*. A pesar de que lo tenía planteado como una simple actividad de calentamiento que, a su vez, reforzara las relaciones tróficas, fue una de las más atractivas para los niños.

Es cierto que no siempre podemos atender a las preferencias de los pequeños, pero sí debemos tener en cuenta sus opiniones e intereses. Esto hace que aumente su motivación hacia el aprendizaje y hacia la asignatura.

También pienso que he aprendido a dirigir y manejar a un grupo. Al comienzo, cuando llegue al centro escolar, no tenía tanta soltura para dar órdenes, pues estaba cohibida. Con el paso de los días he aprendido a adoptar el rol docente e imponerme ante situaciones de descontrol. El manejo del grupo fue un aspecto clave en la ruta, donde sentía mucha más responsabilidad al tratarse de una actividad complementaria realizada fuera del aula. El parque era un espacio mucho más amplio que el patio del colegio, el cual estaba lleno de estímulos y condicionantes, por lo que tuve que estar mucho más pendiente de los niños. Aun así, quisiera destacar que su comportamiento fue ejemplar y en todo momento cumplieron las normas y órdenes establecidas.

Por último, quisiera reflexionar sobre mis propios aprendizajes relacionados con el senderismo. Tras poner en práctica la unidad, y más concretamente la ruta de senderismo, me he dado cuenta de la importancia y el gran trabajo que conlleva su preparación. Tal y como estudiamos en la asignatura Educación Física en el Medio Natural, se debe seguir un proceso: recabar información, adecuar la ruta, revisar la ruta, diseñar el itinerario y establecer una propuesta didáctica. Además, siempre se debe tener en cuenta la edad de los participantes, la dificultad de la ruta, la distancia, su duración, etc. También debemos valorar aspectos físico-motrices, cuestiones motivadoras y los aprendizajes interdisciplinarios o transversales que se generarán. En definitiva, una serie de elementos que hagan de la ruta una actividad segura, cargada de aprendizajes y adaptada a las necesidades requeridas por sus participantes.

La preparación de la ruta es una cuestión imprescindible. La naturaleza es un medio de carácter cambiante, por lo que siempre podemos enfrentarnos a situaciones inesperadas que no estaban incluidas dentro de nuestra programación. Sin embargo, cuanto más detallada sea la planificación, mejor será nuestra capacidad de adaptación ante dichas situaciones.

Gracias a esta intervención he podido contrastar la teoría estudiada en la universidad y comprobar que realmente es efectiva. Se trata de un proceso muy enriquecedor para mí ya que he podido reforzar y ampliar mi formación.

Considero que la puesta en práctica de esta unidad didáctica me ha ayudado a crecer como docente, pues me llevo muchos aprendizajes que me serán de gran utilidad en un futuro no muy lejano. Asimismo, me ha ayudado a crecer y mejorar como persona. Creo, por tanto, que todo el esfuerzo invertido ha merecido la pena.

## **7. CONSIDERACIONES FINALES Y PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

A lo largo de este epígrafe trataré de exponer una serie de recomendaciones útiles para considerar cuando realicemos un sendero escolar con los niños. También daré respuesta a los objetivos que me planteé lograr con el desarrollo de mi TFG.

Asimismo, quisiera plantear una propuesta de continuidad que proyecte el senderismo escolar hacia espacios plenamente naturales; poniendo así punto y aparte a este trabajo.

### **7.1. Consideraciones finales**

Gracias a todo este proceso formativo he podido profundizar y aumentar mis conocimientos sobre la educación en el medio natural. No debemos olvidar que la naturaleza es un aula cargada de estímulos y condicionantes que se pueden aprovechar para generar un aprendizaje mucho más significativo que el que se produce en un aula convencional, en un aula del colegio.

A modo de guía, quisiera mencionar las cuestiones básicas que hay que abordar a la hora de plantear una propuesta como la que hemos llevado a cabo con los niños del CEIP José Zorrilla. Se trata de recomendaciones personales basadas en mi propia experiencia.

En primer lugar, sugiero conocer al alumnado y el contexto que caracteriza al centro escolar en que nos encontramos. Es imprescindible que cualquier intervención que vayamos a realizar se adecúe a las características de nuestro entorno.

A continuación, decidiremos qué es lo que vamos a realizar. En nuestro caso, al tratarse de una salida senderista, debemos pensar si esta se llevará a cabo de forma aislada o, por el contrario, estará integrada en una unidad didáctica. Tal y como he podido comprobar, la segunda opción resultará mucho más enriquecedora para el alumnado. Otro dato importante es comprobar si este tipo de actividades están concebidas en la Programación General Anual (PGA) del colegio, comunicándoselo en caso contrario al equipo directivo.

Acto seguido comenzaremos con el diseño y la preparación de la unidad y de la propia salida. Durante la unidad trabajaremos contenidos relacionados con el senderismo (preparación de la mochila, seguridad, etc.) y aspectos relacionados con el entorno natural

(fauna, flora, etc.). Desde mi experiencia, recomiendo impartir todos estos conceptos motivadamente. La propuesta está integrada en el área de Educación Física, por lo que no podemos dejar a un lado la esencia de dicha área: la implicación motivadora del alumnado. Es importante, además, tener claro cómo vamos a evaluar y valorar la propuesta.

Una de las cuestiones esenciales a la hora de diseñar el sendero es la selección del lugar. Debemos tener en cuenta varios aspectos, entre ellos: la duración, la distancia, la dificultad, el terreno, etc. Asimismo, debemos realizar como mínimo tres visitas a dicho entorno. La primera servirá como una toma de contacto para conocerlo. En la segunda, completaremos la ruta prediseñada para así calcular los tiempos y ubicar las paradas. Por último, pocos días antes de ponerlo en práctica con el alumnado, realizaremos una tercera visita. El medio natural se caracteriza, entre otras cosas, por su carácter cambiante. Esta visita nos permitirá observar si se han producido modificaciones en el terreno.

De la misma manera, debemos saber cuántos alumnos acudirán a la salida y cuántos docentes/responsables para ayudarnos con el control y la división en pequeños grupos más reducidos.

Una vez que todo está preparado y planificado, llega la puesta en práctica. Momento de disfrute y aprendizajes. Al terminar, debemos recoger información sobre todo lo ocurrido y anotarla para evitar que caiga en el olvido. En ocasiones posteriores podremos tenerla en cuenta para plantear propuestas de mejora y reforzar aquello que no salió del todo bien.

Por último, me gustaría cerrar este epígrafe haciendo alusión a los objetivos que me planteé inicialmente. En cuanto a los propósitos generales, considero que ambos se han cumplido. He podido diseñar, poner en práctica y evaluar una propuesta de senderismo, aunque esta no ha tenido tanta implicación tecnológica como creía. Los discentes han disfrutado y realizado una ruta senderista por un parque cercano a sus hogares y al colegio. Esta experiencia, integrada en el área de la Educación Física, ha estado cargada de aprendizajes. Aun así, me hubiera gustado completarla con el desarrollo de otro sendero en un entorno natural más amplio.

Respecto a los objetivos específicos, también creo que se han logrado. Los niños han aumentado sus conocimientos sobre el Parque Ribera de Castilla, presenciándolo como un espacio natural periurbano en el que disfrutar su tiempo de ocio en familia o con amigos. La propuesta ha sido muy relevante y atractiva para los niños, quienes han participado de manera activa en todas y cada una de las actividades llevadas a cabo.

Por mi parte, he indagado acerca de la relación entre las TIC y las AFMN. Existen posibilidades que complementan el aprendizaje, pero también hay dificultades que se contraponen. El uso de las TIC no ha sido demasiado relevante durante la propuesta, quedando relegado a un segundo plano como recurso de búsqueda y recogida de información (página web). Existe, entonces, una dualidad entre el interés que tienen las tecnologías dentro de la EFMN y su dificultad y/o controversia en cómo utilizarlas.

En definitiva, se han cumplido los objetivos establecidos al comienzo, aunque alguno de ellos no se ha logrado con exactitud. Durante el desarrollo del trabajo hemos ido tomando decisiones y adaptándonos a la situación sanitaria en que nos encontramos, por lo que la idea inicial se ha visto modificada. Aun así, estoy muy satisfecha con el trabajo realizado y con los aprendizajes obtenidos, tanto por parte de los discentes como los míos propios.

## **7.2. Propuesta de continuidad**

Es evidente que la llegada del COVID-19 ha supuesto un cambio radical en nuestra sociedad. La difícil situación sanitaria que estamos viviendo ha modificado nuestra forma de vida.

Nuestra idea inicial concebía la posibilidad de llevar a cabo una propuesta senderista mucho más completa. La realidad nos lo ha impedido, ya que no era posible realizar actividades complementarias con el alumnado.

Aunque estoy satisfecha con el desarrollo de la propuesta, considero que esta hubiera resultado mucho más enriquecedora y completa si hubiéramos podido realizar, al menos, otro sendero escolar por una zona más amplia y con una mayor riqueza natural. El Parque Ribera de Castilla es un entorno muy accesible para los niños que cuenta con una gran variedad de espacios, fauna y flora. Sin embargo, no deja de ser un espacio natural situado dentro del núcleo urbano, dentro de la ciudad de Valladolid. Por ello, esta salida se podía haber complementado con la realización de un sendero por un lugar periurbano de mayor extensión, como es el Canal de Castilla para, finalmente, poner en práctica una última ruta en pleno medio natural.

Las rigurosas y estrictas medidas establecidas para hacer frente a la pandemia nos han impedido llevar a cabo este tipo de propuestas. Pese a ello, no pierdo la esperanza de poder ponerlo en práctica en los próximos cursos académicos cuando la situación sanitaria

haya mejorado y nos permita volver a disfrutar del medio natural con nuestros niños. Por ello, explicito una puesta en práctica concreta como continuidad de lo que hemos hecho.

- **Nombre de la ruta.** Canal de Castilla: historia en la naturaleza.
- **Ubicación.** El Canal de Castilla es una vía navegable que recorre la meseta castellana uniendo las provincias de Palencia, Valladolid y Burgos. Actualmente cuenta con tres ramales: ramal Norte, ramal Sur y ramal de Campos. Tiene una longitud de 207 km y atraviesa un total de 38 municipios.

Por la ciudad vallisoletana discurre el ramal Sur, el cual llega a su fin en la famosa dársena. Antiguamente, la dársena era utilizada como puerto de carga y descarga de mercancías; así como de aliviadero de las aguas hacia el río Pisuerga.

El Canal de Castilla es el sendero GR 89. La marcha que nosotros tenemos prevista consta de unos 9,5 kilómetros de longitud (track<sup>2</sup>) y presenta una dificultad baja, ya que apenas hay desniveles y no requiere de un gran esfuerzo para su realización. Durante el trascurso del itinerario se realizarán paradas de descanso y diversas actividades educativas que harán de la ruta una experiencia llena de aprendizajes. En el *Anexo 5* se especifica con mayor detalle el itinerario.

En cuanto a la flora, el parque alberga diversas especies vegetales. La mayoría de los discentes no conocerán la zona, por lo que resultará novedoso para ellos. Entre los principales que podemos encontrar destaca el sauce, el cerezo, el ciruelo, el arce y el ciprés.

Con respecto a la fauna, la ruta no ofrece grandes novedades. Se pueden apreciar aves que nadan en las aguas del canal. Por la zona también habitan conejos, aunque no se dejan ver con frecuencia.

- **Interés educativo de la ruta.** Tras realizar la marcha por el Parque Ribera de Castilla, uno de los elementos más asombrosos e interesantes para los niños fue el río Pisuerga. La amplitud de su cauce, la suciedad de sus aguas y el sonido de paz que transmitía fueron aspectos realmente atractivos y comentados por los pequeños. Por ello, considero que el Canal de Castilla es un lugar idóneo para dar continuidad a dicha actividad.

Tras un recorrido de 129 km, las aguas del Canal vuelven al río al que pertenecen, al Pisuerga; por lo que ambos espacios están íntimamente relacionados.

<sup>2</sup> <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/canal-de-castilla-valladolid-20314351>

En cuanto a la fauna y flora, hay especies que los niños ya presenciaron en la ruta por el Parque Ribera de Castilla, como son los patos o los arces. Sin embargo, hay otras nuevas que enriquecerán sus conocimientos. Por el Canal de Castilla presentarán árboles frutales, como son el cerezo y el ciruelo.

Como broche final de la propuesta senderista propondría la realización de un último sendero escolar. En esta ocasión, se llevaría a cabo en un entorno plenamente natural como, por ejemplo, la Senda de Ursi<sup>3</sup> en la montaña palentina. En el **Anexo 6** se incluye una temporalización concreta.

Considero que esta última salida supondría una motivación especial para los niños ya que no están acostumbrados a salir de la ciudad. Además, implicaría el fin de una propuesta plenamente atractiva para ellos, la cual ha generado una gran cantidad de aprendizajes. Muchos de estos aprendizajes incluso tienen transferencia a su vida cotidiana, como forma de disfrute de su tiempo de ocio.

<sup>3</sup> <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-de-ursi-con-geocache-3066742>

## 8. REFERENCIAS

- Albero, A. (2001). El tratamiento de las actividades en la naturaleza en el sistema educativo; todo un reto. *Revista Innovación Educativa*, (11), 201-205.
- Alonso, J. (2020). *Manual de iniciación al senderismo*. Madrid: Desnivel.
- Arribas, H.F. (2015a). Senderos escolares inclusivos. En Arribas, H. y Fernández, D. (Coord.) *Deporte adaptado y escuela inclusiva*, 93-108. Barcelona: Graó.
- Arribas, H.F. (2015b). Senderos escolares: aprender andando por la naturaleza. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 49, 77-78.
- Arribas, H.F., Martín, R., y Rodríguez, E. (2002). El senderismo: una propuesta de ocio, educación y actividad física en el medio natural. *Deportes. dip*, 6, 17-20.
- Bilbao, A. (27 de junio de 2017). Quítale el móvil al niño. *El País*. [https://elpais.com/elpais/2017/06/23/ciencia/1498213275\\_166491.html](https://elpais.com/elpais/2017/06/23/ciencia/1498213275_166491.html)
- Blas, A. (2020). *El senderismo escolar: haciendo de la naturaleza un aula inclusiva*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. Valladolid.
- Bühler, D., Fröhlicher, A., Helg, E., Hodel, F., Michel, S. y Weber, J. (2020). *Niño y naturaleza hasta los 6*. (Knust, M., Trad.). ERBINAT. [http://www.erbinat.ch/images/ERBINAT%20Wegweiser\\_es.pdf](http://www.erbinat.ch/images/ERBINAT%20Wegweiser_es.pdf)
- Caballero, P. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de colaboración simple. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, 4(19), 99-114. [http://emasf.webcindario.com/Potencial\\_educativo\\_de\\_las\\_AFMN.pdf](http://emasf.webcindario.com/Potencial_educativo_de_las_AFMN.pdf)
- Calvo, C. (2014). Niños y Naturaleza, de la teoría a la práctica. *Medicina Naturalista*, 8(2), 73-78.
- Capllonch, M. (2007). Buenas prácticas en el uso de las TIC en la educación física escolar. *Tándem* (25), 77-79.
- Club Montañero Carbonero. (2014, 31 de mayo). Origen del senderismo en España. *Club Montañero Carbonero*. <https://clubcarbonero.wordpress.com/2014/05/31/origen-del-senderismo-en-espana/>

- 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. BOCYL 142 de 25 de julio de 2016. BOCYL-D-25072016-3.
- Delgado Huertos, E. y Alario, M.T. (1994). La interacción fuera del aula: itinerarios, salidas y paseos. *Tabanque: revista pedagógica*, (9), 155-178.
- Díaz, J. (2013). La enseñanza de la Educación Física implementada con TIC. *Revista Educación Física y Deporte*, 2(31), 1047-1056. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/14409/12657>
- Dueñas, C. (2014). *El senderismo escolar: una oportunidad educativa diferente*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/7361/TFG-G806.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- ETEVA. (2018, 3 de mayo). Introducción al senderismo. *Escòla de Tecnic Esportius Val D'Aran*. <https://www.eteva.org/introduccion-al-senderismo/>
- Freire, H. (2011). *Educar en verde: ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Garo.
- Gallego, V., Muñoz, J.A., Arribas, H.F., y Rubia, B. (2017). Recursos TIC en el medio natural. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 58, 65-70.
- Gallego, V., Muñoz, J.A., Arribas, H.F., y Rubia, B. (2019). El Practicum en Educación Física en el medio natural. *Movimento*, 25(1). <https://doi.org/10.22456/1982-8918.81980>
- Genestar, T. y Arazo, G. (2000). Senderismo escolar: XIV Jornadas Provinciales de Educación Física. [http://www.geocities.ws/Jornadas\\_EF/ArchivosPDF/Senderismo.pdf](http://www.geocities.ws/Jornadas_EF/ArchivosPDF/Senderismo.pdf)
- Gómez, A. (2008). El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural. *Revista Wanceulen E.F. digital*, (4), 131-141. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2166/b15349822.pdf>
- Granero, A.G., y Baena, A. (2010). *Actividades físicas en el medio natural: Teoría y práctica para la Educación Física*. Sevilla: Wanceulen

- Hueso, K. (2017). *Somos naturaleza*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Lorenzo, A. (2014). *La presencia de las AFMN en los colegios de Segovia*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid. Segovia. <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5077/TFG-B.414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Louv, R. (2018). *Los últimos niños en el bosque: salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza*. Madrid: Capitán Swing.
- Nassarre, J.M. (2012). Senderos señalizados y desarrollo rural sostenible. [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/608\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/608_F_es.pdf)
- Parra, M. (2008). La acampada como medio educativo en primaria y secundaria. *Revista Wanceulen E.F. digital*, (4), 13-25 <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2153/b15349767.pdf?sequence=1>
- Peñarrubia, C., Guillén, R. y Lapetra, S. (2016). Las actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(11), 27-36.
- Prat, Q. y Camerino, O. (2012). Las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC) en la educación física, la WebQuest como recurso didáctico. *Apunts Educació Física i Esports*, 3(109), 44-53. [10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/3\).109.04](http://10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/3).109.04)
- Real Academia Española. (2020). Senderismo. *Diccionario de la lengua española* (23.4a ed. electrónica). <https://dle.rae.es/senderismo?m=form>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE 52 de 1 de marzo de 2014. BOE-A-2014-2222.
- Sánchez, R. (2020). La enseñanza de las actividades físicas de incertidumbre ambiental en Educación Física: en busca de una performance inteligente para los jugadores de la naturaleza. *Revista Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 22, 296-319. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.296-319>
- Tierra, J. (1996). Actividades recreativas en la naturaleza. En Soto, A. (Coord). *Educación Primaria: actividades en la naturaleza*, 159-171. Huelva: Universidad de Huelva.

- Travé, G. (2003). Más allá de las paredes del aula: salidas de investigación escolar. *Kikiriki: Cooperación Educativa*, 71-72, 43-46.
- Turmo, A. (coord.) (2018). Manual de señalización de senderos GR, PR y SL. [https://misendafedme.es/manualsenderos/ManualSenderosFEDME\\_18.pdf](https://misendafedme.es/manualsenderos/ManualSenderosFEDME_18.pdf)
- Úbeda-Colomer, J. y Molina, J.P. (2016). El blog como herramienta didáctica en educación física: la percepción del alumnado. *Revista Apunts. Educación Física y Deportes*, (126), 37-45. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/4\).126.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/4).126.04)
- Zabalza, M.A. (2004). *Diarios de clase: un instrumento de investigación y desarrollo profesional*. Madrid: Narcea.

## 9. ANEXOS

### 9.1. Anexo 1. Unidad didáctica

En este anexo inserto la unidad didáctica completa: “*¡EN MARCHA! Explorando nuestros alrededores*”

# ¡EN MARCHA!

## *Explorando nuestros alrededores*

*U.D. Educación Física*



**CEIP JOSÉ ZORRILLA**

**5º y 6º de Educación Primaria**

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN – JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>70</b>
<b>2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....</b>	<b>71</b>
<b>3. CONTEXTO .....</b>	<b>72</b>
3.1. El centro escolar.....	72
3.2. Las clases de Educación Física .....	74
3.3. Contexto del sendero .....	76
3.4. El alumnado .....	78
<b>4. CONTENIDOS.....</b>	<b>79</b>
<b>5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES .....</b>	<b>82</b>
<b>6. METODOLOGÍA .....</b>	<b>88</b>
<b>7. SESIONES .....</b>	<b>89</b>
7.1. Antes del Sendero Escolar .....	90
7.2. Durante el Sendero Escolar.....	97
7.3. Después del Sendero Escolar .....	104
<b>8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....</b>	<b>106</b>
<b>9. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE 107</b>	
<b>10. INTERDISCIPLINARIEDAD Y ELEMENTOS TRANSVERSALES .....</b>	<b>109</b>
<b>11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....</b>	<b>111</b>
<b>12. BIBLIOGRAFÍA EMPLEADA, NORMATIVA, WEBS.....</b>	<b>112</b>

<b>13.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>113</b>
13.1.	Anexo 1. Página web.....	113
13.2.	Anexo 2. Horario escolar .....	114
13.3.	Anexo 3. Cuaderno del explorador .....	115
13.4.	Anexo 4. ¿Qué llevo en mi mochila? .....	129
13.5.	Anexo 5. ¡Pasapalabra! .....	129
13.6.	Anexo 6. ¡Buscando el mensaje oculto!.....	132
13.7.	Anexo 7. ¡Sigue el recorrido!.....	133
13.8.	Anexo 8. Tarjetas realización de equipos.....	136
13.9.	Anexo 9. ¡Capturada! .....	137
13.10.	Anexo 10. Escala de valoración del alumnado .....	138
13.11.	Anexo 11. Rúbrica evaluación comportamiento e higiene. ....	142
13.12.	Anexo 12. Rúbrica cuaderno del explorador.....	143

## **1. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN**

Esta unidad didáctica pretende dar a conocer a los alumnos el entorno cercano que rodea al colegio. Es necesario que los discentes conozcan su barrio, sus calles, los espacios naturales cercanos a sus hogares... para que puedan disfrutar de sus momentos de ocio y tiempo libre.

Además, pretende que conozcan el entorno natural, lo respeten y lo valoren como un medio óptimo para realizar determinadas actividades; entre ellas, el senderismo.

Se trata de una unidad en la que se abordan los contenidos básicos de senderismo a través de actividades, mayoritariamente, motrices. Dicha unidad culmina con la realización de un sendero escolar por el parque Ribera de Castilla, situado a los alrededores del CEIP José Zorrilla.

Tal y como se refleja en las orientaciones metodológicas del área de Educación Física (DECREO 26/2016):

Hay que tener siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto del área y estará dirigida al desarrollo de un alumnado que valore, acepte y respete la propia realidad corporal y la de los demás, muestre una actitud reflexiva y crítica a partir de una metodología activa, inclusiva, participativa, motivadora y le sitúe en situaciones reales que contribuyan al desarrollo de su autonomía y le haga corresponsable de su aprendizaje (p. 34589).

La motricidad debe ser nuestro principal objetivo, por lo que la unidad está basada en diversas actividades y tareas motrices que aumentan los conocimientos propios del senderismo: elaboración de la mochila, manejo de mapas, código de seguridad en la montaña, etc.

A pesar de que las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) no son muy frecuentes en las programaciones docentes, están incluidas en el currículo oficial; por lo que debemos considerarlas y ponerlas en práctica con nuestros escolares. Estas propuestas generan numerosos beneficios de salud (mental y psicológica) en los discentes. Una de las referentes que aborda esta idea es Freire (2011, p. 39): “Las actividades realizadas al aire libre, en espacios naturales, reducen el riesgo de padecer enfermedades mentales, aumentan la sensación de bienestar y la autoestima”.

Otra de las características destacables de la unidad es el apoyo tecnológico. Es evidente que vivimos en una sociedad completamente tecnológica. Nuestros discentes son considerados nativos digitales. Este término fue acuñado por Prensky (2001) para referirse a los jóvenes de la sociedad actual que han nacido y han crecido con la tecnología. Los niños de hoy en día se han desarrollado utilizando una “lengua digital” a través de los juegos del ordenador, de vídeos, de consolas, de tabletas, etc.

Los alumnos a los que va dirigida la presente unidad cuentan con un ordenador portátil individual, prestado por el centro escolar. Dicha herramienta la utilizan a diario en la mayoría de las áreas curriculares y se la llevan a sus hogares para complementar los aprendizajes del aula.

Para introducir este recurso en el área de Educación Física, y contribuyendo así al desarrollo de la competencia digital, se ha creado una página web como soporte guía de la unidad (*Anexo I*). En ella no solo se incluye información sobre el lugar por el que se realizará el sendero, el Parque Ribera de Castilla, sino también aspectos otros aspectos relacionados con el senderismo: elaboración de la mochila, código de seguridad en la montaña, juegos didácticos, etc. Se trata de una web interactiva creada para que los alumnos disfruten mientras aprenden sobre esta bonita actividad física en el medio natural.

## **2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

La unidad didáctica está basada en las diferentes leyes que actualmente están en vigor, tanto a nivel nacional como en nuestra comunidad, Castilla y León.

Analizando el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, y aludiendo a los elementos curriculares de la programación de Educación física, se encierran las:

Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico (...). Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación (p. 49).

Asimismo, en 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*, dentro del cuarto bloque de contenidos, *Juegos y actividades deportivas*, podemos apreciar la relevancia del tema que nos concierne: “Se incluyen, además, acciones motrices realizadas en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo” (p. 34588).

La unidad también se basa en la *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato*. Las competencias desarrolladas en la presente unidad se exponen, con mayor detalle, en el apartado 9.

### **3. CONTEXTO**

#### **3.1.El centro escolar**

La unidad didáctica va dirigida al alumnado de 5º y 6º curso de Educación Primaria del CEIP José Zorrilla; un centro escolar que se encuentra en el Barrio de la Rondilla de Valladolid.

El colegio tiene dos unidades multinivel de Educación Infantil y seis de Educación Primaria. Debido al reducido número de alumnos que hay en las aulas, las sesiones de Educación Física se imparten de manera conjunta; es decir, los niños y niñas de 1º y 2º de Educación Primaria cursan el área simultáneamente. Lo mismo ocurre con los discentes de 3º y 4º curso y, finalmente, con los de 5º y 6º curso.

En el actual curso escolar 20/21 hay matriculados un total de 84 niñas y niños, originarios de trece nacionalidades distintas. Además, entre ellos se escolariza de forma temporal a alumnos y alumnas procedentes del Hogar de acogida “El Carmen”. Estos factores hacen que la matrícula del centro sea variable, pues a lo largo del curso académico nos encontramos con incorporaciones o bajas en los distintos niveles educativos.

En líneas generales, el nivel sociocultural de las familias es medio-bajo, y el nivel económico muy inestable. Asimismo, cabe destacar que un 40 % del alumnado obtiene

una ayuda del 100 % en el comedor escolar y un 95 % del alumnado de Primaria cuenta con ayuda máxima para la obtención de libros de texto.

Desde julio de 2020, el colegio ha pasado a formar parte de la red de centros 2030, presentando un Proyecto para ello. El objetivo de formar parte del mencionado Proyecto es que se considere al centro con sus necesidades concretas, sobre todo relativas al ámbito socioeconómico de las familias, contemplando la mayor dotación de recursos materiales y personales.

De todos los planes y proyectos que presenta el centro escolar, quisiera destacar dos de ellos por su íntima relación con la presente unidad didáctica:

- **Plan TIC.** El colegio cuenta con una gran variedad de recursos TIC y todas sus aulas disponen de conectividad a Internet.

El centro contaba con el antiguo Nivel 3 de certificación TIC, el cual no fue renovado en ningún momento. Esta es una de las razones por las que, actualmente, se han propuesto iniciarse en una nueva andadura para intentar mejorar la competencia digital del alumnado.

Desde hace dos años, el centro ha sufrido un cambio importante con el nuevo Equipo Directivo. La directiva apuesta fuertemente por las nuevas metodologías de enseñanza y aprendizaje, dentro de las cuales se encuentran las TIC, tanto de manera directa como indirecta a través de los nuevos planes y proyectos.

La nueva línea del centro se basa en metodologías activas que hagan al alumno el protagonista en sus propios aprendizajes a través de trabajos manipulativos y el uso de las TIC. Además, la situación que vivieron en el confinamiento hizo que tanto maestros como alumnos se hayan familiarizado con estas herramientas; así como se ha incrementado de manera muy sustancial el uso e interés por las nuevas tecnologías en el ámbito educativo.

- **Convenio con la Universidad de Valladolid (UVa).** El colegio tiene un convenio con la UVa a través del cual se pretende acercar a los alumnos a la universidad, favoreciendo así que los niños la encuentren como un plan de futuro en sus vidas.

Dentro de este convenio, las actividades que se realizan son excursiones y/o salidas en las que participan, de manera conjunta, los alumnos de la universidad y los del colegio. Se celebran jornadas de distinta índole y temática.

Una de las dinámicas que realizaron los alumnos el pasado curso académico fue celebrar el “Día de la Educación Física y el Deporte Escolar Inclusivo”. Los niños acudieron al gimnasio de la universidad (Facultad de Educación y Trabajo Social) y allí se juntaron con estudiantes de otros centros educativos. Todos ellos participaron en diversas actividades físicas en grupos heterogéneos que estaban formados por discentes de diversos colegios de la ciudad.

Con la celebración de esta jornada se pretendía fomentar la inclusión en la etapa de Educación Primaria a partir de actividades motrices. Asimismo, trataron de potenciar el gusto por la actividad física y trasladar la necesidad de realizar ejercicio a la vida cotidiana de los pequeños. Se fomentaban también los hábitos y los estilos de vida saludables.

Gracias a este convenio, los discentes a los que va dirigida la unidad también han tenido experiencias previas con la naturaleza. El pasado curso académico 19/20 realizaron un sendero escolar por la acequia y el Pinar de Antequera. Esta actividad fue organizada por un grupo de estudiantes de la universidad junto con su profesor.

Los alumnos pudieron disfrutar de un entorno natural emblemático de la ciudad, una zona totalmente desconocida para la mayoría de ellos. Es imprescindible realizar este tipo de salidas con los niños ya que los seres humanos necesitamos estar en contacto con la naturaleza y disfrutar de ella.

Por último, quisiera señalar que el centro escolar ofrece actividades extraescolares gratuitas de 16,00 a 17,00 horas de la tarde. Entre ellas cabe destacar: Balonmano, Talleres culturales, Talleres desarrollados por el AMPA y Estudio. Actualmente, estas actividades han sido suspendidas de manera temporal por la incidencia de la COVID-19. No obstante, se retomarán en cuanto las autoridades sanitarias y educativas así lo determinen

### **3.2. Las clases de Educación Física**

La unidad está vinculada con contenidos que los alumnos han desarrollado previamente en el área. Las actividades propuestas, aunque todas giran en torno al senderismo, requieren del dominio de las habilidades motrices (saltos, desplazamiento, giros, lanzamientos...).

También se trabajarán las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia). Los discentes han terminado la unidad de los *Galaxi Retos*, en la que se abordaban dichos conocimientos.

Las clases de Educación Física se imparten tanto en el patio del colegio como en el gimnasio. Actualmente, respetando las medidas sanitarias del COVID-19, se intentará desarrollar la clase al aire libre, es decir, en el patio. No obstante, ante cualquier imprevisto o condición meteorológica, se podrá llevar a cabo en el gimnasio tratando que haya la máxima ventilación posible.

Las características de estos espacios son las siguientes:

- El gimnasio no es muy grande, aunque sí suficiente para desarrollar las sesiones puesto que los grupos de alumnos no son demasiado numerosos. Tiene buena luminosidad y dispone de calefacción. Sus paredes están cubiertas por espalderas, pudiendo encontrar también varios bancos suecos, colchonetas, porterías y canastas.

El resto del material se guarda de manera ordenada en un almacén. Los recursos que allí podemos encontrar son muy diversos. Algunos de los más utilizados son: balones (fútbol, baloncesto, voleibol, de goma...), pelotas (tenis, de goma...), aros, conos, cuerdas, petos, ladrillos, paracaídas, zancos, juegos populares...

Para esta unidad didáctica utilizaremos, principalmente: conos, aros, cuerdas, ladrillos, bancos suecos, petos, etc.

El gimnasio también dispone de aseos y duchas para la higiene personal de los niños.

- El patio del colegio es bastante amplio y está rodeado por el edificio del centro escolar y por diversas viviendas del barrio.

La zona central cuenta con una pista de fútbol, una de baloncesto y una de voleibol, así como una explanada libre de obstáculos. En la cancha de voleibol no siempre está colocada la red, por lo que también se le puede dar otros usos alternativos; quedando una gran explanada.

También podemos encontrar juegos pintados en el suelo; como es el caso de la rayuela o un tres en raya. Los dibujos tienen varios colores y resultan atractivo para los niños.

En la parte trasera hay una zona con columpios utilizada, sobre todo, por los discentes de Educación Infantil y de los primeros cursos de la etapa de Primaria. Estos columpios son nuevos, pues acaban de cambiarlos y renovar los que había anteriormente.

Para impartir las sesiones de Educación Física se puede hacer uso de todos los recursos disponibles en el centro. No obstante, se deben respetar en todo momento las medidas higiénicas relativas al COVID-19. Además del frecuente lavado de manos antes y después de realizar las clases, se desinfectarán los materiales utilizamos para desarrollar las sesiones.

### 3.3. Contexto del sendero

- **Nombre de la ruta.** Parque Ribera de Castilla: explorando nuestros alrededores.
- **Ubicación.** La salida senderista que vamos a realizar es la actividad final de la unidad didáctica. Dicha ruta se llevará a cabo por el Parque Ribera de Castilla. Se trata de un espacio natural cercano al centro escolar, pero, a pesar de ello, bastante desconocido para el alumnado. Aunque el parque está situado en el barrio del colegio, en La Rondilla, la mayoría de los niños no lo conocen en profundidad. Esta experiencia les servirá para aumentar sus conocimientos sobre el entorno cercano.

El Parque Ribera de Castilla es, además, un espacio de ocio y cultura natural. Los habitantes de la zona suelen acudir con frecuencia, ya que es un lugar muy accesible que ofrece diversas posibilidades de disfrute. Habitualmente podemos encontrar tránsito de ciclistas, viandantes o corredores.

La marcha que vamos a realizar consta de unos 4 kilómetros de longitud. Presenta una dificultad baja, ya que apenas hay desniveles y no requiere de un gran esfuerzo físico para su realización. Además, durante el trascurso del itinerario, iremos haciendo paradas de descanso y determinadas actividades educativas que harán de la ruta una experiencia llena de aprendizajes.

Las paradas se realizarán en lugares que presenten cierto interés natural. Tal y como se refleja en el track<sup>1</sup>, el itinerario consta de cinco paradas principales: desembocadura del río Esgueva con el río Pisuerga, chopera del parque, estanque,

<sup>1</sup> <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/parque-ribera-de-castilla-71694570>

escudo floral y fuente del parque. Además de disfrutar de estos lugares, en ellos se desarrollarán diversas dinámicas lúdicas.

En cuanto a la fauna, el parque alberga numerosas especies animales autóctonas. Destacan las aves migratorias, quienes pasan la primavera en la margen del río. Algunas de estas aves son: gaviotas, garzas reales, tórtolas, pájaro moscón y torcecuellos. Por el río Esgueva, además, se pueden apreciar diversos patos. Aunque será difícil verlos con nuestros propios ojos, también podemos encontrar algunos mamíferos, como son los conejos.

Asimismo, el parque está formado por una gran variedad de árboles. Algunos de los que más destacan son: arces, chopos, álamos, tilos, robles, castaños de indias y plataneros de sombra. La chopera del parque es una de sus zonas más características. Este espacio recreativo ofrece la posibilidad de merendar en sus grandes mesas de picnic bajo la sombra de la arboleda.

- **Interés educativo de la ruta.** Considero que realizar una ruta por el Parque Ribera de Castilla con estos alumnos es una actividad necesaria para ellos. Los discentes deben conocer su barrio, sus alrededores, sus calles... Los niños tienen que conocer de los espacios naturales que hay en su entorno cercano; para así poder disfrutar de sus momentos de ocio y tiempo libre en un entorno natural que tienen al lado de sus casas.

A pesar de no ser un espacio natural demasiado extenso, tal y como he mencionado anteriormente, cuenta con una gran variedad de especies vegetales y animales, por lo que los alumnos pueden conocerlas y experimentarlas en primera persona. El aprendizaje será totalmente vivencial, lo que hará que se desarrolle de una manera mucho más significativa. Para los niños resultará mucho más interesante ver un roble, poder tocar su tronco, observar su altura, apreciar el color de sus hojas... Estudiar este mismo contenido en el aula a través de imágenes y vídeos no resultará tan atractivo. Lo mismo ocurrirá con las aves u otras especies animales, a quienes podremos oír, y quizás ver, durante el transcurso de la ruta.

Se producirán, además, aprendizajes transversales. Uno de los temas de mayor interés será la sensibilización y educación ambiental; así como las actividades motrices aprovechando los recursos del entorno o las dinámicas para conocer el propio entorno natural, cultural y social.

En cuanto a los recursos formativos o divulgativos, en Internet hay numerosa información relacionada con el parque: fauna, flora, espacios de interés del parque... Sin embargo, he querido crear un espacio informativo para los discentes. Se trata de una página web. En ella, los niños no solo encontrarán información relacionada con el parque, sino también con todos los aspectos estudiados durante la unidad. No debemos olvidar que la ruta es solo la última actividad de la unidad didáctica, pero antes es necesario impartir ciertos contenidos sobre senderismo.

En esta plataforma digital los discentes también tienen juegos interactivos creados para que repasen y refuercen todos los contenidos tratados durante las sesiones de Educación Física: elaboración de la mochila, código de seguridad en la montaña, etc.

Asimismo, cada estudiante cuenta con un cuaderno del explorador. En él se incluye información sobre la ruta y diversas actividades educativas que se irán completando durante las sesiones de la unidad o durante el propio sendero. Este recurso será evaluable y los niños lo podrán guardar como recuerdo de esta gran experiencia.

### **3.4. El alumnado**

Tal y como he mencionado anteriormente, la unidad va dirigida al alumnado de 5º y 6º curso. Ambos grupos realizan de manera conjunta las sesiones de Educación Física, siendo en total 15 discentes. Un alumno suele faltar a clase con regularidad, por lo que en varias ocasiones el grupo se reduce a 14 estudiantes.

El nivel motriz del alumnado es medio-alto. Con el alumno ACNEAE, matriculado en quinto curso, se realizan adaptaciones metodológicas para facilitarle la comprensión de las propuestas. Él realiza las mismas tareas motrices que el resto de sus compañeros, aunque en ocasiones presenta ciertas dificultades.

En cuanto al ambiente del aula, existen diferencias entre ambos grupos. En el caso de los alumnos de sexto curso, cabe destacar las buenas relaciones interpersonales. Los alumnos congenian a la perfección, colaborando y ayudándose entre ellos siempre que pueden. A penas surgen problemas de conducta, lo que facilita el desarrollo de las sesiones.

Por el contrario, el aula de quinto curso es bastante conflictiva. Cada día surgen problemas y discusiones entre los discentes, las cuales se resuelven durante el horario lectivo. Estos alumnos no están acostumbrados a seguir normas o rutinas; por lo que en el colegio les resulta difícil habituarse a ellas y cumplirlas. Pretenden realizar lo que ellos quieren en todo momento. Además, son niños que siempre creen tener la razón y les cuesta mucho disculparse y reconocer sus actos.

Durante las sesiones de Educación Física, el gran-grupo clase no genera problemas graves de conducta; aunque la práctica motriz, los choques, los empujones, etc. provocan, en ocasiones, pequeñas discusiones que se resuelven al instante. Estos conflictos son causados, sobre todo, por dos alumnos de quinto de Primaria. Asimismo, cabe destacar que los niños de sexto son “modelos a seguir” por parte de los de quinto, su buen comportamiento y actitud favorecen al buen clima de clase. Cuando los discentes de quinto tienen clases ellos solos, se suelen generar más problemas de conducta.

#### **4. CONTENIDOS**

Aludiendo al 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, las AFMN (y más concretamente el senderismo) se encuentran dentro del cuarto bloque de contenidos: “Juegos y actividades deportivas”.

Debido a que las clases de Educación Física se imparten de manera conjunta en dos cursos escolares, analizaré los contenidos de cada uno de ellos. Los contenidos del DECRETO 26/2016 que se abordan durante el desarrollo de la unidad didáctica son los siguientes:

##### **BLOQUE I: CONTENIDOS COMUNES**

- 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 prevención de lesiones o accidentes.

- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
- Integración responsable de las TIC en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes.

### **Quinto curso de Educación Primaria:**

#### **BLOQUE II: CONOCIMIENTO CORPORAL**

- Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos.

#### **BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES**

- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos.
- Ejecución de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas en contextos lúdicos o predeportivos.

#### **BLOQUE IV: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

- Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible
- Diferenciación entre la circulación por vías urbanas y carreteras.

### **Sexto curso de Educación Primaria:**

#### **BLOQUE II: CONOCIMIENTO CORPORAL**

- Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos.

#### **BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES**

- Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos, desde un planteamiento de análisis previo a la acción.
- Automatización de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas en la ejecución de habilidades deportivas.

#### **BLOQUE IV: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Juegos y actividades deportivas en el medio natural.
- Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.
- Uso adecuado y creativo de estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

## 5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

A partir de lo establecido en 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*, he creado unos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje propios para evaluar la unidad didáctica.

### QUINTO DE PRIMARIA:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES
Extrae información relacionada con el senderismo y con los elementos naturales (fauna y flora) característicos del parque, haciendo uso de las TIC y de la página web como fuente principal de recursos. (B1.2.)	Utiliza el ordenador para buscar información relacionada con el senderismo y con el entorno natural por el que vamos a realizar el sendero. (B1.2.1.)	CD	Sesión 4: A2.
	Expone de forma coherente sus conocimientos y escucha con atención las ideas del resto de sus compañeros. (B1.2.3.)	CL y CSC	Sesión 1: A1 y A4.
Resolver situaciones con diversidad de estímulos y condicionantes	Adapta los desplazamientos al entorno en que se encuentra, ajustando su realización a los	AA, CMCT y CSIEE	Sesión 3: A2. Sesión 4: A1.

<p>espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas al entorno en que se encuentra. (B2.1.)</p>	<p>condicionantes espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural. (B2.1.1.)</p>		<p>Sesión 5: A5 y A6.</p>
	<p>Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas en función del entorno en que se encuentra. (B2.1.2.)</p>	<p>AA, CMCT y CSIEE</p>	<p>Sesión 3: A2. Sesión 4: A1. Sesión 5: A6.</p>
<p>Resolver diferentes situaciones motrices actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando los diferentes roles empleados en el juego. (B3.1.)</p>	<p>Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados a la situación motriz en que se encuentra. (B3.1.1.)</p>	<p>AA, CMCT y CSIEE</p>	<p>Sesión 1: A2, A3 y A4. Sesión 2: A1 y A2. Sesión 3: A1. Sesión 4: A2. Sesión 6: A1, A2 y A3.</p>
	<p>Controla el equilibrio y la postura corporal en diferentes situaciones motrices de complejidad creciente. (B3.1.5.)</p>	<p>AA y CMCT</p>	<p>Sesión 3: A2. Sesión 4: A1. Sesión 5: A6.</p>

<p>Manifiestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades realizados durante la ruta, identificado y realizando dinámicas concretas para fomentar su preservación. (B4.5.)</p>	<p>Se hace responsable de la eliminación de los residuos que generamos durante nuestra estancia en el medio natural. (B4.5.1.)</p>	CSC	Sesión 5 (ruta).
	<p>Demuestra actitudes de cuidado y conservación del medio natural mientras realizamos el sendero escolar. (B4.5.2.)</p>	AA y CSC	Sesión 5 (ruta).
<p>Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los compañeros, aceptando las normas de los juegos y mostrando interés e iniciativa en las diferentes tareas propuestas. (B4.6.)</p>	<p>Participa en la recogida y organización del material empleado en las actividades y/o sesiones. (B4.6.2.)</p>	CSC	Todas las sesiones.
	<p>Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad, evitando los conflictos y trabajando en equipo. (B4.6.3.)</p>	AA y CSC	<p>Sesión 1: A2, A3 y A4.</p> <p>Sesión 2: A1 y A2.</p> <p>Sesión 3: A1 y A2.</p> <p>Sesión 4: A1 y A2.</p> <p>Sesión 5: A2, A3, A5 y A6.</p> <p>Sesión 6: A1, A2 y A3.</p>

	Acepta y cumple las normas y reglas establecidas en los diferentes juegos motrices. (B4.6.4.)	AA y CSC	Todas las sesiones y actividades.
--	---	----------	-----------------------------------

**SEXTO DE PRIMARIA:**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>COMPETENCIAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Extraer información relacionada con el senderismo y con los elementos naturales (fauna y flora) característicos del parque, haciendo uso de las TIC y de la página web como fuente principal de recursos. (B1.2.)	Utiliza el ordenador para buscar información relacionada con el senderismo y con el entorno natural por el que vamos a realizar el sendero. (B1.2.1.)	CD	Sesión 4: A2.
	Expone de forma coherente sus conocimientos y escucha con atención las ideas del resto de sus compañeros. (B1.2.3.)	CL y CSC	Sesión 1: A1 y A4.
Resolver situaciones con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y	Adapta los desplazamientos al entorno en que se encuentra, ajustando su realización a los	AA, CMCT y CSIEE	Sesión 3: A2. Sesión 4: A1. Sesión 5: A5 y A6.

combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas al entorno en que se encuentra. (B2.1.)	condicionantes espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural. (B2.1.1.)		
	Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre del entorno en que se encuentra. (B2.1.5.)	AA, CMCT y CSIEE	Sesión 5: A2, A3, A4, A5 y A6.
Resolver diferentes situaciones motrices actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando los diferentes roles empleados en el juego. (B3.1.)	Adapta las habilidades motrices básicas al entorno en que se encuentra y a los objetivos que pretende conseguir. (B3.1.1.)	AA, CMCT y CSIEE	Sesión 1: A2, A3 y A4. Sesión 2: A1 y A2. Sesión 3: A1. Sesión 4: A2. Sesión 6: A1, A2 y A3.
	Realiza movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes para completar circuitos. (B3.1.2.)	AA y CMCT	Sesión 3: A2.
	Mantiene el equilibrio corporal en diferentes superficies. (B3.1.5.)	AA y CMCT	Sesión 3: A2. Sesión 5

<p>Manifiestar capacidad de adaptación y respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades desarrollados durante la ruta, realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. (B4.4.)</p>	<p>Se hace responsable de la eliminación de los residuos que generamos durante nuestra estancia en el medio natural. (B4.4.1.)</p>	CSC	Sesión 5 (ruta).
	<p>Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna característica del lugar. (B4.4.2.)</p>	AA y CSC	Sesión 5 (ruta).
<p>Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los compañeros, aceptando las normas de los juegos y mostrando interés e iniciativa en las diferentes tareas propuestas. (B4.5.)</p>	<p>Participa en la recogida y organización del material empleado en las actividades y/o sesiones. (B4.5.4.)</p>	CSC	Todas las sesiones.
	<p>Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad, evitando los conflictos y trabajando en equipo. (B4.5.5.)</p>	AA y CSC	<p>Sesión 1: A2, A3 y A4.</p> <p>Sesión 2: A1 y A2.</p> <p>Sesión 3: A1 y A2.</p> <p>Sesión 4: A1 y A2.</p> <p>Sesión 5: A2, A3, A5 y A6.</p> <p>Sesión 6: A1, A2 y A3.</p>

## 6. METODOLOGÍA

Durante el desarrollo de la unidad didáctica se utilizarán diferentes estilos de enseñanza.

Delgado Noguera (1991) define estilo de enseñanza como:

Modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo de la clase y de sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor.

Atendiendo a las características del alumnado, y debido a los frecuentes problemas de conducta generados por los discentes de quinto curso, en ocasiones se utilizará el mando directo. Se trata de un estilo tradicional, reproductivo, en el que el docente es quien toma las decisiones y los alumnos se limitan a escuchar y ejecutar. Esta metodología se puede ver reflejada, por ejemplo, en las agrupaciones. Los niños no tienen libertad para escoger compañeros de equipo, sino que es el maestro quien hace la distribución.

Otro de los estilos de enseñanza que se utiliza en la unidad es el descubrimiento guiado. Se trata de un estilo cognitivo en el que el profesor otorga la información necesaria para encauzar la actividad y la plantea como un reto. El docente no ofrece la respuesta, sino que espera una solución por parte del alumnado. En la dinámica “*¡Creamos nuestro medio natural!*”, los niños tienen que elaborar un circuito con diferentes materiales (picas, aros, conos, cuerdas, ladrillos, etc.). El docente simplemente explica la actividad, son ellos los que deciden cómo colocar cada material, a qué elemento natural se asemeja, la forma de recorrer el circuito... Este estilo genera disonancia cognitiva entre los niños, pues no siempre estarán de acuerdo en la toma de decisiones.

También se fomenta la resolución de problemas. Se trata de un estilo cognitivo en el que el docente asume un rol secundario, pues simplemente presenta la información. Los niños son los verdaderos protagonistas que, tras escuchar las cuestiones que plantea el profesor, actúan, indagan y exploran en busca de una solución adecuada. En la actividad “*¿Qué llevo en mi mochila?*” el maestro presenta tarjetas con diversos elementos. Sin embargo, son los niños quienes deben decidir cuáles son necesarios para realizar la salida de senderismo y cuáles no deben llevar en la mochila.

Asimismo, se puede observar un estilo de enseñanza socializador en el que se favorece la interrelación entre los alumnos y el desarrollo de las habilidades sociales. Considero que es necesario crear un clima de aula cómodo en el que se respeten las normas y todos los

alumnos tengan las mismas oportunidades, especialmente con este tipo de alumnado, ya que son niños que, por lo general, tienen problemas de conducta y de relaciones entre ellos.

## 7. SESIONES

La unidad didáctica está dividida en seis sesiones, dentro de las que se incluye la salida al Parque Ribera de Castilla.

A excepción de la quinta sesión, las demás tienen una duración aproximada de 50 minutos lectivos. En el **Anexo 2** se inserta el horario escolar de los dos grupos, 5º y 6º curso de Educación Primaria. Ambos comparten las sesiones de Educación Física los lunes y los viernes.

La temporalización prevista para el desarrollo de la unidad es la siguiente:

Nº SESIÓN	FECHA	ACTIVIDADES
Primera sesión: <i>¿Qué es el senderismo?</i>	26/04/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Árbol de los conocimientos</li> <li>▪ Zorros y conejos</li> <li>▪ Pillapilla trófico</li> <li>▪ ¿Qué llevo en mi mochila?</li> </ul>
Segunda sesión: <i>Senderismo seguro</i>	30/04//2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¡Pasapalabra!</li> <li>▪ Buscamos el mensaje oculto</li> </ul>
Tercera sesión: <i>Conociendo el medio natural</i>	03/05/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pillapilla trófico</li> <li>▪ ¡Creamos nuestro medio natural!</li> </ul>
Cuarta sesión: <i>¡Nos orientamos!</i>	07/05/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¡Compañero lazarillo!</li> <li>▪ ¡Sigue el recorrido!</li> </ul>
Quinta sesión (ruta): <i>¡En marcha!</i>	07/05/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cómo me llamo?</li> <li>▪ Bingo natural</li> <li>▪ Diseñamos nuestro logo</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué escuchas?</li> <li>▪ ¡Capturada!</li> <li>▪ Amigo árbol</li> </ul>
Sexta sesión: <i>Nos sensibilizamos y reflexionamos</i>	10/05/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vida en el río</li> <li>▪ Recolección de basura</li> <li>▪ Tala de árboles</li> </ul>

A continuación, expongo detalladamente cada una de las sesiones que se van a llevar a cabo.

### 7.1. Antes del Sendero Escolar

#### ***PRIMERA SESIÓN: ¿QUÉ ES EL SENDERISMO?***

OBJETIVOS	MATERIALES/RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descubrir los aspectos básicos relacionados con el senderismo.</li> <li>▪ Interiorizar el funcionamiento y la relación de los diferentes componentes de la cadena trófica.</li> <li>▪ Conocer los materiales y la vestimenta que deben llevar el día de la ruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ordenador/pizarra digital</li> <li>▪ Cuaderno del explorador</li> <li>▪ Aros (verde y rojo)</li> <li>▪ Tarjetas <i>¿Qué llevo en mi mochila?</i></li> <li>▪ Petos (amarillos y naranjas)</li> </ul>
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué es el senderismo?</li> <li>▪ La cadena trófica.</li> <li>▪ Elementos necesarios para realizar una ruta de senderismo por el medio natural.</li> </ul>	
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	
Esta primera sesión se llevará a cabo en el patio del colegio.	

Siguiendo con las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por Covid-19, todos los alumnos acudirán a los aseos y se lavarán las manos antes de realizar la clase de Educación Física.

Comenzaremos haciendo una introducción de la unidad. Para ello, se hará uso del ordenador del aula y de la pizarra digital. Se presentará a los niños la página web, lugar en el que pueden encontrar toda la información necesaria para desarrollar la propuesta. Para que puedan acceder de forma sencilla, se les proporcionará el enlace a dicha página a través de Teams (plataforma digital que utilizan a diario en todas las áreas curriculares).

Asimismo, entregaremos a los alumnos el **“Cuaderno del explorador” (Anexo 3)**. Se trata de un soporte didáctico que incluye diferentes actividades relacionadas con el senderismo. Los alumnos las irán completando a medida que avanzamos con la unidad.

Antes de salir al patio, los niños realizarán la primera dinámica del cuaderno (página 3). En esta página tienen dibujado un árbol. En sus raíces, escribirán qué cosas saben sobre senderismo (sus ideas previas). Al finalizar la unidad, retomaremos dicho dibujo para completar su tronco y sus ramas.

Una vez presentada la unidad, saldremos al patio para poner en práctica la primera sesión. Para entrar en calor, jugaremos a **“Zorros y conejos”**. Se divide al alumnado en dos grupos: zorros y conejos. El objetivo de los zorros es pillar a los conejos. Cada vez que pillen a uno de ellos, le llevarán de la mano hasta su madriguera. Una vez allí, solo podrán salvarse si algún compañero conejo (que no esté pillado) le choca la mano. El juego finaliza cuando todos los conejos han sido pillados.

Después, para entender la dinámica de la cadena alimenticia de la naturaleza, jugaremos a **“Pillapilla trófico”**. Se divide al alumnado en tres grupos: carnívoros (peto naranja), herbívoros (sin peto) y descomponedores (peto amarillo). Al introducir el juego, explicaremos el mecanismo de la cadena trófica. Los carnívoros deben perseguir y pillar a sus presas, los herbívoros. Si estos últimos son pillados, se sentarán de inmediato en el suelo. Los descomponedores irán salvando a los herbívoros. Para ello, les tienen que tocar la cabeza. Tras unos minutos, se hace cambio de roles para que todos los alumnos desempeñen las tres funciones y comprendan el funcionamiento de la cadena trófica.

A continuación, jugaremos a “¿Qué llevo en mi mochila?” Los niños se colocarán en dos filas y, a cierta distancia, habrá dos aros (uno verde y otro rojo). Por el suelo hay varias tarjetas esparcidas bocabajo (*Anexo 4*). Cada una de ellas contiene el dibujo de un objeto. Los niños tendrán que salir corriendo, dar la vuelta a una tarjeta e introducirla en el aro correspondiente: verde (si es un objeto que debemos llevar a una salida de senderismo) o rojo (si ese objeto no es necesario para hacer la marcha). Volverán corriendo hasta su fila y chocarán al siguiente compañero para que salga corriendo a por la siguiente tarjeta. El juego termina cuando todas las cartas estén clasificadas en los aros. Al finalizar, se hará una puesta en común y una reflexión para comprobar qué objetos debemos o no llevar en nuestras mochilas.

Entre todos recogeremos el material y lo guardaremos en el almacén del gimnasio. Los niños se colocarán en fila para entrar al aula.

Una vez terminada la clase, todos los estudiantes acudirán a los aseos y se lavarán las manos con agua y jabón; cumpliendo así las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por el Covid-19.

Para la próxima sesión, se pedirá a los alumnos que indaguen en la página web acerca de los materiales necesarios para elaborar la mochila. Realizaremos un juego muy divertido, pero será necesario que sepan muy bien el nombre de dichos elementos. Además de información al respecto, en la web hay juegos interactivos que les ayudarán a asimilar dichos contenidos.

## **SEGUNDA SESIÓN: SENDERISMO SEGURO**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>MATERIALES/RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocer los materiales y la vestimenta que deben llevar el día de la ruta.</li> <li>▪ Ser conscientes de las acciones preventivas que se deben realizar antes de llevar a cabo cualquier sendero por la naturaleza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tablero y fichas <i>Pasapalabra</i></li> <li>▪ Tres aros</li> <li>▪ Cuaderno del explorador</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elementos necesarios para realizar una ruta de senderismo por el medio natural.</li> <li>▪ Código de seguridad en la montaña.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Criptogramas</li> <li>▪ Tarjetas para solucionar los criptogramas</li> </ul>
---	---

### DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Esta segunda sesión se desarrollará en el patio del colegio.

Siguiendo con las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por Covid-19, todos los alumnos acudirán a los aseos y se lavarán las manos antes de realizar la clase de Educación Física.

A continuación, saldremos al patio para explicar en qué consiste el primer juego. Se llama “*¡Pasapalabra!*”. Dividiremos al alumnado en tres equipos. Cada grupo formará una fila. A cierta distancia habrá un aro (uno para cada equipo) y un tablero con el abecedario. El procedimiento del juego es el siguiente:

El primero de cada fila cogerá la primera letra del abecedario. El maestro leerá una definición y, al terminar, los discentes se desplazarán de la manera que se les indique (trotando, a la pata coja, marcha atrás, saltando con pies juntos, etc.) hasta llegar a su aro o pulsador. El primer alumno que salte dentro del aro o pulsador tendrá la oportunidad de decir de qué palabra se trata. Si acierta, colocará la letra en el tablero. Si falla, habrá rebote para el niño que haya llegado segundo a su pulsador. Se sigue la misma dinámica con cada una de las letras del abecedario. Cada grupo tiene fichas de diferente color, pudiendo hacer un recuento de aciertos al finalizar la partida. Todas las definiciones tienen como solución un material imprescindible de llevar a una salida de senderismo a la naturaleza. En el *Anexo 5* se insertan los materiales necesarios para poner en práctica el juego.

La siguiente actividad que realizaremos se llama “*Buscando el mensaje oculto*”. Se escribirán cinco criptogramas, correspondientes a cada uno de los cinco dedos del código de seguridad en la montaña. Como son 15 discentes, cada criptograma estará repetido tres veces.

Se reparte a los alumnos dichos documentos. Los criptogramas, además, tienen un número en la esquina izquierda superior. Los niños podrán ver ese número y juntarse

con los compañeros que tengan el mismo. Los números van del 1 al 5, es decir, cada uno de los cinco dedos.

Cuando los estudiantes ya estén agrupados, recorrerán el patio en busca de las tarjetas que van solucionando el criptograma. Previamente el docente ha esparcido tarjetas por todo el patio. En cada una de las tarjetas viene el símbolo y la letra del abecedario que se corresponde con dicho símbolo.

Una vez que todos hayan descifrado los criptogramas, se realizará una puesta en común. Los niños pegarán sus criptogramas en la página 5 de su cuaderno de campo. Además, escribirán cada uno de los cinco dedos del código de seguridad en la montaña. En el **Anexo 6** se insertan los materiales necesarios para poner en práctica la dinámica.

Entre todos recogeremos el material y lo guardaremos en el almacén del gimnasio. Los niños se colocarán en fila para entrar al aula.

Una vez finalizada la sesión, todos los niños acudirán a los aseos y se lavarán las manos con agua y jabón; cumpliendo así las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por el Covid-19.

### **TERCERA SESIÓN: CONOCIENDO EL MEDIO NATURAL**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>MATERIALES/RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocer los materiales y la vestimenta que deben llevar el día de la ruta.</li> <li>▪ Generar curiosidad y gusto por la naturaleza a través del juego simbólico.</li> <li>▪ Fomentar la imaginación y la creatividad a partir de la creación de circuitos motrices propios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Petos de dos colores (naranjas y amarillos)</li> <li>▪ Conos, aros, ladrillos, colchonetas, bancos suecos, combas, espalderas, pelotas de gomas, etc.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La cadena trófica.</li> <li>▪ Ecosistemas y elementos característicos del medio natural.</li> </ul>	

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Esta tercera sesión se realizará en el gimnasio del colegio.

Siguiendo con las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por Covid-19, todos los alumnos acudirán a los aseos y se lavarán las manos antes de realizar la clase de Educación Física.

Comenzaremos jugando a *“Pillapilla trófico”*. Se divide al alumnado en tres grupos: herbívoros (peto naranja), productores o plantas (sin peto) y descomponedores (peto amarillo). Al introducir el juego, explicaremos el mecanismo de la cadena trófica. Los carnívoros deben perseguir y pillar a sus presas, los herbívoros. Si estos últimos son pillados, se sentarán de inmediato en el suelo. Los descomponedores irán salvando a los herbívoros. Para ello, les tienen que tocar la cabeza. Tras unos minutos, se hace cambio de roles para que todos los alumnos desempeñen las tres funciones y comprendan el funcionamiento de la cadena trófica.

Después, realizamos una dinámica llamada *“¿Creamos nuestro medio natural!”*. Dividiremos al alumnado en tres grupos. Cada uno de ellos dispondrá de materiales diversos (combas, aros, conos, ladrillos, bancos suecos, etc.). Su misión consiste en crear un circuito con todos esos materiales y darle un significado natural. Pasados unos minutos, cada grupo explicará su circuito y nos contará que significado tienen cada elemento. Por ejemplo, en este tramo debemos cruzar por encima de la comba, haciendo equilibrio, como si estamos cruzando un río sobre un tronco que hace de puente. Todos los discentes realizarán los circuitos de sus compañeros.

Entre todos recogeremos el material y lo guardaremos en el almacén del gimnasio. Los niños se colocarán en fila para entrar al aula.

Una vez finalizada la sesión, todos los niños acudirán a los aseos y se lavarán las manos con agua y jabón; cumpliendo así las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por el Covid-19.

### **CUARTA SESIÓN: ¿NOS ORIENTAMOS!**

OBJETIVOS	MATERIALES/RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Saber orientarse utilizando un mapa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Conos</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprender a ubicar un punto en un mapa.</li> <li>▪ Reforzar los contenidos básicos de senderismo tratados en sesiones anteriores.</li> <li>▪ Aprender a guiar a un compañero.</li> <li>▪ Ser capaz de seguir las instrucciones emitidas por un compañero para realizar un recorrido determinado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuaderno del explorador</li> <li>▪ Mapa del colegio</li> <li>▪ Preguntas balizas</li> <li>▪ Hoja de registro</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iniciación a la orientación: manejo de mapas.</li> <li>▪ Conocimiento del entorno natural.</li> <li>▪ Código de seguridad en la montaña.</li> <li>▪ Elementos necesarios para realizar una ruta de senderismo por el medio natural.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>	
<p>La cuarta sesión se realizará en el patio del colegio.</p> <p>Siguiendo con las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por Covid-19, todos los alumnos acudirán a los aseos y se lavarán las manos antes de realizar la clase de Educación Física.</p> <p>La primera actividad que realizaremos se llama <b>“¡Compañero lazarillo!”</b>. En el suelo habrá colocados varios conos. Los discentes se colocarán por parejas y abrirán su cuaderno del explorador por la página 6. En dicha hoja tienen un mapa de conos. Los niños tienen que dibujar un recorrido sobre el mapa de conos. A continuación, un miembro de la pareja se vendará los ojos y el otro será el encargado de guiarle haciendo que siga el recorrido que está marcado en el mapa. ¿Conseguirán los lazarillos guiar a los ciegos? ¿Conseguirán todos los ciegos llegar al punto final de su recorrido? Después se intercambian los roles para que todos los alumnos interpreten los dos papeles.</p> <p>Después realizaremos una actividad llamada <b>“¡Sigue el recorrido!”</b>. Para ello se dividirá al alumnado en tres grupos. A cada equipo se le entregará un mapa del colegio. En él estará marcado un recorrido con ciertas balizas, las cuales deben seguir en orden.</p>	

Cada grupo tendrá un mapa diferente para evitar que coincidan varios grupos en una misma baliza.

En cada baliza, además, habrá una pregunta sobre alguno de los aspectos de senderismo estudiados durante la unidad. Los alumnos tienen que apuntar la respuesta en el correspondiente apartado de su hoja de registro. Al finalizar la clase, la tabla será pegada en el cuaderno del explorador (página 6). En el **Anexo 7** se incluyen todos los materiales necesarios para poner en práctica esta dinámica.

Entre todos recogeremos el material y lo guardaremos en el almacén del gimnasio. Los niños se colocarán en fila para entrar al aula.

Una vez finalizada la sesión, todos los niños acudirán a los aseos y se lavarán las manos con agua y jabón; cumpliendo así las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por el Covid-19.

## 7.2. Durante el Sendero Escolar

### **QUINTA SESIÓN: ¡EN MARCHA!**

TAREAS	OBSERVACIONES
<b>Antes de salir</b>	<p>Antes de comenzar la ruta, quedaremos en el patio del colegio para comprobar que todos los discentes llevan el material necesario. En caso de que algún alumno no lleve la vestimenta, el calzado o los complementos acordados, trataremos de buscar una solución para que pueda realizar la salida. Aunque la ruta por el Parque Ribera de Castilla no requiere de una gran exigencia física, ni tampoco supone muchos kilómetros de longitud, sí que es necesario equiparse adecuadamente. Los niños son conscientes de ello puesto que hemos abordado dichos contenidos durante el desarrollo de la unidad.</p> <p>Tras repasar que todo está en orden, haremos recuento de los alumnos y de los profesores/responsables. Además, realizaremos una primera actividad de presentación.</p>

<b>Actividad 1:</b>  <i>¿Cómo me llamo?</i>	<b>Ámbito educativo:</b> Animación e interrelación grupal
	<b>Objetivo:</b> Establecer un clima cómodo y distendido entre los participantes.
	<b>Momento:</b> Antes de iniciar la ruta
	<b>Material:</b> No se necesita material.
	<b>Descripción:</b> Nos colocamos en círculo para presentarnos al resto de los participantes. Cada uno de nosotros iremos diciendo nuestro nombre y, como apellido, diremos un elemento de la naturaleza (animal o especie vegetal) cuya inicial coincida con la de nuestro nombre. Por ejemplo: “ <i>Hola, yo me llamo Esther Erizo</i> ”. También realizaremos un gesto que nos identifique con el elemento natural. Esta será una forma divertida de presentarnos.
<b>Iniciamos la ruta</b>	<p>Al comienzo de la ruta, hasta llegar a la desembocadura del río Esgueva con el río Pisuerga, vamos a recorrer un tramo por vía urbana. Será necesario recordar a los niños que hay que respetar las normas y señales de seguridad en todo momento. Asimismo, deberán hacer caso a todas indicaciones de los profesores para tratar de evitar cualquier accidente; sobre todo en las zonas que hay que mostrar especial atención.</p> <p>Una vez que iniciemos la marcha, debemos tener en cuenta ciertos aspectos relacionados con la conducción de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer un ritmo constante adecuado, ni muy rápido ni muy lento. Comenzaremos despacio y poco a poco nos iremos adaptando a la marca. No podemos dejar atrás a aquellos discentes que vayan más lentos y debemos imponer un ritmo que todos seamos capaces de llevar.</li> <li>▪ Nadie podrá ir por delante ni por detrás del grupo, este siempre debe estar unido.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La ubicación de los profesores y responsables es muy importante. Llevaremos chalecos para que se nos distinga con facilidad. Uno de ellos irá siempre delante para abrir el camino. Otro irá el último, cerrando el grupo y asegurándose de que nadie se queda rezagado. El resto podrán repartirse por el medio. El grupo de alumnos no es muy numeroso, por lo no será demasiado compleja la conducción.</li> <li>▪ Se deben realizar todas las paradas y/o descansos necesarios para reagruparnos, descansar, hidratarnos y comer. Además, se aprovechará para contemplar el paisaje (en las zonas más características del parque) y para dar las instrucciones correspondientes. Estas paradas no serán demasiado extensas. En esta ruta, en concreto, hay siete paradas (si fuera necesario se realizarán más).</li> </ul> <p>Teniendo en cuenta todo lo mencionado, daremos comienzo a la ruta e iniciaremos la marcha.</p>
<p><b>Parada 1: Desembocadura del Esgueva</b></p>	<p>Tras recorrer el tramo por vía urbana desde el centro escolar, haremos una parada en la desembocadura del Esgueva. Aprovecharemos para hacer una breve explicación sobre los ríos, sus afluentes, su nacimiento en las montañas, etc.</p> <p>Dividiremos a los alumnos en tres grupos de, aproximadamente, cuatro/cinco personas cada uno. Las agrupaciones se realizarán aleatoriamente. Cada niño irá introduciendo la mano en una bolsa y, sin mirar, sacará una tarjeta. Hay tres tarjetas diferentes: gaviotas, garzas reales y tórtolas. Todas ellas son aves representativas del parque que vamos a recorrer. Aquellos estudiantes que tengan la misma ave serán compañeros de grupo. En el <b>Anexo 8</b> se insertan las tarjetas entregadas a los discentes.</p> <p>Una vez formados los equipos, cada uno deberá inventar un grito grupal o saludo que les diferencie del resto de compañeros. Tendrán tiempo suficiente para pensar mientras continúa la marcha.</p>

<p><b>Actividades transversales</b></p>	<p>Durante el desarrollo de la ruta se realizarán dos actividades transversales, es decir, los alumnos irán desarrollándolas durante toda la marcha. En ellas se trabajarán diversos contenidos interdisciplinarios.</p> <p>Estas actividades las explicaremos en la primera parada, justo después de la formación de los grupos.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 2: <i>Bingo natural</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ámbito educativo:</b> Reconocimiento e identificación de animales, plantas u otros objetos del medio natural.</li> <li>▪ <b>Objetivo:</b> Promover la atención del alumnado hacia los distintos elementos del medio natural.</li> <li>▪ <b>Momento:</b> Durante la ruta.</li> <li>▪ <b>Material:</b> Cartón del bingo (cuaderno del explorador) y bolígrafo.</li> <li>▪ <b>Descripción:</b> Cada discente, en su respectivo cuaderno del explorador, tiene un bingo natural. Se trata de una tabla en la que aparecen citados diversos elementos del medio natural. Cada vez que vean uno de los objetos mencionados en dicho bingo, lo tacharán. Esta actividad la pueden ir realizando en grupos.</li> </ul>
	<p><b>ACTIVIDAD 3: <i>Diseñamos nuestro logo</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ámbito educativo:</b> Animación e interrelación grupal.</li> <li>▪ <b>Objetivo:</b> Diseñar un logo con elementos naturales que identifique a cada grupo.</li> <li>▪ <b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 4).</li> <li>▪ <b>Material:</b> Elementos que los niños encuentren por la naturaleza y bolsa para guardarlos.</li> <li>▪ <b>Descripción:</b> Cada grupo podrá recoger diversos elementos naturales que encuentre por el camino. Es importante</li> </ul>

	<p>recordar que no pueden arrancar nada, sino que siempre cogerán los que estén tirados por el suelo. Estos materiales los irán guardando en una bolsa para, finalmente, construir un logro que identifique a su equipo.</p>
<p><b>Parada 2:</b> <b>Chopera</b> <b>Parque Ribera de Castilla</b></p>	<p>En esta parada no nos detendremos mucho tiempo. Simplemente explicaremos a los alumnos que nos encontramos ante la chopera del parque, una de las zonas más características del mismo. Cuenta con varias mesas de picnic que la gente aprovecha para comer o merendar bajo la sombra de la arboleda. Aprovecharemos también para recordar las características de estos árboles.</p> <p>Continuaremos la ruta por el parque.</p>
<p><b>Parada 3:</b> <b>Estanque</b> <b>Parque Ribera de Castilla</b></p>	<p>En esta parada podremos disfrutar del estanque del parque. Lo cruzaremos a través de un puente colgante. A su alrededor se pueden apreciar diferentes tipos de árboles.</p> <p>En este lugar, además, los grupos tendrán que enseñar al resto de los compañeros cuál es su grito de guerra y su saludo. Los niños han tenido tiempo suficiente para pensarlo.</p> <p>Continuaremos la ruta por un estrecho camino junto a la orilla del río Pisuerga. En él realizaremos una nueva actividad educativa.</p>
<p><b>Actividad 4:</b> <i>¿Qué escuchas?</i></p>	<p><b>Ámbito educativo:</b> Conocimiento e interpretación del entorno natural, social y cultural.</p> <p><b>Objetivo:</b> Escuchar e identificar diferentes sonidos procedentes del medio natural.</p> <p><b>Momento:</b> Durante la ruta.</p> <p><b>Material:</b> No se necesita material.</p> <p><b>Descripción:</b> Durante un minuto, nos sentaremos en silencio a escuchar con atención todos los ruidos que hay a nuestro alrededor. Debemos distinguir tanto los propios del medio natural (aves,</p>

	<p>viento moviendo las hojas de los árboles, movimiento del agua del río, etc.) como los no naturales (coches, motos, personas hablando, etc.).</p> <p>Después haremos una puesta en común para ver qué hemos escuchado. Esta dinámica también sirve para relajarnos y proseguir la marcha tranquilamente.</p>
<p><b>Parada 4:</b> <b>Escudo Floral</b></p>	<p>En esta parada nos detendremos unos minutos. Los alumnos podrán observar el escudo floral del parque.</p> <p>Además, aprovecharemos para poner en práctica la actividad <i>Diseñamos nuestro logo</i>. Los discentes han ido recogiendo diferentes elementos naturales que se han encontrado por el camino. Todos ellos los han ido guardando en una bolsa. Es el momento de sacarlos y crear el logo.</p> <p>Cada grupo creará el suyo y nos lo explicarán al resto. Sacaremos una foto a los distintos logos y las colgaremos en la página web. De esta forma, los niños podrán acceder a la plataforma y recordarlos.</p>
<p><b>Parada 5:</b> <b>Puente condesa Eylo</b> <b>(merienda)</b></p>	<p>Tras diseñar los respectivos logos con elementos naturales, continuaremos nuestra ruta por el parque hasta llegar al puente de la Condesa Eylo. Allí nos detendremos unos 10 minutos para merendar e hidratarnos.</p>
<p><b>Parada 6:</b> <b>Parque Ribera de Castilla</b></p>	<p>Después de merendar y asegurarnos de que todo ha quedado recogido (hay papeleras para tirar los envoltorios de la comida) proseguiremos la marcha. Nos daremos la vuelta y de nuevo pasaremos por el escudo floral del parque; aunque esta vez sin detenernos.</p> <p>Continuaremos la ruta hasta llegar a la plaza central del Parque Ribera de Castilla, efectuaremos una parada.</p> <p>Allí realizaremos otra actividad que nos ayudará a conocer un poco más el parque.</p>

<b>Actividad 6:</b> <i>¡Capturada!</i>	<b>Ámbito educativo:</b> Conocimiento e interpretación del entorno natural, social y cultural.
	<b>Objetivo:</b> Observar con atención el paisaje que nos rodea.
	<b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 6).
	<b>Material:</b> Fotografías.
	<b>Descripción:</b> A cada grupo de alumnos se le entregará una serie de fotografías. En ellas se muestran diversos elementos naturales y/o lugares específicos del parque en el que nos encontramos.  Su misión consiste en recorrer el parque (habrá límites) y localizar el lugar exacto de cada una de las fotografías. Cuando lo consigan, avisarán a alguno de los profesores/responsables para comprobar que han hallado el lugar exacto. En el <i>Anexo 9</i> se añaden las fotos de los elementos naturales que deben encontrar los niños.
<b>Parada 7:</b>  <b>Chopera</b> <b>Parque Ribera de Castilla</b>	Tras realizar la actividad, proseguiremos la marcha.  La ruta ya está llegando a su fin. De nuevo, nos detendremos en la chopera del parque. En esta ocasión realizaremos una actividad que permita a los alumnos conocer e interpretar el entorno natural que les rodea.
<b>Actividad 8:</b> <i>Amigo árbol</i>	<b>Ámbito educativo:</b> Conocimiento e interpretación del entorno natural, social y cultural.
	<b>Objetivos:</b> Identificar diferentes elementos del medio natural a través del sentido del tacto, el oído y el olfato.  Ser capaz de guiar a un compañero.
	<b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 7).
	<b>Material:</b> Elementos presentes en el propio medio natural.

	<p><b>Descripción:</b> Los discentes se colocan por parejas. Uno de ellos cerrará los ojos y se dejará guiar por su compañero, quien le llevará a un árbol concreto. El alumno ciego puede tocar su tronco y los alrededores. Tras unos minutos, el lazarillo se lo llevará a otra zona y le destapará los ojos. El alumno ciego tiene que intentar descubrir qué árbol ha estado tocando mientras tenía los ojos cerrados. Después se invierten los roles.</p>
<b>Fin de la ruta</b>	<p>Abandonaremos la chopera del parque y marcharemos hacia el centro escolar. Volveremos caminando por la margen del río Esgueva y recorriendo una zona urbana de la ciudad, igual que al comienzo de la ruta. Este tramo puede resultar algo monótono y repetitivo, pero será necesario para poner fin al sendero y volver al colegio.</p> <p>Cuando lleguemos al patio del centro escolar, realizaremos una reflexión sobre la experiencia que hemos compartido juntos. Además, cada grupo comentará que es lo que más les ha gustado de la ruta y qué cosas nuevas han aprendido. Les dejaremos unos minutos para que lo piensen y después lo compartirán con el resto de los participantes.</p> <p>Finalmente, nos aseguraremos de que todos los padres, madres o tutores han acudido a recoger a los niños.</p>

### 7.3. Después del Sendero Escolar

#### *SEXTA SESIÓN: NOS SENSIBILIZAMOS Y REFLEXIONAMOS*

OBJETIVOS	MATERIALES/RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorar la importancia del cuidado y respeto del medio natural.</li> <li>▪ Reflexionar de manera crítica sobre el desarrollo de la unidad didáctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Petos de dos colores (amarillos y naranjas)</li> </ul>
CONTENIDOS	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contaminación de mares y ríos.</li> <li>▪ Recolección de basura.</li> <li>▪ Tala excesiva de árboles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tres aros de colores (amarillo, naranja y verde)</li> <li>▪ Conos</li> </ul>
---	---

### DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

La sexta y última sesión se realizará en el patio del colegio.

Siguiendo con las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por Covid-19, todos los alumnos acudirán a los aseos y se lavarán las manos antes de realizar la clase de Educación Física.

A continuación, saldremos al patio y comenzaremos con una breve puesta en común. Al finalizar el sendero no pudimos realizar una reflexión conjunta, por lo que se llevará a cabo en esta sesión. Nos colocaremos formando un círculo y los alumnos irán diciendo si les gustó la actividad, alguna cosa nueva que han aprendido y alguna anécdota curiosa (si es que ocurrieron).

Durante la ruta no pudimos trabajar la sensibilización y educación ambiental. Disponíamos de poco tiempo, por lo que consideramos abordar este tema posteriormente en el aula.

Aprovechando los intereses de los niños, realizamos la actividad “*Vida en el río*” para calentar. Durante la marcha, uno de los aspectos que más llamó la atención de los niños fue la suciedad del agua del río Pisuerga. Partiendo de ello, reflexionamos sobre la gran cantidad de desperdicios que arrojamamos a los mares o a los ríos. Uno de los más comunes y, a su vez, de los que más tiempo tardan en degradarse son las bolsas de plástico. Estos objetos causan la muerte de miles de peces y animales marinos.

En este juego, un alumno se la quedará asumiendo el rol de ser una bolsa de plástico. El resto de sus compañeros son peces que huyen de la bolsa (evitan ser pillados). Cuando el alumno que se la queda pille a algún niño, ambos se darán la mano. Cada vez habrá más peces capturados. El juego terminado cuando todos están atrapados en la bolsa (cogidos de la mano formando una gran cadena). Realizaremos una breve reflexión.

El siguiente juego se llama “*Recogida de basura*”. Dividiremos a los discentes en tres grupos (peto amarillo, peto naranja y sin peto). Cada grupo tendrá un aro de su

respectivo color (amarillo, naranja y otro alternativo). Por todo el patio se distribuye una gran cantidad de conos. Esos conos son restos de basura y desperdicios que nos hemos encontrado arrojados por el campo. Cuando el profesor indique la salida, los niños saldrán corriendo a recoger los restos de basura e introducirlos en el contenedor de su equipo (aro). Ganará el juego el equipo que más conos haya conseguido introducir dentro de su aro. Para evitar conflictos, se establecerá la siguiente norma: cada niño solamente puede llevar un cono en la mano. Cuando lo introduzca dentro de su aro, podrá salir corriendo en busca de otro nuevo. Realizaremos dos o tres partidas puesto que tienen una duración corta.

La última dinámica que realizaremos se denomina **“Tala de árboles”**. Un alumno será el leñador (peto amarillo) y otro el guardabosques (peto naranja). El resto de los discentes serán árboles. El leñador tiene que talar (pillar) a los árboles. Cuando esto ocurra, el niño que hace de árbol se sentará en el suelo y esperará a que el guardabosques vaya a replantarlo. Una vez que el guardabosques le ha salvado, el niño que asume el rol de árbol tiene que contar hasta 20 para poder volver a jugar. Estos 20 segundos se corresponden con el tiempo que tarda un árbol en crecer desde que lo plantan.

Con este juego pretendo que los niños reflexionen acerca de la tala excesiva de árboles. Se necesita mucho tiempo para que un árbol recién plantado crezca, por lo que no podemos destruirlos sin motivo.

Tras una última reflexión, ponemos fin a la unidad didáctica.

Entre todos recogeremos el material y lo guardaremos en el almacén del gimnasio. Los niños se colocarán en fila para entrar al aula.

Una vez finalizada la sesión, todos los niños acudirán a los aseos y se lavarán las manos con agua y jabón; cumpliendo así las medidas higiénicas establecidas por el centro para evitar los contagios por el Covid-19.

## **8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

Para evaluar al alumnado se utilizarán diversos instrumentos y estrategias.

Los criterios de calificación que se aplicarán en la unidad didáctica son los siguientes:

- Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje → 60%
- Actitud y comportamiento → 20%
- Higiene personal, vestimenta adecuada, etc. → 10%
- Cuaderno del explorador → 10%

El logro de los estándares de aprendizaje se evaluará a través de una escala de valoración. Dichos estándares se han concretado en indicadores de logro, que son específicos de la unidad (*Anexo 10*).

Para evaluar el comportamiento, la actitud y la higiene personal de los niños se utilizará la observación directa. Se irán haciendo anotaciones y reflexiones durante las sesiones para, finalmente, cumplimentar una rúbrica (*Anexo 11*).

El cuaderno del explorador también será evaluado a través de una rúbrica (*Anexo 12*).

## **9. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

Aludiendo a la ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, las competencias clave que se desarrollan a lo largo de esta unidad didáctica son las siguientes:

- **Competencia en comunicación lingüística.** Esta competencia se desarrolla en los momentos de reflexión y en los que se establece una comunicación o un diálogo; ya sea del docente con los niños o entre los propios alumnos.

Tanto los discentes como el profesor utilizan un vocabulario específico relacionado con el senderismo: materiales para elaborar la mochila, código de seguridad en la montaña, etc. También se trabajan conceptos relacionados con el medio natural: fauna, flora ecosistemas, etc.

La competencia lingüística, además, incluye la lectura e interpretación de mapas.

- **Competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología.** Esta competencia está presente en todas las dinámicas, pues siempre hay una percepción del espacio y del tiempo por parte de los alumnos.

Bien es cierto que las dinámicas de orientación, manejo de planos, ubicación en el espacio o cálculo de distancias contribuyen con mayor especificidad al desarrollo de la competencia. En definitiva, hay una interpretación del mundo físico por parte del alumnado.

- **Competencia digital.** Esta competencia tiene dos dimensiones. Por un lado, la búsqueda guiada en Internet. Los alumnos, tomando como principal referencia la página web creada por la docente, deberán buscar, organizar y seleccionar la información más relevante.

Por otro lado, los niños serán también creadores de contenido. En la página hay un apartado destinado a “*Nuestra experiencia*”, en el que se incluyen reflexiones de los pequeños, fotografías, etc.

- **Competencias sociales y cívicas.** Esta competencia se centra en las relaciones de proximidad (colegio, calle, barrio, ciudad, etc.) generando unas bases de comportamiento ciudadano en las que se trabajan aspectos como solidaridad, curiosidad, información... Con la realización del sendero, sobre todo, los alumnos se acercan a conocer estos entornos tan próximos y a la vez tan desconocidos para ellos.

Otro de los aspectos que se trabaja es la educación medioambiental. Durante la estancia en el Parque Ribera de Castilla, se realizan dinámicas relacionadas con la sensibilización ambiental. Nosotros somos los responsables de cuidar nuestra casa, nuestro planeta Tierra.

- **Competencia para aprender a aprender.** Los discentes van recibiendo información, la memorizan, la clasifican, la recuerdan... Todas estas estrategias que suponen la aplicación del conocimiento adquirido promueven el desarrollo de la competencia.

En las actividades que se realizan durante las sesiones, se utilizan las estrategias anteriormente mencionadas. Los relevos sobre el material de la mochila, por ejemplo, los discentes deben saber qué objetos son característicos o no de una marcha senderista. Asimismo, en la actividad *¡Sigue el recorrido!*, tienen que

saber responder a las preguntas sobre la información que se ha trabajado durante toda la unidad.

- **Competencia en conciencia y expresiones culturales.** A través de la unidad, los alumnos conocen parte del barrio y de la ciudad. El Parque Ribera de Castilla, el río Pisuegra o el Esgueva forman parte del patrimonio cultural y natural vallisoletano. Además, valoran la diversidad de fauna y flora que caracteriza la zona.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** Los discentes son los protagonistas de su propio aprendizaje. Ellos disponen de un soporte digital (página web) que les sirve como guía para ir construyendo el conocimiento. Estos conceptos, a su vez, son asimiladas a través de diferentes propuestas motrices. Por ejemplo, en la actividad “*¡Creando nuestro medio natural!*” los alumnos tienen que crear su propio circuito con ciertos materiales específicos (picas, cuerdas, ladrillos, aros, conos, colchonetas, etc.). En esta dinámica se fomenta la iniciativa, así como la creatividad. Los niños son los encargados de transformar esos materiales en elementos naturales, es decir, se deben transportar al entorno natural.

## 10. INTERDISCIPLINARIEDAD Y ELEMENTOS TRANSVERSALES

Atendiendo al *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*, se puede apreciar la gran relación de esta unidad con los objetivos y contenidos de otras áreas; pues no solo se trabajan elementos propios de la Educación Física. El entorno natural es un contenido transversal, el cual está integrado en diferentes áreas curriculares de contenidos.

En Valores Sociales y Cívicos, por ejemplo, encontramos el siguiente contenido: “La naturaleza y los bienes naturales. Respeto y conservación” (p. 34688).

Durante la realización del sendero, los discentes deben mantener en todo momento una actitud de respeto y cuidado del medio ambiente. Este comportamiento será transferible, además, a otros ámbitos de su vida cotidiana ya que siempre debemos cuidar la naturaleza.

La sensibilización ambiental también se aborda durante la sexta y última sesión de la unidad. todos los juegos motrices están relacionados con este asunto: contaminación de los ríos y mares, recogida de basura, tala excesiva de árboles, etc.

Asimismo, la unidad está íntimamente relacionada con el área de Ciencias de la Naturaleza, pues dicha asignatura “(...) nos ayuda a conocer el mundo en que vivimos, a comprender nuestro entorno, a entender la interacción de las personas con el medio natural (...)” (p. 34216).

El tercer bloque de contenidos de dicha área, llamado *Los seres vivos*, incluye, entre otras cosas:

(...) el conocimiento de los ecosistemas, la vinculación del medio natural y físico con los seres humanos y las actitudes que favorecen la sostenibilidad del medio ambiente. Además, acerca al alumnado al conocimiento y valoración del patrimonio natural de Castilla y León (p. 34216).

Los alumnos conocerán la fauna y la flora característica de la zona. También podrán disfrutar de los diversos ecosistemas que se encuentran por los alrededores del centro educativo; acercándoles así al conocimiento del patrimonio natural de la ciudad.

Por otra parte, tomando como referencia el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, concretamente al “Artículo 10. Elementos transversales”, esta unidad didáctica integra los siguientes:

5. Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán 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. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos (p.10).

6. En el ámbito de la educación y la seguridad vial, las Administraciones educativas 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, y se favorezca la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía con actuaciones adecuadas tendentes a evitar los accidentes de tráfico y sus secuelas (p. 10).

Respecto al elemento transversal número 5., todas las actividades planteadas implican al ámbito motriz. A través de las sesiones de Educación Física que forman esta unidad se contribuye a una vida activa y saludable por parte del alumnado. No solo se centra en la realización de actividad física, sino también en seguir una dieta equilibrada y variada. En la actividad “¿Qué llevo en mi mochila?” se reflexiona acerca de los alimentos que debemos llevar a la salida: bocadillo, alguna de fruta y agua para hidratarlos. Asimismo, la mayoría de los alumnos bajan al patio una botella de agua para ir bebiendo durante el desarrollo de las sesiones.

En lo que respecta al elemento transversal número 6., señalar la ruta realizada por el Parque Ribera de Castilla. Para comenzar y finalizar la marcha recorrimos un tramo urbano. En la cuarta sesión repasamos con el alumnado las normas de seguridad que debíamos seguir como peatones: caminar siempre por la acera, cruzar la carretera por el paso de peatones, respetar los semáforos, etc. Estos comportamientos se encuentran dentro del ámbito de la educación vial y contribuyen a que actuemos adecuadamente para evitar, en la medida de lo posible, los accidentes de tráfico.

## **11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Tal y como reflejaba Loris Malaguzzi (2001): “La escuela debe ser un lugar para todos los niños, no basada en la idea de que todos son iguales, sino que todos son diferentes”. Cada uno de nuestros alumnos es diferente al resto de sus compañeros, cada uno presenta unas características y peculiaridades personales, cada uno requiere de unas necesidades específicas; y nosotros debemos atender a ellas.

En esta unidad didáctica, la atención a la diversidad hace referencia, principalmente, a los alumnos que presentan necesidades educativas especiales. No obstante, se tendrán en cuenta las peculiaridades de todos y cada uno de los niños del aula.

Según el artículo 73 de la *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*: “Se entiende por alumnado que presenta necesidades educativas

especiales, aquel que requiera, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta” (p. 122911).

Uno de los discentes de quinto de primaria presenta dificultades de aprendizaje tanto a nivel motriz como intelectual. El niño puede realizar las mismas tareas motrices que el resto de sus compañeros, aunque con ciertas dificultades. En ocasiones necesita de una pequeña modificación de las propuestas (más tiempo para realizar la tarea, acciones motrices más sencillas, ayuda de algún compañero, tiempo de práctica previa...). También se le ayudará a completar los ejercicios del cuaderno del explorador. La participación en los juegos motrices le servirá para interiorizar los contenidos teóricos.

Asimismo, una niña de sexto de primaria presenta problemas de aprendizaje causados por el desconocimiento de la lengua española. A nivel motriz no será necesario realizar ninguna adaptación; sin embargo, puede que necesite adaptaciones metodológicas en las que se utilice un lenguaje básico y sencillo que le facilite la comprensión de las tareas. Cabe destacar que sus compañeros siempre están pendientes y muestran actitudes de cooperativas con ella. Siempre se ofrecen voluntarios para explicarle aquello que no entiende. Durante la unidad didáctica, la mayoría de las tareas propuestas se realizarán en pequeños grupos, por lo que esta actitud se verá reforzada.

## **12. BIBLIOGRAFÍA EMPLEADA, NORMATIVA, WEBs...**

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. BOCYL 142 de 25 de julio de 2016. BOCYL-D-25072016-3.

Freire, H. (2011). *Educar en verde: ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Garo.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE 259 de 10 de diciembre de 2013. BOE-A-2013-12886.

Malaguzzi, L. (2001). *La educación infantil en Reggio Emilia*. Barcelona: Octaedro.

Delgado Noguera, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la educación física: propuesta para una reforma de la enseñanza*. ICE: Universidad de Granada.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE 25 de 29 de enero de 2015. BOE-A-2015-738.

Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5).  
<https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE 52 de 1 de marzo de 2014. BOE-A-2014-2222.

Sicilia, A. y Delgado Noguera, M.A. (2002). *Educación física y Estilos de enseñanza*. Barcelona: INDE.

Viciana, J. y Delgado Noguera, M.A. (1991). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Revista Apunts Educación Física y Deportes*, 56, 17-24.

## **13. ANEXOS**

### **13.1. Anexo 1. Página web**

En este anexo se inserta el enlace a la página web diseñada para esta propuesta senderista:  
<https://emalu18.wixsite.com/senderismoescolar>

### 13.2. Anexo 2. Horario escolar

<b>HORARIO</b> <b>5° EP</b>	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 10:00	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	RELIGIÓN/ VALORES	MATEMÁTICAS	LENGUA	MATEMÁTICAS
10:00 – 11:00	MÚSICA	MATE	LENGUA	LENGUA/ MATEMÁTICAS	LENGUA
11:00 – 11:50	LENGUA	CIENCIAS SOCIALES	INGLÉS	MATEMÁTICAS	INGLÉS
11:50 – 12:20	R	E	CR	E	O
12:20 – 13:00	CIENCIAS NATURALES	EDUCACIÓN FÍSICA	CIENCIAS NATURALES	CIENCIAS SOCIALES	CIENCIAS NATURALES
13:00 – 14:00	INGLÉS	PLÁSTICA	CIENCIAS NATURALES	CIENCIAS SOCIALES	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>

<b>HORARIO</b> <b>6° EP</b>	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 10:00	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	RELIGIÓN/ VALORES	LENGUA	LENGUA	LENGUA
10:00 – 11:00	INGLÉS	LENGUA	MATEMÁTICAS	MÚSICA	MATEMÁTICAS
11:00 – 11:50	LENGUA	CIENCIAS SOCIALES	CIENCIAS NATURALES	MATEMÁTICAS	CIENCIAS SOCIALES
11:50 – 12:20	R	E	CR	E	O
12:20 – 13:00	CIENCIAS NATURALES	INGLÉS	CIENCIAS SOCIALES	INGLÉS	MATEMÁTICAS
13:00 – 14:00	CIENCIAS NATURALES	PLÁSTICA	CIENCIAS SOCIALES	INGLÉS	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>

### **13.3. Anexo 3. Cuaderno del explorador**

En este anexo se inserta el cuaderno del explorador utilizado por los alumnos durante toda la unidad, tanto en las sesiones como en la ruta.

# CUADERNO DEL EXPLORADOR



**¡EN MARCHA!**

*Explorando nuestros alrededores*

Nombre: .....

Grupo: .....

**CEIP JOSÉ ZORRILLA**

## GUÍA DE MI CUADERNO

APARTADOS	¿CUÁNDO COMPLETARLO?
¿Dónde vamos?	Antes del Sendero Escolar
1. Árbol de los conocimientos	Antes del Sendero Escolar
2. Elaboración de la mochila	Antes del Sendero Escolar
3. Buscando el mensaje oculto	Antes del Sendero Escolar
4. Revisamos la meteorología	Antes del Sendero Escolar
5. Recorrido con conos	Antes del Sendero Escolar
6. Sigue el recorrido	Antes del Sendero Escolar
Parque Ribera de Castilla	Antes del Sendero Escolar
¡Comenzamos la ruta!	Durante el Sendero Escolar
7. Bingo natural	Durante el Sendero Escolar
8. Escribimos una noticia	Después del Sendero Escolar
9. Baúl de los recuerdos	Después del Sendero Escolar

*NOTA: Recuerda que este cuaderno es personal y será muy importante que lo cuides. El profesor lo leerá y evaluará, pero después te lo podrás quedar como recuerdo de esta bonita experiencia.*

## ¿DÓNDE VAMOS?

¡Amigos exploradores! Durante esta unidad vamos a conocer los alrededores de nuestro colegio, el CEIP José Zorrilla.

¿Queréis dar un paseo por el **Parque Ribera de Castilla**? Para eso tenemos que aprender varias cosas sobre senderismo: cómo elaborar una mochila, cuál es el código de seguridad en la montaña, cómo orientarnos y seguir un recorrido en el mapa... ¡Y muchas cosas más!

¿Habéis estado alguna vez en el Parque Ribera de Castilla? ¡Escanead este código QR!



Si no podéis escanear el código, aquí tenéis el enlace de la página web:  
<https://emalu18.wixsite.com/senderismoescolar>

En esta página podréis encontrar mucha información sobre el Parque Ribera de Castilla: animales, especies vegetales, espacios recreativos, etc.

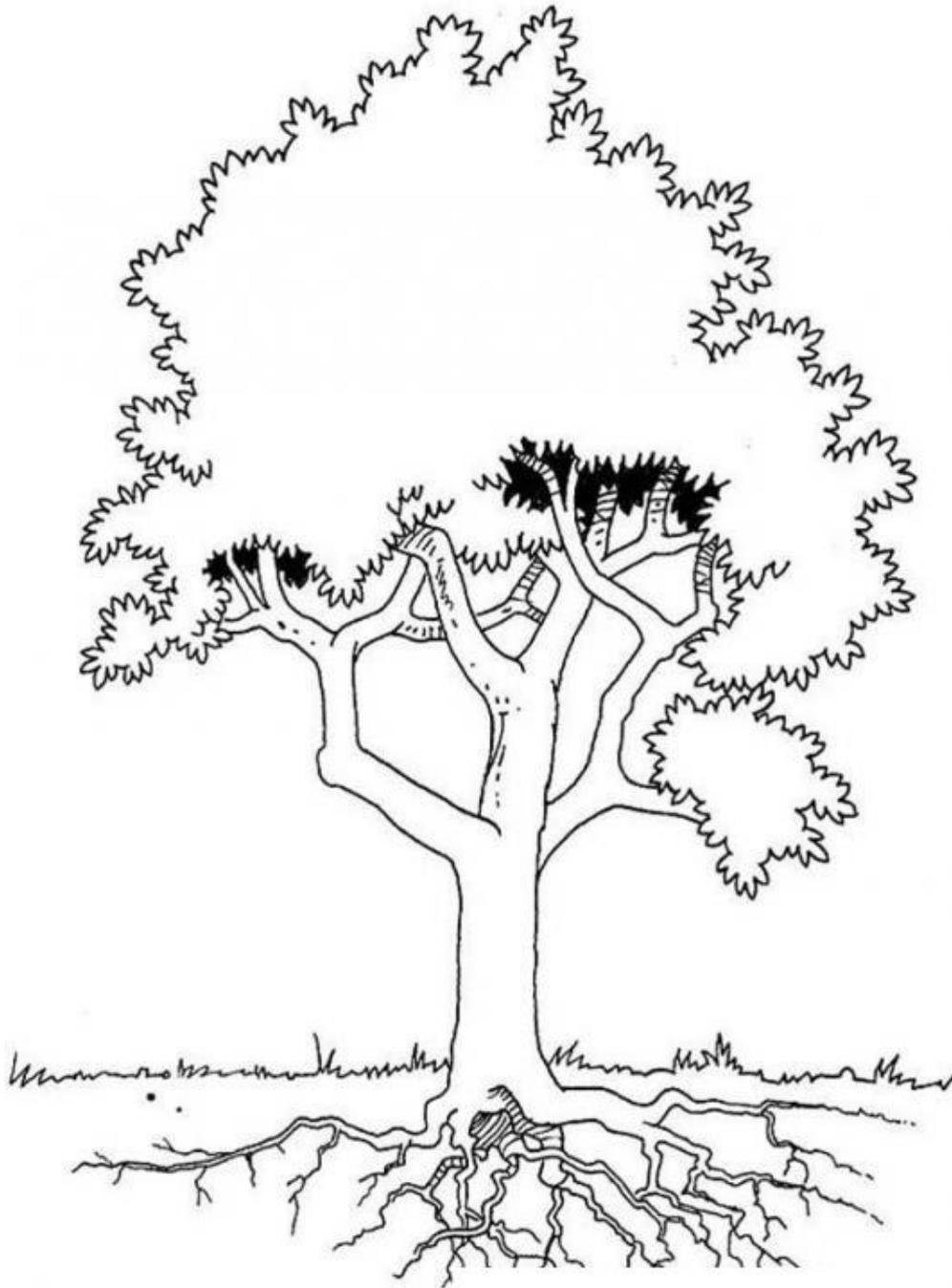
Además, tenéis juegos interactivos con los que podéis repasar los contenidos que trabajamos durante las sesiones de Educación Física.

## ACTIVIDADES

### 1. ÁRBOL DE LOS CONOCIMIENTOS

¿Qué sabes sobre senderismo? Escribe en las raíces del árbol todo lo que sepas.

Después de realizar el sendero, escribe en el tronco lo que has aprendido durante esta unidad y escribe en la copa aquello que te gustaría aprender.



## 2. ELABORACIÓN DE LA MOCHILA

Todos los materiales que vas a necesitar para hacer la ruta por el Parque Ribera de Castilla están en la siguiente tabla. Antes de realizar la marcha, asegúrate de que no te falta nada marcando con una cruz cada casilla.

<b>MATERIALES</b>	
Mochila cómoda no muy grande	
Camiseta de manga corta (primera capa)	
Forro polar o sudadera (segunda capa)	
Chubasquero (tercera capa)	
Pantalón largo de chándal	
Calcetines y calzado cómodo (playeros o botas de montaña)	
Camiseta y calcetines de recambio	
Bocadillo pequeño, fruta y algo dulce	
Botella de agua	
Gorra y crema solar	
Cuaderno del explorador y bolígrafo	
Mascarilla de repuesto, gel hidroalcohólico y papel higiénico	
Documentación	

Y lo más importante... ¡No te olvides de llevar las ganas de pasártelo bien!

### 3. BUSCANDO EL MENSAJE OCULTO

Pega aquí el mensaje descifrado y, después, escribe los 5 dedos del código de seguridad en la montaña.



CÓDIGO DE SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

#### 4. REVISAMOS LA METEOROLOGÍA

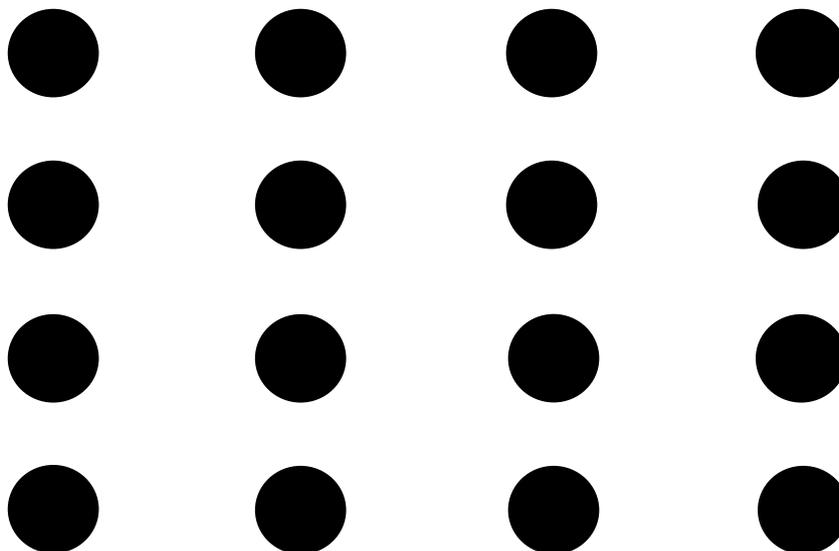
Completa la siguiente tabla incluyendo algunos datos sobre la meteorología prevista para el día de la salida.

Meteorología Parque Ribera de Castilla (Valladolid)				
Fecha de la salida: ___ / ___ / _____				
Tª máxima	Tª mínima	Tª media	Velocidad del viento	Posibilidad de lluvia

#### 5. RECORRIDO CON CONOS

Dibuja un recorrido en el siguiente mapa de conos.

A continuación, por parejas, debéis completar los recorridos que habéis dibujado. Una persona de la pareja se tapa los ojos y el otro hace de lazarillo, guiándole durante el recorrido. Cuando terminéis, cambio de roles.



## **6. ¡SIGUE EL RECORRIDO!**

Tras completar el recorrido marcado en el mapa, pega aquí la hoja de registro de las balizas.

## PARQUE RIBERA DE CASTILLA

La ruta por el Parque Ribera de Castilla es idónea para llevarla a cabo con un grupo de escolares. Es un itinerario de unos **4 kilómetros** de longitud que tiene una **dificultad muy baja**.

Nuestro punto de partida será el colegio. Comenzaremos paseando por las orillas del río **Esgueva** hasta llegar a la **desembocadura** con el **Río Pisuerga**. Allí nos detendremos a observar el paisaje y, a continuación, caminaremos hacia el **Parque Ribera de Castilla**. Una vez allí, podremos disfrutar de las diferentes especies vegetales y animales que hay en el parque y, además, nos detendremos a observar el estanque, la fuente o el escudo floral. También realizaremos diferentes actividades educativas aprovechando los recursos del medio natural. La ruta terminará en el lugar de inicio, es decir, en nuestro colegio.



737 m



Ficha técnica del recorrido y el perfil de la ruta. Fuente: Wikiloc

## ¡COMENZAMOS LA RUTA!

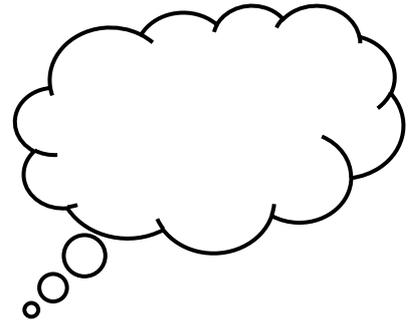
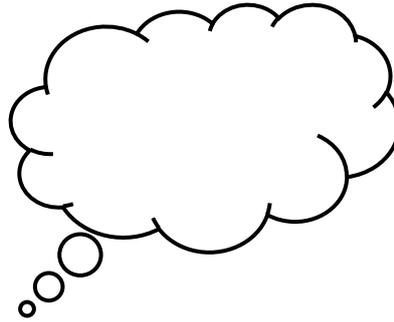
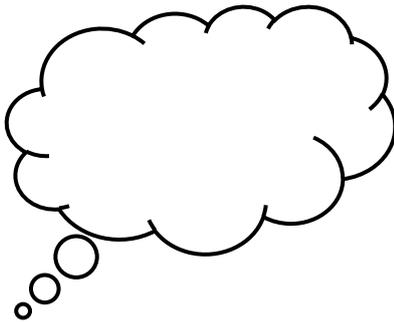
Es importante reflexionar sobre nuestras propias emociones. En este apartado puedes escribir cómo te sientes en los diferentes momentos del sendero.

### ¿Qué emoción o emociones sientes...?

ANTES DE LA RUTA

DURANTE LA RUTA

DESPUÉS DE LA RUTA



Nombre de tu grupo:

---

¿Cuál es vuestro grito o saludo?

---

---

---

¿Te encuentras a gusto con la gente de tu grupo?

---

---

---

## 7. BINGO NATURAL

¡Atentos exploradores! Para convertirnos en unos verdaderos observadores de la naturaleza, por grupos tendréis que encontrar los elementos que aparecen en la siguiente tabla. Cada vez que encontréis uno debéis marcarlo para saber que ya lo habéis visto.

¡MUCHA SUERTE!

Un pato	Algo con forma circular	Un perro	Castaño de indias
Una fuente	Restos de basura arrojados por el ser humano	Embarcadero del Río Pisuerga	Una margarita
Un chopo	Flor de color morado	Escudo floral	El tronco de un árbol cortado
Algo con forma triangular	Una margarita	Hormigas	Río Esgueva



## ***9. BAÚL DE LOS RECUERDOS***

En este espacio tus compañeros y tú podéis escribir anécdotas, firmar, pegar fotos hechas durante la ruta... Recuerda que este cuaderno lo vas a guardar como recuerdo de esta gran experiencia compartida en la naturaleza.

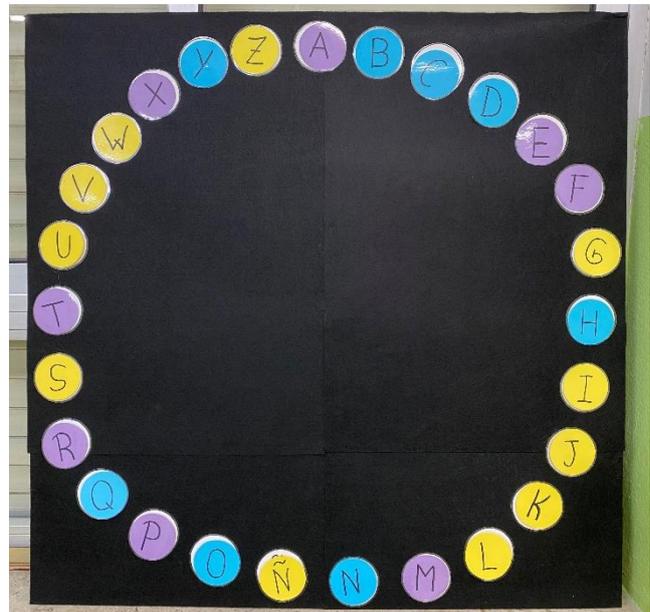
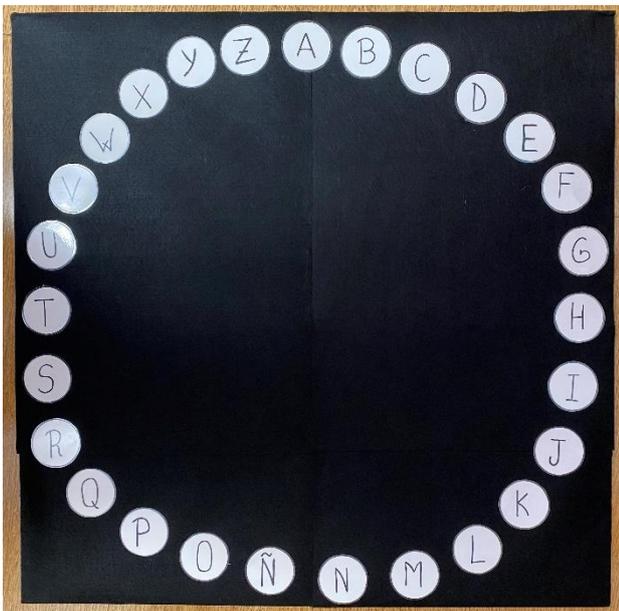
### 13.4. Anexo 4. ¿Qué llevo en mi mochila?

En este anexo se incluyen las tarjetas que los alumnos deben clasificar en los aros correspondientes (verde y rojo).



### 13.5. Anexo 5. ¡Pasapalabra!

En este anexo se inserta foto del tablero del pasapalabra y las definiciones de las palabras que los discentes tienen que adivinar.



## **PALABRAS PARA ADIVINAR:**

**Empieza por A:** Si una ruta de senderismo vamos a comenzar, no nos la podemos olvidar ya que nuestra sed calmará → **AGUA**

**Empieza por B:** Si te haces una herida a mí acudirás, tengo utensilios que te pueden curar → **BOTIQUÍN**

**Empieza por C:** Cuando me levanto me pongo uno en cada pie. Como no son los zapatos, dime tú que puede ser → **CALCETINES**

**Contiene la D:** Cuando tengas hambre a mí me puedes comer. Cubierto de pan estoy, ¿sabes ya quién puedo ser? → **BOCADILLO**

**Contiene la E:** Si hace mucho calor de mí no te puedes olvidar, a evitar quemaduras del sol yo te puedo ayudar → **CREMA SOLAR**

**Empieza por F:** Somos alimentos muy saludables y recomendables para hacer deporte → **FRUTAS**

**Empieza por G:** Las orejitas te tapa y a la cabeza se ajusta, mi abuela sabe tejerlo con un pompón en la punta → **GORRO**

**Contiene la H:** A lavarte las manos te puedo ayudar, agua para aclararme no vas a necesitar → **GEL HIDROALCOHÓLICO**

**Contiene la I:** Te tapo la boca y la nariz para evitar que cualquier virus vaya a por ti → **MASCARILLA**

**Contiene la J:** Si el norte quieres encontrar, yo tengo una flecha que te ayudará → **BRÚJULA**

**Empieza por K:** Soy un animal muy dormilón. Me gusta trepar por los árboles para comerme sus hojas → **KOALA**

**Empieza por L:** Si te encuentras en la oscuridad y luz quieres ganar, mi botón has de pulsar → **LINTERNA**

**Empieza por M:** En tu espalda colgada me llevas para guardar todas tus pertenencias → **MOCHILA**

**Contiene la N:** En las clases de Educación Física no puedo faltar, la ropa más cómoda que puedas encontrar → **CHÁNDAL**

**Contiene la Ñ:** Si lloras te seco los ojos, si estás resfriado te limpio la nariz, ¿sabes algo más de mí? → **PAÑUELOS**

**Contiene la O:** Cuando en verano hacer calor, en tu cabeza me llevas para taparte el sol → **GORRA**

**Contiene la P:** Si un tesoro quieres encontrar o perdido por la montaña estás, a mí me debes consultar. ¿Quién soy? → **MAPA**

**Contiene la Q:** Si cuando llueve no te quieres mojar, esta prenda debes llevar → **CHUBASQUERO**

**Empieza por R:** Tengo agujas y no sé coser, tengo números y no se leer. ¿Sabes ya quién puedo ser? → **RELOJ**

**Contiene la S:** En tu mochila voy guardadita. Soy de plástico y me utilizas para tirar todos tus desperdicios → **BOLSA DE BASURA**

**Contiene la T:** En tus ojos me debes colocar, cosas muy lejanas podrás observar → **PRISMÁTICOS**

**Contiene la U:** Tengo cinco dedos y de lana hecho estoy, ¿todavía no sabes quién soy? → **GUANTES**

**Contiene la V:** Habla y no tiene boca, oye y no tiene oído. Podrás hablar con tus amigos, sin importar la distancia → **TELÉFONO MÓVIL**

**Empieza por W:** Aparato que utilizamos para comunicarnos con gente que está a cierta distancia → **WALKIE-TALKIE**

**Contiene la X:** Me dedico a explorar y lugares nuevos encontrar → **EXPLORADOR**

**Contiene la Y:** Somos dos hermanitas igualitas. A veces pisamos charcos y de barro nos manchamos. Solemos ir cansadas porque por el suelo andamos → **PLAYERAS**

**Empieza por Z:** Animal mamífero soy, con orejas puntiagudas y cola tupida. Los conejos son mis presas favoritas → **ZORRO**

### 13.6. Anexo 6. ¡Buscando el mensaje oculto!

En este anexo se incluyen los criptogramas (numerados del 1 al 5 según los dedos del código de seguridad en la montaña) y las tarjetas que los solucionan.

**1**

↑ ^ ∩ ↑ ⊙ ^ ⊙ ^

∩ △

□ ⊕ □ ∩ ∩ ^ ⊙ ^ □ ✨

**2**

∩ ↓ ∩ □ ↑ ⊙ ^ + ∩

⊙ ∩ ⊙ ∩ ∩ ⊙ ∩ ⊙ ∩ ∩ ∩ ⊕ ∩

**3**

∩ ∩ ∩ □ + ⊙ ^    △ ⊙

∩ ∩ ⊕ ∩ ✨

**4**

⊙ ✨ ∩ ✨ ⊙ ∩ ∩ + ∩    ⊙

+ □    ∩ □ + ∩ ✨

**5**

⊙ ∩ ∩ ⊙ ^    ⊙ □ ⊙ □ ✨

⊙ ✨ ∩ ∩ ∩    ∩ ⊙ +

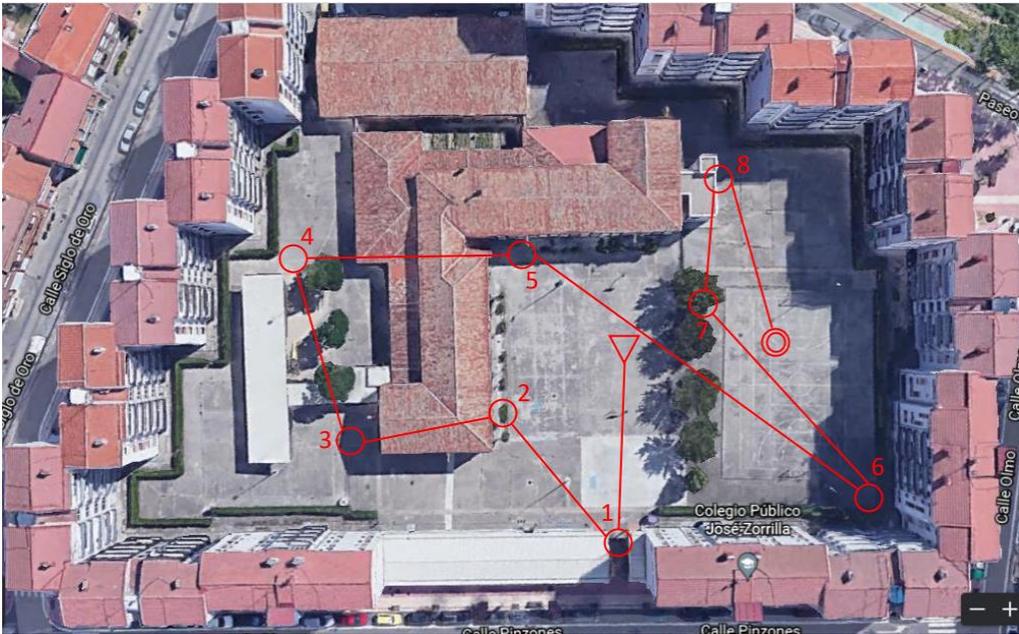


### 13.7. Anexo 7. ¡Sigue el recorrido!

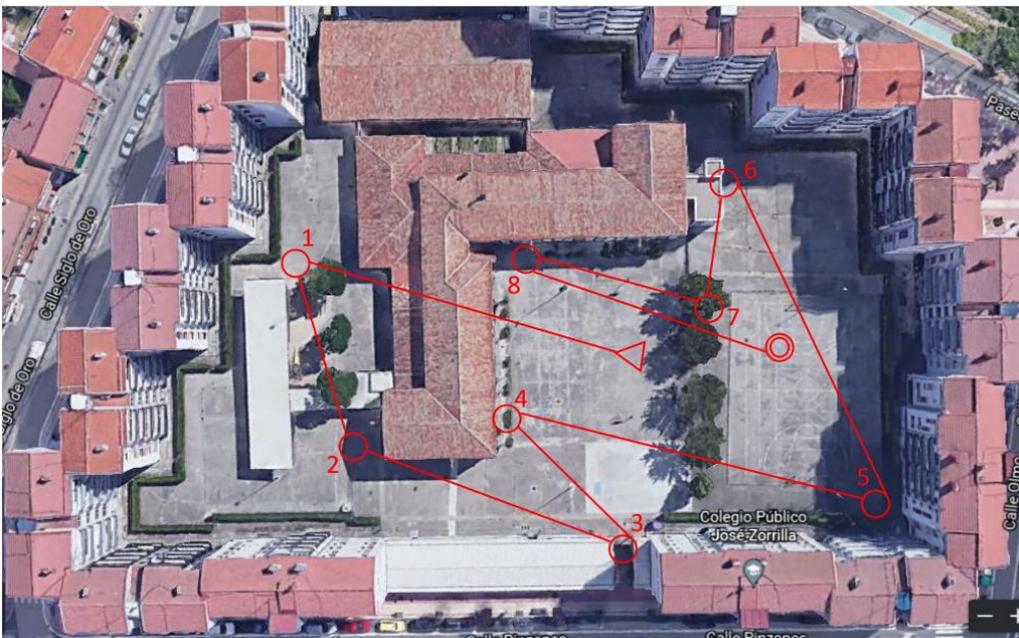
En este anexo se incluyen los mapas del colegio con los tres diferentes recorridos. Las balizas a las que deben acudir los niños son las mismas en los tres casos, pero en distinto orden para evitar que haya varios grupos en un mismo sitio.

También se incluyen las preguntas que hay en las diferentes balizas y las correspondientes hojas de registro en las que deben apuntar las respuestas.

#### Mapa del colegio recorrido 1



#### Mapa del colegio recorrido 2



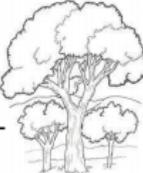
### Mapa del colegio recorrido 3



### Preguntas distribuidas por las balizas

<p>Escribe <b>tres elementos</b> que debemos llevar en nuestra mochila para hacer una ruta de senderismo por el medio natural.</p> 	 <p>Escribe el nombre de los <b>dos ríos</b> que visitaremos durante la ruta.</p>			
 <p>¿Cómo se llama el parque por el que vamos a realizar la ruta?</p>	 <p>Escribe dos de los cinco dedos del <b>código de seguridad en la montaña</b>.</p>			
 <p>¿Cuál es la <b>meteorología</b> prevista el día de la ruta?</p> <p>Completa el cuadro de la página 6 del cuaderno del explorador.</p>	<p>¿Cuál de estos <b>árboles</b> podemos encontrar en el Parque Ribera de Castilla?</p> <table border="1" data-bbox="890 1677 1358 1715"> <tr> <td>Pino</td> <td>Chopo</td> <td>Manzano</td> </tr> </table>	Pino	Chopo	Manzano
Pino	Chopo	Manzano		
<p>¿Cuál de estas <b>aves</b> podemos encontrar en el Parque Ribera de Castilla?</p> <table border="1" data-bbox="300 1901 778 1939"> <tr> <td>Cisne</td> <td>Garza real</td> <td>Avestruz</td> </tr> </table>	Cisne	Garza real	Avestruz	<p>Escribe tres componentes de la cadena trófica.</p> 
Cisne	Garza real	Avestruz		

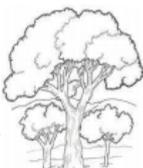
### Hoja de registro recorrido 1

<p>1</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> 	<p>2</p> <p>_____</p> <p>_____</p> 
<p>3</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>4</p> <p>_____</p> <p>_____</p> 
<p>5</p> 	<p>6</p> <p>_____</p> 
<p>7</p> <p>_____</p> 	<p>8</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

### Hoja de registro recorrido 2

<p>1</p> <p>_____</p> <p>_____</p> 	<p>2</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>3</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> 	<p>4</p> <p>_____</p> <p>_____</p> 
<p>5</p> <p>_____</p> 	<p>6</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>7</p> <p>_____</p> 	<p>8</p> 

### Hoja de registro recorrido 3

<p>1</p> <hr/> 	<p>2</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>3</p> 	<p>4</p> <hr/> <hr/> 
<p>5</p> <hr/> <hr/> 	<p>6</p> <hr/> <hr/>
<p>7</p> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>8</p> <hr/> 

### 13.8. Anexo 8. Tarjetas realización de equipos



13.9. Anexo 9. ¡Capturada!



### 13.10. Anexo 10. Escala de valoración del alumnado

#### QUINTO DE PRIMARIA:

<b>Alumno:</b>	<b>1</b> <b>(Muy mal)</b>	<b>2</b> <b>(Mal)</b>	<b>3</b> <b>(Regular)</b>	<b>4</b> <b>(Bien)</b>	<b>5</b> <b>(Muy bien)</b>
Utiliza el ordenador para buscar información relacionada con el senderismo y con el entorno natural por el que vamos a realizar el sendero.					
Expone de forma coherente sus conocimientos y escucha con atención las ideas del resto de sus compañeros.					
Adapta los desplazamientos al entorno en que se encuentra, ajustando su realización a los condicionantes espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural.					
Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas en función del entorno en que se encuentra.					
Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados al lugar en que se encuentra.					

Controla el equilibrio y la postura corporal en diferentes situaciones motrices de complejidad creciente.					
Se hace responsable de la eliminación de los residuos que generamos durante nuestra estancia en el medio natural.					
Demuestra actitudes de cuidado y conservación del medio natural mientras realizamos el sendero escolar.					
Participa en la recogida y organización del material empleado en las actividades y/o sesiones.					
Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad, evitando los conflictos y trabajando en equipo.					
Acepta y cumple las normas y reglas establecidas en los diferentes juegos motrices.					
Utiliza el ordenador para buscar información relacionada con el senderismo y con el entorno natural por el que vamos a realizar el sendero.					

**SEXTO DE PRIMARIA:**

<b>Alumno:</b>	<b>1</b> <b>(Muy mal)</b>	<b>2</b> <b>(Mal)</b>	<b>3</b> <b>(Regular)</b>	<b>4</b> <b>(Bien)</b>	<b>5</b> <b>(Muy bien)</b>
Utiliza el ordenador para buscar información relacionada con el senderismo y con el entorno natural por el que vamos a realizar el sendero.					
Expone de forma coherente sus conocimientos y escucha con atención las ideas del resto de sus compañeros.					
Adapta los desplazamientos al entorno en que se encuentra, ajustando su realización a los condicionantes espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural.					
Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre del entorno en que se encuentra.					
Adapta las habilidades motrices básicas al entorno en que se encuentra y a los objetivos que pretende conseguir.					

Realiza movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes para completar circuitos.					
Mantiene el equilibrio corporal en diferentes superficies.					
Se hace responsable de la eliminación de los residuos que generamos durante nuestra estancia en el medio natural.					
Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna característica del lugar.					
Participa en la recogida y organización del material empleado en las actividades y/o sesiones.					
Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad, evitando los conflictos y trabajando en equipo.					

**13.11. Anexo 11. Rúbrica evaluación comportamiento e higiene.**

<b>Alumno:</b>	<b>3 (Excelente)</b>	<b>2 (Satisfactorio)</b>	<b>1 (Necesita mejorar)</b>
<b>Actitud e interés</b>	Muestra mucho interés por las actividades, participa de manera activa, mostrando siempre colaboración y ayuda.	Muestra poco interés en las actividades y participa de manera pasiva.	Muestra muy poco interés por las actividades, participando sólo si se le indica de manera impositiva y reiterativa, mostrando desgana en la realización de los juegos.
<b>Respeto</b>	Cumple las normas y vela porque sus compañeros también lo hagan. No es tolerante con las faltas de respeto de sus compañeros.	Cumple muchas veces las normas. Muestra en ocasiones faltas de respeto hacia sus compañeros o el profesor.	Le cuesta aceptar las normas y suele incumplirlas. Muestra faltas de respeto hacia sus compañeros y hacia el profesor con frecuencia.
<b>Higiene</b>	Asiste siempre con indumentaria adecuada para la práctica de actividad física y calzado apropiado. Se asea sin necesidad de recordárselo y se preocupa por la higiene.	Asiste algunas veces con indumentaria adecuada para la práctica de actividad física y calzado apropiado. Se asea sólo si se le recuerda.	Asiste casi siempre con indumentaria inadecuada para la práctica de actividad física y/o calzado no apropiado. Se asea sólo si se le recuerda, y en ocasiones trata de evitarlo.

### 13.12. Anexo 12. Rúbrica cuaderno del explorador

Alumno:	3 (Excelente)	2 (Satisfactorio)	1 (Necesita mejorar)
<b>Presentación</b>	El cuaderno está limpio y bien cuidado, no hay hojas dobladas. La letra es clara y legible. No hay tachones.	El cuaderno está limpio, pero hay alguna hoja suelta y doblada. La letra es entendible, aunque hay tachones.	El cuaderno no está bien cuidado, las hojas están sueltas, arrugadas y dobladas. La letra no es clara y hay muchos tachones.
<b>Realización de los ejercicios</b>	Todos los ejercicios están terminados.	La mayoría de los ejercicios están hechos, aunque falta alguno por completar.	Hay muchos ejercicios incompletos o sin realizar.
<b>Corrección de los ejercicios</b>	Todos los ejercicios están corregidos.	La mayoría de los ejercicios están corregidos, aunque faltan algunos.	Los ejercicios no están corregidos.

## 9.2. Anexo 2. Autorización sendero escolar



CEIP JOSÉ ZORRILLA

### **SALIDA SENDERISMO AL PARQUE RIBERA DE CASTILLA**

El próximo viernes 7, los alumnos de 5º y 6º PRIMARIA iremos a visitar la desembocadura del Esgueva y el Parque Ribera de Castilla, para conocer el entorno, realizar una ruta de senderismo, actividades en la naturaleza, etc. El horario aproximado será de 16:00 a 18:00 con salida y llegada a la puerta del centro.

Los alumnos deberán llevar el material que se ha explicado en las clases de educación física y mandado por el teams a cada alumno.

Un saludo,

El profesorado

-----  
Dña./D. \_\_\_\_\_, con DNI \_\_\_\_\_

como madre/ padre o tutor/a de :

\_\_\_\_\_, **AUTORIZO A QUE ASISTA**

**A LA SALIDA DEL DÍA viernes 7.**

Firma de la madre/ padre o tutor/a:

### 9.3. Anexo 3. Diario de clase

#### SESIÓN 1 (26/04/2021)

##### REFLEXIÓN PERSONAL TRAS LA PUESTA EN PRÁCTICA

A la sesión han acudido 14 discentes. En líneas generales estoy muy satisfecha con el desarrollo de la clase. Los alumnos han mostrado muchísimo interés, sobre todo en llevar a cabo la salida por el Parque Ribera de Castilla.

El comportamiento que han tenido durante toda la clase ha sido ejemplar.

Además, creo que han asimilados muy bien los conceptos teóricos abordados. En cuanto a la cadena trófica, los discentes han recordado lo estudiado en el área de ciencias naturales. No obstante, antes de empezar el juego he realizado una breve explicación teórica indicando los diferentes eslabones de la cadena y la función de cada uno de ellos. El juego “*Pillapilla trófico*” les ha parecido muy entretenido y les ha ayudado a repasar dichos conceptos. Al terminar, incluso me han pedido jugar otra partida más. En ese momento hemos repasado el funcionamiento de la cadena trófica y los estudiantes han sabido responder sin dificultades.

El otro concepto que hemos abordado es la elaboración de la mochila y la ropa que debemos llevar el día del sendero escolar. Tras colocar las tarjetas en cada uno de los aros, los niños se han sentado formando un círculo y hemos realizado una reflexión. La gran mayoría de las tarjetas estaban bien colocados (aro verde o aro rojo). Cabe destacar la brújula, objeto que han colocado en el aro rojo. En la reflexión hemos comentado que este material es imprescindible para poder ubicarnos tanto nosotros como el mapa. Otro de los objetos que ha creado confusión ha sido el reloj. Algunos niños comentaban que si llevamos un teléfono móvil no será necesario dicho material. Sin embargo, finalmente hemos decidido que se trata de un objeto importante para calcular el tiempo (y evitar que se nos haga de noche) y por si acaso nos quedamos sin batería en el móvil. El resto de los materiales los han colocado sin ninguna dificultad.

##### COMENTARIOS DEL DOCENTE

- La clase ha estado muy bien organizada, ya que has impartido todos los contenidos teóricos a través de actividades motrices. La mayor parte de la sesión

ha sido de práctica motriz. Sólo ha habido un mínimo momento de teoría, basado en repasar los contenidos que se habían impartido durante los juegos.

- Todas las actividades estaban adaptadas con la temática de la unidad didáctica.
- A los niños les ha gustado y se han portado muy bien.
- Buen control de la clase.

## SESIÓN 2 (30/04/2021)

### REFLEXIÓN PERSONAL TRAS LA PUESTA EN PRÁCTICA

A la sesión han acudido 13 discentes. Considero que la clase ha sido muy atractiva y motivante para el alumnado. Los juegos han captado su interés y les han generado diversión, a la vez que aprendizaje.

La dinámica del *Pasapalabra* ha sido la más atractiva. Creo que el juego estaba perfectamente adaptado a su nivel, tanto a nivel motriz como a los contenidos teóricos. Los equipos además estaban muy equilibrados. Aunque ha ganado el equipo amarillo (han sido los que más fichas han colocado en el tablero), el grupo azul y el morado no se lo han puesto nada fácil. Todas las palabras han sido adivinadas por los niños. Además, en muy pocas ocasiones ha habido rebote. Casi siempre ha acertado el primero que llegaba al aro/pulsador, sin dar opción de rebote a sus contrincantes.

Pienso que esta actividad ha reforzado los contenidos trabajados en la sesión anterior, concretamente los de la actividad “¿Qué llevo en mi mochila?”. Los discentes son conscientes de la vestimenta que deben llevar el día del sendero y de los materiales que necesitan incluir dentro de su mochila.

En cuanto a la segunda actividad, también creo que ha servido a los niños para interiorizar el código de seguridad en la montaña. Todos han conseguido descifrar sus criptogramas, aunque algunos han necesitado más tiempo porque no encontraban las tarjetas que solucionaban sus símbolos. En la puesta en común, hemos aclarado el significado de ciertas palabras totalmente desconocidas para ellos; como son itinerario o méteo. Los niños han comprendido el significado y la importancia de cada uno de los dedos mientras lo escribían en su cuaderno del explorador.

En líneas generales estoy muy satisfecha con el desarrollo de la sesión. El comportamiento de los alumnos ha sido muy bueno. Las actividades les están ayudando a asimilar los contenidos teóricos a la perfección; sin olvidarnos de trabajar lo motriz (esencial en la Educación Física).

Por último, me gustaría destacar el interés de ciertos estudiantes por la página web. Han realizado algunos de los juegos interactivos y leído las características (flora y fauna) del Parque Ribera de Castilla.

#### **COMENTARIOS DEL DOCENTE**

- Clase perfecta en cuanto a los contenidos, la manera de trabajar y la forma de incluir todos los contenidos teóricos en actividades motrices.

### **SESIÓN 3 (03/05/2021)**

#### **REFLEXIÓN PERSONAL TRAS LA PUESTA EN PRÁCTICA**

A la sesión han acudido 13 alumnos. La clase se ha desarrollado correctamente. Las actividades han atraído a los niños y les han servido para comprender a la perfección los contenidos teóricos mediante la práctica motriz.

Para calentar, hemos vuelto a jugar al pillapilla tráfico. En esta ocasión, he cambiado los roles de los jugadores. El alumnado se dividía en: productores (plantas), herbívoros y descomponedores. En vez de ser yo quien dijera qué debía hacer cada niño, han sido los propios alumnos los que lo han comentado. Los niños eran conscientes de que los productores debían huir de los herbívoros. Además, si algún productor era pillado, se sentaba en el suelo a esperar que los descomponedores le salvaran. Hemos realizado tres partidas para que todos los discentes desempeñarán diferentes roles.

A continuación, he dividido a los estudiantes en tres grupos. Cada uno de ellos tenía asignado un espacio del gimnasio. Debían construir un “circuito natural” con los diferentes recursos que utilizamos a diario en las sesiones de Educación Física. Al comienzo, todos los equipos disponían de los mismos materiales: cinco ladrillos, cinco aros, dos cuerdas, varios conos y una zona de espalderas. Sin embargo, a medida que estaban construyendo sus circuitos, me iban pidiendo utilizar nuevos materiales (colchonetas, pelotas de goma, bancos suecos, etc.). Podían coger tantos materiales

como quisieran; la única condición es que, igual que en el medio natural, tras la práctica todo tenía que quedar perfectamente recogido.

Me han sorprendido satisfactoriamente los alumnos, pues han diseñado unos circuitos muy originales y diferentes entre sí. Un mismo material tenía diferentes usos en los circuitos. Por ejemplo, los aros eran piedras que debíamos pisar para cruzar un río o los aros eran charcos que debíamos saltar para no mojarnos. Los tres circuitos han sido muy diferentes entre sí. Las espalderas también han dado mucho juego. En un circuito eran una montaña que debíamos escalar; en otro eran un árbol que había que escalar con la ayuda de una liana (cuerda) para coger una manzana (cono) que había arriba.

A los niños les ha gustado mucho la actividad. Han sido capaces de dar un significado natural a los diferentes elementos que utilizaban y explicárselo a sus compañeros. Todos han sido capaces de realizar motrizmente los diferentes circuitos. Asimismo, todos han trabajado en equipo y se han ayudado entre sí. Durante la sesión no han surgido discusiones.

A la hora de recoger, todos han ayudado y guardado todo en su sitio. El almacén del gimnasio ha quedado perfectamente ordenado, igual que estaba al comienzo de la clase.

#### **COMENTARIOS DEL DOCENTE**

- Muy buena sesión, impartiendo los contenidos teóricos a través de la práctica motriz.
- Además, has utilizado el aprendizaje simbólico; siendo los propios alumnos los que crean sus circuitos naturales.

#### **SESIÓN 4 (07/05/2021)**

##### **REFLEXIÓN PERSONAL TRAS LA PUESTA EN PRÁCTICA**

A la sesión han acudido 14 discentes. En líneas generales estoy satisfecha con el desarrollo de la clase. La utilización de mapas ha resultado algo completamente novedoso para los niños, lo que ha aumentado su interés y motivación hacia las diferentes actividades planteadas.

La primera actividad, “¡Compañero lazarillo!” ha servido a los discentes para aprender a dar indicaciones y guiar a una persona. He de decir que, a pesar de que se ha advertido

que los recorridos dibujados no podían ser demasiado fáciles, algunos niños no se han esforzado en complicarlos.

En cuanto a la segunda actividad, “*¡Sigue el recorrido!*”, ha sido la que más ha gustado a los alumnos. Todos estaban entusiasmados y emocionados por encontrar las balizas escondidas por el patio. Esta vez, han sido los propios niños los que se han dividido en tres grupos. quisiera destacar este aspecto puesto que apenas han surgido conflictos. Entre ellos se han organizado y, sin discusiones, han formado tres equipos con el mismo número de integrantes.

Todos los equipos han seguido sus respectivos recorridos en orden, excepto un grupo a quien se le ha llamado la atención. Además, han contestado las preguntas entre todos. Considero que esta dinámica a favorecido el trabajo en grupo.

Par finalizar, hemos hecho una puesta en común sobre las respuestas de las diferentes preguntas halladas en las balizas. Esta, a su vez, nos ha servido para repasar los contenidos básicos de la salida senderista (la cual se va a realizar esta misma tarde).

También hemos hecho un pequeño recordatorio sobre los materiales que debemos llevar a la ruta y hemos repasado alguna de las normas de comportamiento y conducción de grupo.

#### **COMENTARIOS DEL DOCENTE**

- La clase ha estado fenomenal.
- Has encarado la salida que vamos a realizar por la tarde.
- Tal y como llevas realizando durante toda la unidad, todas las actividades están enmarcadas dentro del contexto natural a pesar de que se lleven a cabo en el centro escolar.
- Muy buena la idea de realizar una actividad básica de iniciación a la orientación por todo el patio del colegio. Simplemente con un mapa, sin la necesidad de utilizar brújula, sino simplemente saber ubicarse y localizar los diferentes puntos marcados en el mapa. Además, cada uno de los puntos tenía un significado (pregunta) que contribuían a la posterior reflexión final.

## SESIÓN 4 (07/05/2021)

### REFLEXIÓN PERSONAL TRAS LA PUESTA EN PRÁCTICA

A la salida han acudido 14 discentes. El comportamiento de los alumnos fue ejemplar, haciendo caso a los docentes en todo momento.

Las actividades propuestas considero que fueron muy adecuadas. Estaban perfectamente adaptadas a los conocimientos de los niños, así como a su desarrollo motriz.

La gestión del tiempo fue buena, aunque no pudimos llevar a cabo la última actividad planteada *Amigo árbol*. Iniciamos la ruta 15 minutos más tarde de lo previsto puesto que estuvimos esperando a un alumno que llegaba tarde, esto supuso que llegáramos de vuelta al colegio 15 minutos tarde (a las 18:15). Para no retrasar más la llegada, decidimos no poner en práctica la última dinámica.

El control del grupo también fue bueno. No éramos un grupo muy numeroso, lo que facilitó la conducción. Además, tanto mi tutor del centro escolar como mi tutor del TFG me ayudaron en todo momento a dirigir al grupo. Nos dividimos en tres equipos, siendo cada uno de nosotros los responsables de un grupo.

Estoy muy contenta y satisfecha con el trabajo realizado. Los niños han disfrutado, aprendido y conocido un espacio muy cercano a sus hogares que les ofrece múltiples posibilidades para divertirse en su tiempo de ocio.

### COMENTARIOS DEL DOCENTE

- La salida ha sido adecuada.
- Muy bien cuadrado en cuanto al tiempo. Se necesitaban dos horas, que fue el tiempo exacto que tardamos.
- Dentro de esas dos horas no solo hubo marcha, sino que también se desarrollaron diferentes actividades. Es cierto que hubo actividades que no pudiste realizar, pero está muy bien adaptado al tiempo del que disponíamos. Aunque tengas planificadas 7 actividades, si solo da tiempo a realizar 5 se dejan las demás. Tal y como hemos hablado, es mejor tener planificadas actividades de más y no quedarnos cortos.

- Las actividades estuvieron muy bien diseñadas. Atendían a diferentes ámbitos: conocimiento del medio natural, significado del medio natural, etc.
- La salida estuvo fenomenal, muy bien organizada. Muy bien seleccionado el entorno en el que se realizó.

## SESIÓN 6 (10/05/2021)

### REFLEXIÓN PERSONAL TRAS LA PUESTA EN PRÁCTICA

A la sesión han acudido 14 discentes. Hemos aprovechado para realizar una reflexión final sobre la salida ya que no pudimos llevarla a cabo el otro día.

Estoy muy satisfecha puesto que todos los alumnos han disfrutado y aprendido cosas nuevas con el desarrollo de la unidad. Tal y como comentaban algunos, han podido conocer nuevas cosas del parque en el que juegan muchas tardes. Otros, en cambio, han descubierto un nuevo lugar donde acudir con sus familiares y amigos para disfrutar de su tiempo de ocio.

En cuanto a las actividades realizadas, todos se han desarrollado con normalidad. La educación ambiental es un tema transversal que debe marcar cualquier actividad que desarrollemos en la naturaleza. En nuestro caso, lo hemos abordado a través de propuestas motrices.

La actividad que más ha gustado a los niños ha sido “*Recolección de basura*”. Hemos jugado tres partidas puesto que los niños estaban disfrutando. Entre los diferentes grupos estaban picados y se esforzaban el máximo para ver quién conseguía recolectar más basura. Además, cada vez esparcíamos más los conos. Teniendo que correr varios metros para recogerlos.

La actividad “*Tala de árboles*” también les ha resultado curiosa. Algunos alumnos no contaban hasta 20 y salían corriendo inmediatamente. Al llamarles la atención, lo han realizado correctamente. Considero que el juego les ha ayudado a ser conscientes del tiempo que tiene que pasar para que un árbol vuelva a crecer. Aunque ellos solamente debían estar inmóviles durante 20 segundos, en la vida real debe pasar una gran cantidad de años.

Estoy muy satisfecha con el desarrollo de la unidad didáctica. El comportamiento de los alumnos ha sido ejemplar en casi todos los momentos, mostrando un gran interés en las dinámicas y una actitud completamente participativa.

#### **COMENTARIOS DEL DOCENTE**

- Muy bien. En esta última sesión has realizado una reflexión final sobre la ruta.
- Además, has vuelto a realizar actividades relacionadas con el medio natural que atienden a diferentes aspectos ambientales: tala de árboles, recogida de basura, etc.
- Sigues trabajando los aspectos conceptuales y actitudinales a través de dinámicas motrices.

#### 9.4. Anexo 4. Rúbricas evaluación sendero escolar

NIVEL DIDÁCTICO	3 (Excelente)	2 (Satisfactorio)	1 (Necesito mejorar)
<b>Transferencia de contenidos</b>	<b>Existe una conexión y relación entre los contenidos abordados durante las sesiones de Educación Física y la realización de la propia ruta.</b>	Algunos de los contenidos abordados en las sesiones de Educación Física se han visto reflejados durante la ruta, pero no todo han tenido esa conexión.	No existe relación entre los contenidos abordados en las sesiones de Educación Física y el desarrollo de la propia ruta.
<b>Transmisión de la información</b>	<b>La información se ha transmitido de forma clara y concisa; utilizando un lenguaje adecuado y adaptado a las características de nuestros alumnos.</b>	La información se ha transmitido de forma concisa, pero el lenguaje utilizado no siempre era adecuado. En ocasiones, los alumnos no han comprendido la información.	Los discentes no han comprendido la información transmitida. El lenguaje y el vocabulario empleado no estaba adaptado a las características del alumnado.
<b>Actividades pertenecientes a los diferentes ámbitos educativos</b>	Durante la ruta se han integrado actividades pertenecientes a todos los ámbitos educativos.	<b>Durante la ruta se han integrado algunas actividades pertenecientes a diversos ámbitos educativos, aunque no a todos ellos.</b>	Durante la ruta apenas se han desarrollado actividades educativas para construir el aprendizaje del alumnado.
<b>Interdisciplinariedad</b>	<b>Se ha aprovechado los diversos elementos que configuran el medio</b>	Ocasionalmente se han abordado contenidos de otras áreas curriculares	No se han abordado contenidos propios de otras áreas curriculares.

	<b>natural para abordar contenidos propios de otras áreas curriculares.</b>	aprovechando los elementos que configuran el medio natural.	
<b>Interés y motivación del alumnado</b>	<b>Los discentes han mostrado interés en las actividades propuestas, así como sentían una gran motivación hacia la realización de la ruta senderista.</b>	Los discentes han mostrado poco interés en las actividades propuestas. Sentían poca motivación para realizar la ruta senderista.	Los discentes no han mostrado interés en las actividades propuestas. Tampoco se sentían motivados para realizar la ruta senderista.
<b>Participación del alumnado</b>	<b>La participación del alumnado ha sido activa. En todo momento han mostrado actitudes colaborativas y de ayuda.</b>	El alumnado ha participado de forma pasiva. No siempre han mostrado una actitud colaborativa en las dinámicas.	El alumnado solamente ha participado cuando se le indicaba de forma impositiva y reiterada. Mostraban actitudes de desgana en la realización de las actividades.

<b>NIVEL ORGANIZATIVO</b>	<b>3 (Excelente)</b>	<b>2 (Satisfactorio)</b>	<b>1 (Necesito mejorar)</b>
<b>Ritmo de la marcha</b>	<b>La marcha se ha iniciado lentamente hasta establecer un ritmo continuo y constante. Dicho ritmo podía ser seguido por todos los participantes.</b>	La marcha se ha iniciado lentamente pero no se ha llegado a establecer un ritmo continuo y constante.	El ritmo seguido durante la marcha no era el adecuado. No todos los participantes podían seguirlo.
<b>Conducción del grupo</b>	<b>En los tramos de vía urbana hemos caminado en fila, respetando siempre las normas de seguridad vial. Se han establecido pequeños grupos para la conducción durante el parque natural.</b>	Casi siempre se han cumplido las normas de circulación, caminando en fila por los tramos urbanos y en pequeños grupos por el parque natural.	No se han respetado las normas de seguridad vial ni se ha caminado en fila en los tramos urbanos. Tampoco se han respetado los pequeños grupos establecidos.
<b>Ubicación de los profesores/responsables</b>	<b>Los profesores tenían una ubicación estratégica. Uno siempre iba el primero, abriendo el camino y otro iba el último, cerrando el grupo. El resto se distribuían en posiciones intermedias.</b>	Los profesores tenían una ubicación estratégica pero no siempre la respetaban. Sí que estaban pendientes en los tramos de especial dificultad.	Los profesores no tenían ninguna ubicación específica. A lo largo de la ruta iban cambiando su posición, la cual era aleatoria. No prestaban la atención suficiente en los tramos de especial dificultad.

<b>Respeto y conservación del medio ambiente</b>	<b>La ruta ha fomentado el respeto y la conservación del medio natural. Los desperdicios eran depositados en bolsas de basura, nunca en el suelo. Estaba prohibido arrancar hojas, flores o ramas de los árboles.</b>	Aunque se ha respetado y cuidado el medio natural, no se ha hecho suficiente hincapié en el tema.	Las actividades no han contribuido al respeto y conservación del medio natural: tirar desperdicios al suelo, arrancar flores y hojas de los árboles, etc.
<b>Realización de paradas</b>	<b>Se han realizado paradas suficientes para hidratarnos, reagruparnos y descansar. Estas no han sido excesivas ni demasiado largas.</b>	Se han realizado paradas, aunque han sido excesivas y demasiado duraderas. Se podía haber recortado su duración.	Apenas se han realizado paradas para hidratarnos, reagruparnos ni descansar. Los discentes requerían un pequeño descanso.
<b>Cumplimiento de la planificación establecida</b>	Se ha respetado la planificación establecida previamente: cumplimiento horario, realización de las actividades planificadas, lugar de las paradas, etc.	<b>Algunos aspectos de la planificación establecida no han podido cumplir, teniendo que improvisar.</b>	No se ha cumplido la planificación establecida. La gestión del tiempo no ha sido buena. Tampoco se han desarrollado las actividades propuestas ni las paradas acordadas.

## 9.5. Anexo 5. Temporalización Canal de Castilla

TAREAS	OBSERVACIONES
<p><b>Punto de encuentro</b></p>	<p>Antes de comenzar la ruta quedaremos en el patio del colegio para comprobar que todos los discentes llevan el material necesario. En caso de que algún alumno no lleve la vestimenta, el calzado o los complementos acordados, trataremos de buscar una solución para que pueda realizar la salida. Aunque la ruta por el Canal de Castilla no requiere de una gran exigencia física, es necesario equiparse adecuadamente.</p> <p>Tras repasar que todo está en orden, haremos recuento de los alumnos y de los profesores/responsables. Acto seguido nos subiremos al autobús que nos llevará hasta el lugar donde iniciaremos la ruta a pie.</p>
<p><b>Llegada a la dársena del Canal de Castilla</b></p>	<p>El autobús nos dejará en la dársena del Canal de Castilla. Explicaremos a los niños qué es una dársena y cuál era su función/utilidad.</p> <p>Al comienzo de la ruta vamos a recorrer un tramo por vía urbana. Será necesario recordar a los niños que hay que respetar las normas y señales de seguridad en todo momento. Asimismo, deberán hacer caso a todas indicaciones de los profesores para tratar de evitar cualquier accidente; sobre todo en las zonas que hay que mostrar especial atención.</p> <p>Tras revisar las normas de conducción del grupo, realizaremos una primera dinámica de presentación.</p>
<p><b>Actividad 1:</b> <i>Paso el dado y tiro porque me toca</i></p>	<p><b>Ámbito educativo:</b> Animación e interrelación grupal</p> <hr/> <p><b>Objetivo:</b> Establecer un clima cómodo y distendido entre los participantes.</p> <hr/> <p><b>Momento:</b> Antes de iniciar la ruta</p>

	<p><b>Material:</b> Dado</p> <p><b>Descripción:</b> Nos colocamos en círculo y nos vamos pasando un dado. La persona que tiene el dado deberá decir en voz alta su nombre y, acto seguido, lanzar dicho objeto. En cada una de las caras habrá una pregunta relacionada con la ruta que deberá responder.</p>
<p><b>Iniciamos la ruta</b></p>	<p>Teniendo en cuenta todo lo mencionado, daremos comienzo a la ruta e iniciaremos la marcha. Una vez que comience la caminata, debemos tener en cuenta ciertos aspectos relacionados con la conducción de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer un ritmo constante adecuado, ni muy rápido ni muy lento. Comenzaremos despacio y poco a poco nos iremos adaptando a la marca. No podemos dejar atrás a aquellos discentes que vayan más lentos y debemos imponer un ritmo que todos seamos capaces de llevar.</li> <li>▪ Nadie podrá ir por delante ni por detrás del grupo, este siempre debe estar unido.</li> <li>▪ La ubicación de los profesores y responsables es muy importante. Llevaremos chalecos para que se nos distinga con facilidad. Uno de ellos irá siempre delante para abrir el camino. Otro irá el último, cerrando el grupo y asegurándose de que nadie se queda rezagado. El resto podrán repartirse por el medio. El grupo de alumnos no es muy numeroso, por lo no será demasiado compleja la conducción.</li> <li>▪ Se deben realizar todas las paradas y/o descansos necesarios para reagruparnos, descansar, hidratarnos y comer. Además, se aprovechará para contemplar el paisaje (en las zonas más características del parque) y para dar las instrucciones correspondientes. Estas paradas no serán</li> </ul>

	demasiado extensas. En esta ruta, en concreto, hay seis paradas (si fuera necesario se realizarán más).
<b>Parada 1: Puente del canal</b>	<p>Tras recorrer el tramo por vía urbana desde la dársena, haremos una parada en el puente del canal. No cruzaremos dicha pasarela puesto que seguiremos recorriendo la margen izquierda del canal; sin embargo, aprovecharemos para hacer una primera parada de reagrupamiento.</p> <p>Dividiremos a los alumnos en tres equipos de, aproximadamente, cuatro/cinco personas cada uno. Las agrupaciones se realizarán aleatoriamente. Cada niño irá introduciendo la mano en una bolsa y, sin mirar, sacará una tarjeta. Hay tres tarjetas diferentes: cerezo, ciruelo y arce. Todos ellos son árboles representativos del sendero que vamos a recorrer. Aquellos estudiantes que tengan el mismo nombre serán compañeros de grupo.</p>
<b>Actividades transversales</b>	<p>Durante el desarrollo de la ruta se realizarán dos actividades transversales, es decir, los alumnos irán desarrollándolas durante toda la marcha. En ellas se trabajarán diversos contenidos interdisciplinares.</p> <p>Estas actividades las explicaremos en la primera parada, justo después de la formación de los grupos.</p> <p><b>ACTIVIDAD 2: <i>Bingo natural</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ámbito educativo:</b> Reconocimiento e identificación de animales, plantas u otros objetos del medio natural.</li> <li>▪ <b>Objetivo:</b> Promover la atención del alumnado hacia los distintos elementos del medio natural.</li> <li>▪ <b>Momento:</b> Durante la ruta.</li> <li>▪ <b>Material:</b> Cartón del bingo natural y bolígrafo.</li> <li>▪ <b>Descripción:</b> Cada discente, en su respectivo cuaderno del explorador, tiene un bingo natural. Se trata de una tabla en</li> </ul>

	<p>la que aparecen citados diversos elementos del medio natural. Cada vez que vean uno de los objetos mencionados en dicho bingo, lo tacharán. Esta actividad la pueden ir realizando en grupos.</p> <p><i>** Esta dinámica la realizaron durante la ruta por el Parque Ribera de Castilla. Debido a la gran atracción que causó, considero que es adecuado repetirla. Esta vez el cartón del bingo contendrá elementos característicos del Canal de Castilla.</i></p>
	<p><b>ACTIVIDAD 3: La pinza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ámbito educativo:</b> Animación e interrelación grupal.</li> <li>▪ <b>Objetivo:</b> Favorecer la creación de un clima distendido y divertido entre los participantes.</li> <li>▪ <b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 5).</li> <li>▪ <b>Material:</b> Una pinza.</li> <li>▪ <b>Descripción:</b> Repartiremos una pinza entre los alumnos, la cual tienen que evitar tener. La forma de deshacerse de la pinza es que alguien te conteste “Sí” a algo que le preguntes, ya que en ese momento le pasarás la pinza. Quien tenga la pinza al final de la ruta, tendrá que realizar un reto junto con sus compañeros de grupo, que será inventado por el resto de los equipos y profesores/responsables.</li> </ul>
<p><b>Parada 2: Cruce de la VA-20</b></p>	<p>Tras explicar las actividades transversales proseguiremos la marcha. Recorreremos un tramo por vía urbana hasta tomar el sendero de la orilla del canal en una bifurcación. Los docentes/responsables prestaremos especial atención siempre que caminemos cerca de la carretera.</p> <p>Cruzaremos por debajo de la VA-20, momento en el que realizaremos una dinámica.</p>

<b>Actividad 4:</b> <i>¿Qué escuchas?</i>	<b>Ámbito educativo:</b> Conocimiento e interpretación del entorno natural, social y cultural.
	<b>Objetivo:</b> Escuchar e identificar diferentes sonidos procedentes del medio natural.  Ser conscientes de la influencia que tiene la acción humana en la naturaleza.
	<b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 2).
	<b>Material:</b> No se necesita material.
	<b>Descripción:</b> Durante un minuto, nos sentaremos en silencio a escuchar con atención todos los ruidos que hay a nuestro alrededor. Intentaremos distinguir los ruidos propios del medio natural (aves, viento moviendo las hojas de los árboles, movimiento del agua del canal, etc.). Sin embargo, es probable que la mayoría de los ruidos provengan de coches, camiones y motos que recorren la autovía superior.  Haremos una puesta en común para reflexionar sobre la influencia de la acción humana en el medio natural.
<b>Parada 3:</b> <b>Esclusa 42</b>	Continuaremos la marcha hasta llegar a la esclusa 42. En este lugar nos detendremos varios minutos para explicar qué es y para qué se utiliza una esclusa.  Los alumnos podrán recorrer la zona (dentro unos límites) y observarla con detenimiento.
<b>Parada 4:</b> <b>Esclusa 41</b>	Continuaremos y recorreremos, aproximadamente, 500 metros hasta llegar a una nueva esclusa. En esta ocasión, efectuaremos una parada más larga porque vamos a almorzar.  Asimismo, pondremos en práctica una actividad educativa antes de iniciar la marcha de nuevo.

<b>Actividad 5:</b>  <i>Teatro en el Canal de Castilla</i>	<b>Ámbito educativo:</b> Motrices aprovechando el entorno (actividades artístico-expresivas).
	<b>Objetivo:</b> Identificar los elementos naturales característicos del entorno a través de una representación teatral.
	<b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 4).
	<b>Material:</b> No se necesita material específico.
	<b>Descripción:</b> Aprovechando el espacio que nos posibilitan los alrededores de la esclusa 41, y justo después de descansar y almorzar, propondremos esta dinámica. La naturaleza es un lugar idóneo para trabajar la expresión corporal, por lo que pediremos a cada grupo de trabajo que ensaye durante unos minutos una pequeña obra de teatro. En ella deben mencionar o hacer alusión, como mínimo, a 5 elementos naturales relacionados con el Canal de Castilla. Cuando hayan terminado de ensayar (les dejaremos unos 15 minutos), mostrarán la representación al resto de participantes.  De esta manera, el alumnado trabajará la expresión corporal, vinculándolo así con el área de EF y aportando un toque divertido a nuestro sendero.
<b>Parada 5:</b>  <b>Esclusa 42 (vuelta)</b>	Tras realizar la actividad, continuaremos la marcha por la otra orilla del canal, volviendo hacia el lugar de inicio.  Realizaremos una nueva parada en la esclusa 42. Es un buen momento para realizar una actividad motriz aprovechando los recursos que nos ofrece el entorno natural.
<b>Actividad 6:</b>  <i>Relevos naturales</i>	<b>Ámbito educativo:</b> Motrices aprovechando el entorno.
	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad de desplazamiento a través de juegos que requieran el uso de elementos naturales.
	<b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 5).
	<b>Material:</b> Elementos propios del medio.

	<p><b>Descripción:</b> Nos colocaremos en el césped, una zona llana y alargada en la que realizaremos una carrera de relevos naturales. Cada grupo tendrá 1 minutos para buscar su relevo (piedra, palo, etc.). Este objeto deberá ser de tamaño pequeño (no más grande que la palma de la mano) y no muy pesado. Cuando todos los grupos tengan sus respectivos relevos, se colocarán en dos filas enfrentadas para realizar la carrera.</p>
<p><b>Parada 6: Puente del canal</b></p>	<p>Proseguiremos la marcha hasta llegar al puente del canal. Durante este tramo realizaremos una parada muy pequeña para volver a poner en práctica la actividad “¿Qué escuchas?”. Esta vez nos encontramos en un entorno más natural, rodeados de árboles a la orilla del canal. La influencia del ser humano no es tan pronunciada, por lo que trataremos de escuchar los sonidos naturales que anteriormente nos ha impedido la autovía. Realizaremos una reflexión muy breve para contrastar lo escuchado en ambas ocasiones.</p> <p>Cuando lleguemos al puente sorprenderemos a los alumnos con la dinámica de <i>La pinza</i>. La persona que tenga la pinza, junto con todos sus compañeros de grupo, deberán realizar un reto impuesto por el resto de los participantes.</p>
<p><b>Fin del sendero</b></p>	<p>Seguimos la marcha hasta llegar al lugar de inicio, la dársena. Una vez allí, formaremos un círculo y realizaremos una breve puesta en común sobre el sendero.</p> <p>Cada grupo deberá pensar qué es lo más les ha gustado y escoger una palabra para definir esta experiencia. Tras 2 minutos para pensarlo, lo compartirán con el resto de los participantes.</p>
<p><b>Vuelta en autobús</b></p>	<p>Finalmente nos subiremos en el autobús que nos llevará hasta la puerta del colegio. Allí estarán las familias de los niños esperando para recogerles. Nos aseguraremos de que todos tienen algún responsable con quien irse para casa.</p>

## 9.6. Anexo 6. Temporalización Senda de Ursi

TAREAS	OBSERVACIONES
<b>Punto de encuentro</b>	<p>Antes de comenzar la ruta quedaremos en el patio del colegio para comprobar que todos los discentes llevan el material necesario. En caso de que algún alumno no lleve la vestimenta, el calzado o los complementos acordados, trataremos de buscar una solución para que pueda realizar la salida.</p> <p>Tras repasar que todo está en orden, haremos recuento de los alumnos y de los profesores/responsables. Acto seguido nos subiremos al autobús que nos llevará hasta el lugar donde iniciaremos la ruta a pie.</p>
<b>Viaje en autobús</b>	<p>El viaje en autobús tiene una duración aproximada de 2 horas. Aprovecharemos el trayecto para revisar las normas de conducción del grupo.</p> <p>Además, pondremos en práctica el conocido juego del teléfono estropeado. Consiste en ir pasando una frase (relacionada con la experiencia que vamos a compartir por la montaña palentina). La frase ha de pasar por todos los miembros del grupo, siendo la última persona la encargada de decir en voz alta la frase que le ha llegado.</p> <p>Si el tiempo nos lo permite, completaremos dos rondas. En la primera de ellas la frase pasará desde los alumnos que están sentados en los primeros asientos hacia los que están sentados por atrás. Para la segunda ronda se invertirá el sentido, de atrás hacia adelante.</p>
<b>Llegada a Villabellaco</b>	<p>El autobús nos dejará en Villabellaco, una localidad perteneciente al municipio palentino de Barruelo de Santullán. Allí comenzará nuestra ruta a pie.</p> <p>Antes de comenzar el sendero, realizaremos una actividad de presentación.</p>

<b>Actividad 1:</b>  <i>Sigue la cadena natural</i>	<b>Ámbito educativo:</b> Animación e interrelación grupal
	<b>Objetivo:</b> Establecer un clima cómodo y distendido entre los participantes.
	<b>Momento:</b> Antes de iniciar la ruta.
	<b>Material:</b> No se necesita material específico.
	<b>Descripción:</b> Nos colocaremos formando un gran círculo. Cada uno de nosotros se presentará diciendo un elemento del medio natural que empiece por la misma letra que su nombre y un gesto que lo acompañe. El siguiente compañero tendrá que repetir todo lo anterior y añadir su propio elemento. Entre todos formaremos una cadena con un gran número de animales, plantas y elementos propios del medio natural. ¿Conseguiremos dar la vuelta completa al círculo?
<b>Iniciamos la ruta</b>	<p>Teniendo en cuenta todo lo mencionado, daremos comienzo a la ruta e iniciaremos la marcha. Una vez que comience la caminata, debemos tener en cuenta ciertos aspectos relacionados con la conducción de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer un ritmo constante adecuado, ni muy rápido ni muy lento. Comenzaremos despacio y poco a poco nos iremos adaptando a la marca. No podemos dejar atrás a aquellos discentes que vayan más lentos y debemos imponer un ritmo que todos seamos capaces de llevar.</li> <li>▪ Nadie podrá ir por delante ni por detrás del grupo, este siempre debe estar unido.</li> <li>▪ La ubicación de los profesores y responsables es muy importante. Llevaremos chalecos para que se nos distinga con facilidad. Uno de ellos irá siempre delante para abrir el camino. Otro irá el último, cerrando el grupo y asegurándose de que nadie se queda rezagado. El resto</li> </ul>

	<p>podrán repartirse por el medio. El grupo de alumnos no es muy numeroso, por lo no será demasiado compleja la conducción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se deben realizar todas las paradas y/o descansos necesarios para reagruparnos, descansar, hidratarnos y comer. Además, se aprovechará para contemplar el paisaje (en las zonas más características del parque) y para dar las instrucciones correspondientes. Estas paradas no serán demasiado extensas. En esta ruta, en concreto, hay nueve paradas (si fuera necesario se realizarán más).</li> </ul>
<p><b>Parada 1: Iglesia de San Pedro</b></p>	<p>Tras cruzar el pueblo, llegaremos a la Iglesia de San Pedro, un edificio románico del S. XIII. En esta primera parada nos dividiremos en pequeños grupos de, aproximadamente, cuatro/cinco personas cada uno. Las agrupaciones se realizarán aleatoriamente. Cada niño irá introduciendo la mano en una bolsa y, sin mirar, sacará la ficha de un puzzle. En total hay tres puzzles diferentes, cada uno de ellos contiene la foto de una escultura que Ursi dejó a lo largo de la ruta que realizaremos.</p> <p>Aquellos niños que tengan una ficha del mismo puzzle serán compañeros de grupo. Los estudiantes deberán estar muy atentos durante la marcha porque deben encontrar dicha escultura. Cuando la vean, gritarán “¡Capturada!” y todos nos haremos una foto con ella.</p> <p>A cada equipo, además, se le entregará un mapa con el recorrido que vamos a seguir. Una vez que hayamos encontrado todas las esculturas, tienen que ser capaces de posicionarlas en el mapa. Para ello se les dejará unos minutos al finalizar el sendero.</p>
<p><b>Actividades transversales</b></p>	<p>Durante el desarrollo de la ruta se realizarán dos actividades transversales, es decir, los alumnos irán desarrollándolas durante toda la marcha. En ellas se trabajarán diversos contenidos interdisciplinares.</p>

	<p>Estas actividades las explicaremos en la primera parada, justo después de la formación de los grupos.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 2: <i>Basuraleza</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ámbito educativo:</b> Sensibilización y educación ambiental.</li> <li>▪ <b>Objetivo:</b> Adoptar actitudes de cuidado y respeto hacia el medio ambiente.</li> <li>▪ <b>Momento:</b> Durante la ruta.</li> <li>▪ <b>Material:</b> Bolsa de basura y guantes.</li> <li>▪ <b>Descripción:</b> La Senda de Ursi es una ruta muy transitada, por lo que es probable que encontremos restos de basura. Nuestra misión consistirá en ir recogiendo dichos desperdicios. A cada grupo se le entregará una bolsa, la cual deben ir llenando con los restos que se encuentren por el camino. Los niños deberán ir rotándose la bolsa para que no siempre la lleve la misma persona. Aquellos que lo deseen pueden ponerse guantes para evitar tocar los desperdicios con la mano.</li> </ul>
	<p><b>ACTIVIDAD 3: <i>Conociendo a mis compañeros</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ámbito educativo:</b> Animación e interrelación grupal.</li> <li>▪ <b>Objetivo:</b> Favorecer la creación de un clima distendido y la cohesión de grupo.</li> <li>▪ <b>Momento:</b> Durante la ruta</li> <li>▪ <b>Material:</b> No se necesita material específico.</li> <li>▪ <b>Descripción:</b> A lo largo de todo el sendero, los participantes (alumnos y profesores) tienen que encontrar a 3 compañeros “gemelos”.</li> </ul> <p>La dinámica consiste en acercarse a diferentes personas y preguntarles sobre alguna característica personal (color favorito, fecha de nacimiento, animal favorito, signo del</p>

	<p>zodiaco, lugar de nacimiento, etc.) para ver si coincide contigo. Cuando finalice el sendero, cada uno tendrá que haber encontrado, al menos, 3 características comunes con 3 compañeros distintos.</p>
<p><b>Parada 2:</b> <b>Campa</b></p>	<p>Tras explicar las actividades transversales y dividirnos en pequeños grupos, proseguiremos la marcha. La siguiente parada la ejecutaremos en una campa, lugar idóneo para poner en práctica una actividad de orientación.</p> <p>En la ruta que realizamos por el Parque Ribera de Castilla, un alumno llevó una pequeña brújula que había encontrado en su casa. En aquel momento no hicimos uso de ella, sin embargo, hoy la necesitaremos para desarrollar la siguiente dinámica.</p>
<p><b>Actividad 4:</b> <i>¡Nos orientamos!</i></p>	<p><b>Ámbito educativo:</b> Conocimiento e interpretación del entorno natural, social y cultural.</p> <p><b>Objetivo:</b> Aprender a ubicar los puntos cardinales haciendo uso de una brújula.</p> <p><b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 2).</p> <p><b>Material:</b> Brújulas.</p> <p><b>Descripción:</b> Todos aquellos alumnos que dispongan de brújula la sacarán de sus mochilas. Los docentes nos aseguraremos de que cada grupo tiene, como mínimo, una brújula.</p> <p>La actividad es muy sencilla. Los niños deberán ayudarse de esta herramienta para situar los cuatro puntos cardinales. Finalmente, haremos una puesta en común y comprobaremos si todos los grupos coinciden en la localización de los puntos.</p>
<p><b>Parada 3:</b> <b>Mirador de Rulaya</b></p>	<p>Continuaremos la marcha hasta llegar al mirador de la Rulaya. Durante unos minutos podremos disfrutar del hermoso paisaje que hay a nuestro alrededor.</p>

	<p>En esta zona abundan los rebollos o robles negros. En nuestro paseo por el Parque Ribera de Castilla no pudimos presenciar dicha especie. Los niños se quedaron con las ganas, por lo que realizaremos una actividad para conocer las características de los robles negros.</p>
<p><b>Actividad 5:</b> <i>Somos botánicos</i></p>	<p><b>Ámbito educativo:</b> Conocimiento e interpretación del entorno natural, social y cultural.</p>
	<p><b>Objetivo:</b> Conocer la vegetación característica de la zona y aprender a rellenar una ficha botánica.</p>
	<p><b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 3).</p>
	<p><b>Material:</b> Fichas botánicas, lapiceros, pegamentos y hoja de roble negro (tirada en el suelo).</p>
	<p><b>Descripción:</b> La actividad consiste en que los alumnos realicen una ficha botánica sobre el roble negro.</p> <p>Los niños cumplimentarán la correspondiente ficha como si fueran botánicos. En ella hay diferentes apartados: nombre del árbol, dibujo de su hoja, características del árbol y de la hoja (tamaño, color, caduca/perenne...), calcar la corteza del árbol y pegar una hoja real. Para rellenar la ficha, podrán ayudarse entre los integrantes del grupo; aunque cada niño tiene que tener su hoja completa.</p> <p>Es importante recordar que no podrán arrancar ninguna hoja, sino que deberán coger alguna que esté por el suelo.</p>
<p><b>Parada 4:</b> <b>Escultura oso</b></p>	<p>Proseguimos la marcha caminando entre la arboleda del bosque. Cruzaremos sobre un puente para atravesar un pequeño arroyo, además de disfrutar de las diversas esculturas que guían nuestro camino. Cuando lleguemos a la escultura del oso, realizaremos una parada de unos minutos. Allí explicaremos la siguiente actividad educativa.</p>
	<p><b>Ámbito educativo:</b> Motrices aprovechando el entorno.</p>

<b>Actividad 5:</b>  <i>¡Guíame, compañero!</i>	<b>Objetivo:</b> Aprender a guiar a compañeros ciegos.  Identificar diferentes elementos del medio natural a través del sentido el oído.
	<b>Momento:</b> Durante la ruta.
	<b>Material:</b> Antifaces o pañuelos para vendar los ojos.
	<b>Descripción:</b> Durante el siguiente trayecto los alumnos irán guiándose por grupos. Todos los integrantes del equipo, excepto una persona, se vendarán los ojos con un pañuelo o antifaz y formarán una fila agarrándose de los hombros. La persona que no lleva los ojos vendados será la encargada de guiar a sus compañeros dándole toques en la espalda al último integrante de la fila. Al cabo de unos minutos se cambiarán los roles para que todos asuman la responsabilidad de guiar y ser guiados.  Esta dinámica se realizará en completo silencio, aprovechando para escuchar los sonidos de la naturaleza.  Los docentes prestarán especial atención para evitar cualquier accidente.
<b>Parada 5:</b>  <b>Valle de Santullán</b>  <b>(almuerzo)</b>	Seguiremos caminando hasta llegar a Valle de Santullán, una pequeña localidad donde comeremos el almuerzo para coger fuerzas y continuar con el sendero.  Esta parada servirá para comer una pieza de fruta o un pequeño bocadillo, así como hidratarnos y descansar unos minutos.
<b>Parada 6:</b>  <b>Escultura caracol</b>	Continuaremos el itinerario hasta llegar a una escultura que no dejará indiferentes a los niños.  Aprovechando que estamos frente a la escultura de un caracol, realizamos una dinámica llamada “ <i>El zoológico</i> ”.
<b>Actividad 6:</b>	<b>Ámbito educativo:</b> Conocimiento e interpretación del entorno natural, social y cultural.

<i>El zoológico</i>	<b>Objetivo:</b> Conocer la fauna característica de la zona y desarrollar la creatividad e imaginación del alumnado.
	<b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 7).
	<b>Material:</b> Elementos del propio entorno natural.
	<b>Descripción:</b> Cada alumno deberá pensar en uno de los animales característicos de la Senda de Ursi. ¡Será un secreto! Los niños dispondrán de 10 minutos para pensar el animal que van a representar; incluso pueden caracterizarse o hacerse un pequeño disfraz con los elementos que encuentren por el entorno (hojas, pequeños palos, plumas...). Pasados los 10 minutos, los niños irán representando su animal. El resto de los discentes intentarán adivinar de qué animal se trata. El alumno en cuestión, además, comentará alguna característica de dicho ser vivo.
<b>Parada 7:</b> <b>Mirador de la Solana</b>	<p>Tras poner en práctica la actividad, seguiremos con nuestro sendero. Recorreremos un tramo que carece de vegetación, algo más árido que el anterior. Durante el recorrido nos encontraremos con un pequeño chozo en ruinas. Continuaremos hasta llegar al Mirador de la Solana, donde efectuaremos una parada.</p> <p>Allí dejaremos unos minutos para que los discentes ubiquen las esculturas más significativas que hemos observado en su correspondiente lugar en el mapa.</p>
<b>Actividad 7:</b> <i>Posicionando esculturas</i>	<b>Ámbito educativo:</b> Conocimiento e interpretación del entorno natural, social y cultural.
	<b>Objetivo:</b> Localizar en el mapa las esculturas con las que nos hemos fotografiado durante el sendero.
	<b>Momento:</b> Durante la ruta (parada 7).
	<b>Material:</b> Mapa con el recorrido y bolígrafo.
	<b>Descripción:</b> En este momento todos los grupos han tenido que encontrar su correspondiente escultura, con la que, además, nos

	<p>habremos sacado una foto. Ahora es momento de posicionarlas en el mapa.</p> <p>Cada equipo sacará su mapa y deberá marcar con una cruz y escribir el nombre de las esculturas destacadas durante el paseo.</p>
<p><b>Parada 8:</b></p> <p><b>Santuario</b></p> <p><b>Nuestra Señora</b></p> <p><b>del Carmen</b></p> <p><b>(comida)</b></p>	<p>Tras poner en práctica la dinámica proseguiremos la marcha. Para dinamizar el recorrido hasta la siguiente parada, desarrollaremos una actividad para repasar un contenido relacionado con el senderismo: la elaboración de la mochila.</p> <p><b>ACTIVIDAD 8: En mi mochila llevo...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ámbito educativo:</b> Elementos básicos del senderismo y animación e interrelación grupal.</li> <li>▪ <b>Objetivo:</b> Repasar los materiales básicos que debemos llevar en nuestra mochila para hacer una ruta de senderismo por el medio natural.</li> <li>▪ <b>Momento:</b> Durante la ruta.</li> <li>▪ <b>Material:</b> No se necesita material específico.</li> <li>▪ <b>Descripción:</b> Entre todos los participantes debemos construir dos cadenas de 10 elementos cada una. Serán dos profesores quienes comiencen citando un objeto o elemento imprescindibles de llevar en nuestras mochilas senderistas. Dicha información se la recitará en el oído a cualquier participante, quien añadirá un nuevo material a la lista y se lo transmitirá a otra persona. Así sucesivamente hasta completar una lista de 10 objetos.</li> </ul> <p>Todos los miembros deben participar en la propuesta citando, al menos, un elemento.</p> <p>Cuando lleguemos al santuario, se pondrán en común las dos cadenas. La última persona tiene que recordar todos los elementos de la cadena y recitarlos en el orden correcto. ¿Llegarán las dos cadenas al final?</p>

	<p>Tras la puesta en común, dejaremos tiempo libre para comer. Todos nos sentaremos alrededor del santuario, con la respectiva distancia de seguridad.</p> <p>Recalcaremos, además, que todo debe quedar igual de limpio que al principio. Los restos de basura los tiraremos en las bolsas de basura que llevamos.</p>
<p><b>Parada 9:</b> <b>Arroyo de los Prados</b></p>	<p>Tras visitar el santuario, proseguiremos la marcha. El sendero ya está llegando a su fin.</p> <p>Efectuaremos una última parada en la bifurcación del arroyo de los Prados. Lugar en el que haremos un breve descanso para reflexionar acerca de la recogida de basura. Durante todo el sendero los alumnos han ido llenando sus bolsas de restos y desperdicios que ensuciaban el camino. ¿Cuánta basura hemos recopilado entre todos? En función de la cantidad recogida, ¿creéis que la gente es respetuosa y guarda sus desperdicios o los tira al suelo?</p> <p>Cuando lleguemos a Villabellaco podremos depositar las bolsas de basura en los respectivos contenedores.</p>
<p><b>Fin del sendero</b></p>	<p>Seguimos la marcha hasta llegar a Villabellaco, punto final de la ruta. Una vez allí, formaremos un círculo y realizaremos una breve puesta en común sobre nuestra experiencia por la Senda de Ursi.</p> <p>Cada grupo pondrá en común sus vivencias individuales y, eligiendo a un portavoz, compartirá con el resto de los compañeros un resumen de lo más sustancial.</p> <p>El autobús nos estará esperando para volver a Valladolid.</p>
<p><b>Vuelta en autobús</b></p>	<p>Una vez en el autobús, los niños podrán compartir con sus compañeros la experiencia y comentar qué es lo que más les ha gustado.</p> <p>Finalmente llegaremos a la puesta del colegio, donde estarán las familias de los niños esperando para recogerles. Nos aseguraremos de que todos tienen algún responsable con quien irse para casa.</p>