



Universidad de Valladolid



TÍTULO DEL TRABAJO FIN DE GRADO:

**ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO
NATURAL EN LA EF ESCOLAR. DISEÑO,
DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE UNA
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN BASADA
EN EL SENDERISMO Y LOS JUEGOS
COOPERATIVOS EN ED. PRIMARIA.**



**CAMPUS PÚBLICO
MARÍA ZAMBRANO
SEGOVIA**

Autor: Sara Becerril Gracia

Tutor académico: Roberto Monjas Aguado

CURSO 2013/2014

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado se ha centrado en el estudio de las Actividades Físicas en el Medio Natural, dando mayor relevancia a su aplicación en el ámbito escolar. El presente documento incorpora el diseño, desarrollo y evaluación de una propuesta de intervención educativa, fundamentada en una actividad de senderismo y de juegos cooperativos, donde se promueve una educación física saludable y una formación en valores.

ABSTRACT

This Final Project Work has focused on the study of Physical Activities in the Natural Environment, giving more relevance to their implementation in schools. This document incorporates the design, development and assessment of an educational intervention proposal, based on a hiking activity and cooperative games, where a healthy physical education and social and moral education is promoted.

PALABRAS CLAVE

Actividades Físicas en el Medio Natural/ Educación Física/ Senderismo/ Cooperación/ Formación integral/ Trabajo interdisciplinar/ Educación en valores.

KEY WORDS

Physical Activities in the Natural Environment/ Physical Education/ Hiking/ Cooperation/ Comprehensive training/ Interdisciplinary work/ Social and moral education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES.....	10
4.1. Las Actividades Físicas en el Medio Natural.....	10
4.1.1. Definiciones de AFMN.....	10
4.1.2. Origen de las AFMN.....	13
4.1.3. Clasificación de las AFMN.....	14
4.1.4. Finalidades y marcos de realización de las AFMN.....	22
4.2. LAS AFMN en la EF Escolar.....	23
4.2.1. Justificación curricular.....	23
4.2.2. Valores educativos de las AFMN.....	24
4.2.3. Propuesta educativa a desarrollar.....	26
4.2.3.1. Senderismo, una práctica escolar adecuada.....	26
4.2.3.2. La cooperación, marco educativo para la promoción personal..	27
4.2.3.2.1. Aprendizaje cooperativo, fuente potencial en valores.....	27
4.2.3.2.2. Juegos cooperativos, una práctica enriquecedora.....	28
4.2.4. Organización de las AFMN con menores.....	29
5. METODOLOGÍA O DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	33
5.1. Fase inicial o de estudio previo.....	33
5.1.1. Estudio de la zona.....	33
5.1.2. Preparativos preliminares.....	35
5.1.3. Diseño de la propuesta.....	35

5.2. Aplicación de la propuesta.....	40
5.3. Evaluación de la actividad.....	41
5.3.1. Tipo de evaluación.....	41
5.3.2. Instrumentos de evaluación.....	41
5.3.3. Criterios de evaluación ajustados al nivel educativo.....	43
6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL PROYECTO.....	44
7. CONSIDERACIONES FINALES.....	47
8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....	49

ÍNDICE DE CUADROS

-Cuadro 1: Porqué la AFMN más desarrollada a nivel escolar es el senderismo....	26
-Cuadro 2: Tareas a realizar antes, durante y después de una salida al medio natural.	31
-Cuadro 3: Ejemplo de actividad desarrollada.....	38
-Cuadro 4: Cuaderno del alumno (CA).....	41
-Cuadro 5: Cuestionario para el profesor del centro (CP).....	42
-Cuadro 6: Ficha de autoevaluación docente.....	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

-Gráfico 1: El juego cooperativo en la educación física escolar.....	28
-Gráfico 2: Interrelación entre los elementos de la programación y la gestión de las AFMN.....	30

ANEXOS (Incluidos en el CD)

- Anexo 1.- Copia del TFG en formato pdf.
- Anexo 2.- Información sobre El Valle del Eresma y estudio fotográfico de la ruta.
- Anexo 3.- Autorización para las salidas escolares del Centro.
- Anexo 4.- Actividades desarrolladas.
- Anexo 5.- Reportaje fotográfico de la propuesta trabajada.
- Anexo 6.- Instrumentos de evaluación aplicados en la propuesta: resultados.

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo fin de grado contiene diversos apartados que tratan el tema que aquí concierne: “Las Actividades físicas en el Medio Natural (AFMN) en la EF escolar.”

Se comienza exponiendo los objetivos que se pretenden alcanzar, seguido de una argumentación académica y otra más personal donde se justifica a qué se debe la elección de dicho contenido. En el resto del cuerpo del trabajo se contemplan dos bloques diferenciados: el primero de carácter teórico y, el segundo basado en un aprendizaje desde la experiencia.

Respecto a la parte teórica, se ha enfocado de dos formas, apoyándonos en varios autores. Al principio de un modo más general, haciendo un recorrido conceptual e histórico de las AFMN y aportando posibles clasificaciones, finalidades y marcos de realización. Después, se ha concretado el tema a nivel educativo. Llegados a este punto, me he apoyado en el currículo escolar para justificar un mayor desarrollo de estas actividades por todos los valores que se derivan. De entre todas las AFMN, me he detenido en el senderismo como actividad física inclusiva y saludable y, acto seguido, en la cooperación, un valor a destacar. He hecho alusión a los aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de organizar estas salidas con menores.

Conforme a la parte práctica, se han recogido tres fases. La primera describe los preparativos preliminares de la actividad (diseño de una propuesta de intervención educativa, estudio de la zona y demás aspectos), la segunda presenta el desarrollo de la actividad de senderismo y de juegos cooperativos con niños de sexto de Primaria y la última fase se dedica a la evaluación de la propuesta.

Otro punto a desarrollar son los resultados obtenidos de la puesta en práctica de esta propuesta. Las respuestas de alumnado y profesora junto a mi experiencia personal, servirán para extraer conclusiones y valorar en qué grado se han cumplido los objetivos.

Las consideraciones finales servirán, partiendo de mi vivencia, para concienciar sobre los beneficios de las AFMN, potenciando una mayor aplicación práctica de este tipo de actividades en el ámbito escolar.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que planteamos en este proyecto son:

- Sensibilizar al profesorado con este tipo de prácticas.
- Contribuir a un mayor desarrollo práctico de las AFMN en la escuela.
- Valorar las ventajas y los inconvenientes de su realización.
- Inculcar al alumnado una serie de valores que van desde la aceptación de la propia persona y de los demás hasta el respeto por el medio ambiente.
- Fomentar un ambiente de trabajo cooperativo que repercuta en un aprendizaje significativo para los discentes.
- Analizar los aprendizajes que se derivan con estas actividades.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

A continuación, se exponen los motivos que han llevado a seleccionar este trabajo. Para ello, se comenzará haciendo una referencia a las competencias generales y específicas del Grado de Maestro de Educación Primaria que se cumplen y, finalmente, se hará una argumentación a escala más personal.

Para empezar, decir que este TFG contribuye a la consecución de las siguientes competencias académicas:

- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–.

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

- Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

Asimismo, el trabajo está íntimamente relacionado con la Mención de Educación Física, de ahí que se cumplan las siguientes competencias del módulo de optatividad:

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

- Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.

Por último y no menos importante, mencionar que entre las competencias de maestros específicas de la Educación Física, las cuales figuran en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, (BOE 29 diciembre 2007), cabe destacar:

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

Una vez realizada la justificación académica, ahora se centrará la atención en comentar las causas que me han llevado a la elección del tema “Actividades Físicas en el Medio Natural en la EF Escolar” para desarrollar este proyecto fin de grado.

La asignatura cursada este año, “Educación Física en el Medio Natural”, ha sido una razón de peso en mi decisión. En un principio, ya me parecía un planteamiento metodológico más atractivo que otros al desarrollarse en un entorno no habitual. La experiencia vivida me ha servido para concienciarme del potencial que conlleva la realización de este tipo de prácticas. Como he podido comprobar, se centran en una educación interdisciplinar al aire libre, donde el aprender y el disfrutar no están reñidos.

Por otra parte, se considera que la mayoría del proceso de enseñanza-aprendizaje se realiza en el aula en una especie de enclaustramiento o adoctrinamiento corporal, al menos en casi todos los centros urbanos de nuestro país. Esto potencia una fatiga acumulada a lo largo de la jornada escolar. En relación a lo comentado, los alumnos al interactuar con el exterior liberan tensiones y esto les lleva a tener una mejor predisposición al acto de aprender. Además, éstas ofrecen una amplia gama de oportunidades a los sujetos participantes en lo que respecta al desarrollo de una serie de habilidades o competencias que no pueden abordarse con tal facilidad en el aula.

Por otro lado, a medida que la sociedad avanza, nuestras necesidades van en aumento, teniendo en cuenta que, en parte, son creadas por los medios de comunicación. Estamos inmersos en una sociedad consumista y vivimos en la era digital. Si comparamos las generaciones previas a las actuales, vemos que ahora las tecnologías están influyendo en nuestra forma de relaciones e incluso en nuestro nivel de vida. Esto ha propiciado la extensión del sedentarismo conllevando, en un buen número de los casos, hábitos inadecuados que generan problemas como la obesidad. Nuestra función docente ha de centrarse en ofrecer mayores experiencias a nuestro alumnado a fin de acrecentar su relación con su entorno más inmediato. Por tal motivo, las AFMN son una alternativa saludable porque contribuyen a un mayor bienestar físico y mental y pueden favorecer el desarrollo de hábitos de ocio activo relacionados con la actividad física que contrarresten el sedentarismo general que se está instaurando a nivel social.

Se ha optado por seleccionar la modalidad de propuesta de intervención educativa, porque se relaciona con una de las funciones básicas de un docente y, por

tanto, está integrada en el trabajo escolar habitual de un docente. Es algo que me gusta, de lo contrario no hubiese elegido esta carrera. De por sí, nuestra profesión se centra en un contacto permanente con los niños, por lo que me supone una oportunidad para seguir formándome y aprendiendo a través del contacto con los escolares.

Se ha planteado una propuesta de senderismo y de juegos cooperativos por diversos motivos. En primer lugar, el senderismo es, dentro de las AFMN, una actividad sencilla de planificar y adaptable para todos desde diferentes puntos de vista: motriz, ya que no requiere complejidad, organizativo y económico, ya que a diferencia de otras actividades, ésta puede llevarse a cabo en un entorno natural cercano a la escuela sin suponer coste económico alguno. En estos tiempos de crisis es más propicio optar por salidas gratuitas. Serán vistas con “mejores ojos.” Además, su práctica contribuye al desarrollo físico evitando problemas de salud y a nivel social al estar en interacción con los otros, también se relaciona con el ámbito socioafectivo. También pueden trabajarse contenidos propios de una educación ambiental y cultural.

Por otra parte, el juego es un recurso que sirve para la socialización y la integración entre el grupo. Se ha apostado por los juegos cooperativos en parte para ofrecer una alternativa a la competitividad tan arraigada habitualmente en el contexto escolar de la Educación Física. Nuestra pretensión es valorar el proceso y no el resultado. Lo valioso en este tipo de dinámicas cooperativas es que todos deben aceptarse como grupo y entender que no se busca la victoria. Se participa con un fin común, aportando cada uno sus potencialidades. Entendemos que todos tienen derecho a una educación y a sentirse parte activa de su proceso formativo. Esta propuesta impulsa una escuela inclusiva y garante de calidad, favorece la convivencia y contribuye a una formación en valores (cooperación, respeto, ayuda mutua, etc.).

En definitiva, hemos decidido complementar el senderismo con juegos cooperativos, porque consideramos que de este modo se contribuye a una mejor formación en el alumnado y no podemos olvidarnos además que el juego ya les motiva de por sí, aunque muestren cansancio y, se evita que el senderismo resulte monótono.

Las AFMN son un contenido educativo que debe desarrollarse de manera transversal, aunque requiera un esfuerzo mayor por parte del profesorado. Merece la pena plantearse estas salidas por los valores que llevan implícitas. Es más, consideramos que no puede contribuirse a una formación integral del alumnado si éstas no tienen un mayor peso en la programación escolar.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

4.1.1. Definiciones de AFMN

Tras realizar una búsqueda bibliográfica en torno al concepto de Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), se ha de decir que no existe un consenso pleno por parte de los autores en su denominación.

De hecho, autores como Guillén, Lapetra y Casterad (2000) denominan sin distinción alguna a estas actividades como: actividades en la naturaleza, actividades físicas en el medio natural o actividades físicas y deportivas en el medio natural.

Grazziano, V. y Andreu, G. (2000, en Baena Extremera y Baena Extremera, 2003), al hacer referencia al tipo de actividades, hablan de:

Nuevos deportes:

- Deportes de Aventura
- Deportes Tecno-Ecológicos
- Deportes en Libertad
- Deporte Californiano
- Deportes Salvajes

Actividades:

- Actividades deslizantes en la naturaleza
- Actividades recreativas de aventura en la naturaleza
- Actividades deportivas de recreo y turísticas de aventura
- Actividades deslizantes de aventura y sensación en la naturaleza. (p.1)

Lo cierto es que se hace difícil concretar la definición de estas actividades, dado que existe una variedad terminológica. Como se ha podido observar, la concepción del término, se aborda de un modo distinto según los aspectos a los que nos atengamos.

A partir del problema conceptual expuesto anteriormente, se reúne a continuación diversas definiciones de AFMN que recogen de forma clara y sencilla lo que se desea transmitir al respecto:

García Fernández y Quintana Valverde (2005) consideran que “Las Actividades en la Naturaleza son las desarrolladas en un medio poco modificado por el hombre y/o poco habitado por éste y que requieren de un aprendizaje de determinadas técnicas” (p.11)

De la anterior definición se extrae que el ser humano ejecuta este tipo de actividades en un lugar poco variado y/o frecuentado y que, para poder desenvolverse sin problemas en la realización de estas, necesita aprender de un modo técnico.

Las Actividades Físicas en el Medio Natural son concebidas por Aguado (1994, en Arribas, 2008, p.79-80) como: “aquellas actividades de tipo motriz que se llevan a cabo en un terreno no modificado por la acción humana; pero también pudiera entenderse como las actividades físicas que necesitan de ese lugar para llevarse a cabo”.

En esta definición, a diferencia de la primera, Aguado (1994) introduce el término motriz. De ahí se desprende la importancia de desarrollar una actividad física o un trabajo motriz en un medio no habitual. Asimismo, este autor concibe dos formas de entender dichas actividades si se consideran por separado las palabras que las integran.

Funollet (1989) quiere dejarnos claro que estas actividades normalmente se desarrollan en un entorno natural, pero en ocasiones, se precisa del uso de espacios alterados por la acción humana para un aprendizaje más técnico: “Aquellas que se desenvuelven en un medio no habitado o poco modificado por la mano del hombre, aunque a veces, y sobre todo en el aprendizaje de algunas técnicas, se utilicen espacios totalmente artificiales” (p. 2).

De acuerdo con Bernardet (1991, en Guillén et al., 2000, p. 13) las Actividades en el Medio Natural son “aquellas que consisten en desplazarse individual y

colectivamente hacia un fin más o menos próximo, utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico”.

Con la definición de Bernardet (1991) se alude a la realización de un desplazamiento solo y con otras personas con cierta intencionalidad, haciendo uso u oponiéndose con los componentes del medio físico.

También encontramos definiciones más completas y cercanas al ámbito educativo: “Conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose con ella” (Pinos, 1997, en Granero, 2007, p. 1).

Pinos (1997) entiende que las Actividades en el Medio Natural son una educación al aire libre. Dichas actividades se conciben desde una perspectiva educativa eminentemente motriz. Por tales razones, este autor resalta que a través de esta educación nos apropiamos de una serie de saberes, procedimientos y demás que nos ayudan a realizar prácticas físicas en la naturaleza, pero siempre con seguridad y mostrando un cuidado por esta.

En contraposición a las definiciones vistas hasta el momento, Tierra (1996) incorpora el concepto interdisciplinar como uno de los rasgos que confieren singularidad a este tipo de actividades. En mi opinión, esta definición da sentido a las AFMN dentro de la escuela. Con esto quiero decir que todo educador, entre el que me incluyo, debería aprovechar este tipo de actividades para transmitir a su alumnado una serie de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) no solo propios de la educación física, sino también de otras áreas del conocimiento. “Las Actividades en el Medio Natural son el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio” (Tierra, 1996, en Gómez, 2008, p.133).

Por todo ello, consideramos que las AFMN son una buena oportunidad para que los educandos se desenvuelvan libremente en la naturaleza y experimenten situaciones diversas tras conjugar la práctica física con conocimientos u valores de otras

asignaturas. Si desarrollamos esta interdisciplinariedad en nuestras clases contribuiremos a una educación integral y a unos aprendizajes más significativos.

4.1.2. Origen de las AFMN

De acuerdo con García Fernández y Quintana Valverde (2005), se hace dificultoso delimitar las Actividades Físicas en la Naturaleza en una época concreta, debido al carácter polivalente que se les ha ido otorgando a lo largo de la Historia.

Guillén et al. (2000) consideran que es necesario atender a los cambios socioculturales que van sucediéndose en cada período histórico si pretendemos comprender la popularización actual de estas prácticas y su consiguiente crecimiento a partir del siglo XX. En esta línea, de forma sintética, veamos cómo han ido evolucionando las AFN:

Desde la Prehistoria algunas actividades son inherentes a la propia existencia del ser humano: cazar, trepar,... La relación con el medio natural se centraba por esos momentos en la supervivencia.

Las relaciones entre el hombre y la naturaleza variaron según el status económico durante la Edad Antigua. Los esclavos mantenían una relación utilitaria (explotación de la tierra). En cambio, el hombre libre, noble y aristócrata se relacionaba de un modo llamémosle recreativo (contemplación, idealización de lo natural).

En la Edad Media se sigue dependiendo de la naturaleza: ganadería-agricultura; luchas y guerras, a pesar de rechazarse lo natural y lo corporal. Aparecen nuevas ocupaciones más sedentarias al desarrollarse los centros urbanos.

A lo largo de la Edad Moderna, el objeto de estudio fue el cuerpo y se produjeron cambios entre el mundo rural y urbano. La incorporación de ejercicios físicos en el sistema educativo fue un hecho novedoso.

Guillén et al. (2000) marcan el inicio de las AFMN en la Revolución Francesa, al proponerse en ésta una vuelta a lo natural. Funollet (1989) considera que el precursor de las actividades en el medio natural como contenido educativo fue Rousseau con su obra “L’ Emilie”, desde la cual se promueve una educación al aire libre alejada de los hábitos sedentarios de las urbes.

La deportivización de las Actividades en el Medio Natural fue propiciada por la revolución industrial. Arribas (2008) marca el siglo XX como el período donde las AFMN se institucionalizan, creando nuevas asociaciones de tiempo libre y deporte y ofertando gran variedad de posibilidades en cuanto a deportes y actividades. Asimismo, Sánchez (2005) afirma que en este período aparecen numerosos grupos juveniles organizados como: los Scouts en el Reino Unido (1908); en España el Twenty Club (1912), la asociación de los doce amigos (1913), el Frente de Juventudes que pasa a ser la OJE en 1960 y la creación de la Federación Española de Montaña (1941).

En España, de acuerdo con Ascaso et al. (1996), surgen dos corrientes o “formas de salir al campo”: el excursionismo organizado con fines educativos y el “dominguerismo” o éxodo de población durante el fin de semana.

Siguiendo a Sánchez (2005), la era de los deportes de aventura está inmersa en nuestros días, unido al incremento de práctica física en el medio natural por diversas motivaciones. Una postura proviene del éxodo rural y de la interpretación recreativa y hedonista que se confiere al tiempo libre y, la otra se fundamenta en una actividad física orientada al modelo deportivo y de rendimiento.

Queda claro, por tanto, que la presencia de las AFMN en la vida de las personas es una constante, que se intenta también aprovechar desde el ámbito educativo, que debería incluir las mismas en los procesos de enseñanza-aprendizaje como una forma de enriquecer estos a través de su contacto con la realidad.

4.1.3. Clasificación de las AFMN

Son cuantiosas las clasificaciones y denominaciones que se han hecho recientemente en torno a las AFMN. Esto es debido en gran medida al aumento de las prácticas físico-deportivas y recreativas.

A fin de clarificar y ordenar este entramado, se presentan varias clasificaciones de diversos autores atendiendo a diversos aspectos:

- ❖ **En atención al medio en que se desarrollan.** (Guillén et al., 2000; García Fernández y Quintana Valverde, 2005).
 - Actividades de agua: submarinismo, piragüismo, vela, surf.

- Actividades de aire: parapente, ultraligero, ala delta, globo.
- Actividades de tierra: BTT, senderismo, espeleología, escalada/roca.
- Actividades de nieve: snowboard, esquí, trineos, mushing.
- Actividades de hielo: cascadismo, patinaje, alpinismo.

❖ **Según el tipo de acciones.** (Guillén et al., 2000).

- 1) **Actividades en la naturaleza individuales:** aquellas que uno solo puede desarrollarlas sin la ayuda de otra persona. La práctica de estas actividades en solitario es desaconsejada por los propios autores al coexistir factores imprevisibles que pueden darse y asombrar al practicante y que por uno mismo se hacen dificultosos de afrontar y solucionar. Por otra parte, estas actividades realizadas en grupo reportan valores socio-afectivos que hacen su práctica más atractiva. Entre estas se encuentran: bicicleta de todo terreno, esquí y ala delta.
- 2) **Actividades en la naturaleza imbricadas:** aquellas que se practican en solitario, pero según los momentos se precisa la intervención de otras personas. Cabe mencionar: escalada deportiva en roca, barranquismo y espeleología.
- 3) **Actividades en la naturaleza colectivas:** son las que requieren la presencia de varias personas en colaboración constante. Se concretan en las siguientes actividades: rafting, bobsleigh y vela.

❖ **Según el uso que hacemos de la naturaleza.** (Sánchez, 2005).

- Fundamentales: actividades tradicionales al aire libre que son necesarias para poder realizar otras. Ejemplos: marcha, acampada.
- Complementarias: aquellas actividades adicionales que van modificándose y atendiendo a las demandas de la sociedad. Dentro de estas actividades, distingue cinco tipos: actividades de conocimiento del medio (educación ambiental), actividades utilitarias (primeros auxilios, juegos, pistas y rastreos), actividades deportivas (deportes al aire libre y en el aire libre), supervivencia (“aventura”) y actividades plásticas (manualidades, expresión, pintura).

- ❖ **Según el fin que persigan.** (Acuña, 1991; García Fernández y Quintana Valverde, 2005).
- Actividades Promocionales: suponen una elevada participación y/o asistencia a la actividad.
 - Excursiones: próximas o lejanas, por edades, familiares, de corta o larga duración, etc.
 - Marchas ecologistas: de carácter más específico, reivindicativo, de investigación, etc.
 - Visitas: a parques zoológicos, jardín botánico, museos de ciencias.
 - Días especiales: del árbol, del agua, de la bicicleta, etc.
 - Carreras pedestres: campañas para correr realizando el recorrido por senderos localizados en parajes naturales.
 - Audiovisuales y conferencias: películas, conferencias o jornadas, que traten sobre la naturaleza.
 - Ecoturismo: de promoción local, enaltecendo las riquezas naturales.
 - Otras.
- Actividades Libres: requieren una utilización de los recursos naturales y artificiales cercanos, facilitando espacios, medios materiales y conocimiento para su desarrollo.
 - Circuitos vida: circuitos bio-saludables en parques, urbanizaciones, etc.
 - Rutas y circuitos ecológicos: para el paseo y el descanso.
 - Fuera del entorno urbano: sendas o senderos en espacios naturales.
 - Dentro del espacio urbano: parques, jardines, etc.
 - Parques de Robinsones: terrenos de construcciones.
 - Rocódromos: instalaciones para la práctica de la escalada.
 - Circuitos de cicloturismo: tanto urbanos como naturales.
 - Bibliotecas y hemerotecas: propias del medio natural y sus actividades.
 - Ludotecas: sitios de reunión en la naturaleza para promocionar el asociacionismo.

- Senderos de equitación.
 - Circuitos integrados: de todos o algunos de los componentes integrados.
- Actividades Programadas: con la participación inicial, según el proceso pedagógico de la actividad, de un mediador o animador; organizadas, y con continuidad en su desarrollo.
- Actividades fundamentales en el medio ambiente natural: marcha, acampada, orientación, juegos en la naturaleza, campamentos.
 - Actividades fundamentales en el medio ambiente artificial: ludotecas, juegos de adaptación, fundamentos y técnicas de primeros auxilios.
 - Actividades deportivas en el medio ambiente natural:
 - De agua: natación, waterpolo, vela, surf, submarinismo, etc.
 - De tierra: escalada, esquí, carrera de orientación, etc.
 - De aire: parapente, paracaidismo, ala-delta, etc.
- Actividades de investigación y formación: relación interdisciplinar. Son organizadas, hay un mediador y tienen continuidad en su desarrollo.
- Granja-escuela autosuficiente.
 - Huerto biológico.
 - Excursiones de estudio: de flora, fauna, topografía, geología, etc.
 - Colonias ecológicas.

❖ **En función del calificativo aplicado.** (Miranda, Lacasa y Muro, 2005).

- Deportes salvajes, deportes californianos, nuevos deportes o deportes tecno-ecológicos. Laraña (1986, en Miranda et al., 2005) señala que el ser humano ha nombrado de este modo a estas actividades no normativas para atribuir nombres a todo. Son actividades de aventura tales como: rafting, parapente, puéting, etc.
- Prácticas deportivas salvajes. Lefevre (1991, en Miranda et al., 2005) entiende que se fundamentan en la unión de dos factores fundamentales: el peligro y la espectacularidad ligada al fomento de la individualidad.

- Actividades deslizantes en la naturaleza. Siguiendo las aportaciones de Dupuis (1991), estos autores exponen que estas prácticas deben satisfacer cuatro características: dominio de un instrumento que forma sistema con el sujeto, la búsqueda intensa de emoción, la propulsión externa del sistema cuerpo/aparato y el desarrollo en un entorno cambiante.
- "Outdoor adventure recreation". Fundamentándose en Ewert (1989), estos autores denominan así a las actividades de recreo que se desarrollan en un extenso entorno natural, a través de prácticas donde los retos son patentes desde el punto de vista emocional y físico y que usan situaciones de riesgo cuya culminación está afectada por las acciones del participante y las circunstancias.
- Deporte de aventura. En ellas el factor riesgo está presente y se llevan a cabo con los recursos que aporta la naturaleza en el medio en que se desarrollan.

❖ **Clasificación de las actividades físico-deportivas de aventura en la naturaleza atendiendo a dos ámbitos.** (Olivera y Olivera, 2005).

1) **Según los ámbitos de actuación.** En función de las áreas profesionales establecidas encontramos una serie de prácticas corporales lúdicas y educativas:

- Actividades físicas en la infancia.
- Educación física escolar.
- Deporte rendimiento (practicante).
- Higiénico-estético.
- Festivo-recreativo.
- Tercera edad.
- Actividades físicas para grupos especiales (rehabilitación motriz, deficientes psíquicos, discapacitados, etc.).

2) **Según la dimensión corpóreo-emocional.** Estos autores señalan que los modelos y las prácticas que aquí se mencionan conforman uno de los núcleos más característicos de la cultura corporal de la postmodernidad.

- **Modelo ascético** (deporte de rendimiento). Se impulsa un cuerpo energético desde la práctica deportiva que facilite a la persona estar en plena forma para alcanzar el éxito. La mercantilización del producto, la masificación y demás están relacionados con este modelo corporal.

- **Modelo hedonista** (actividades físicas de aventura en la naturaleza). El movimiento ecologista, la democratización del consumo y el hiperindividualismo narcisista constituyen la base de dicho modelo. Engloba a aquellas actividades físicas no institucionalizadas que se llevan a cabo en el medio natural y que se rigen por la lógica mercantil y tecnológica. Aportan a quienes lo practican unas experiencias irrepetibles con riesgos controlados y peligros ficticios sostenidos por la divulgación personal y empresarial, los medios de comunicación social y la propia ritualización de la actividad.
- **Modelo narcisista** (actividad física para todos y calidad de vida promovida por la sanidad estatal). Se fomenta la realización de prácticas físico-deportivas encaminadas a una mejor calidad de vida para toda la población. A través de estas se pretende compensar los desequilibrios ocasionados por las condiciones y el ritmo de vida moderna sobre todo en las urbes. Entre estas, cabe mencionar: las prácticas gimnásticas voluntarias, el deporte para todos y el fitness.
- **Modelo etnomotriz** (juegos populares, deportes tradicionales y fiestas tradicionales ritualizadas). Se incentiva en este modelo tanto la recuperación de prácticas lúdicas y competitivas que provienen de pasadas generaciones como el intento de ajustarlas al presente por medio de una tarea de reorganización, codificación competitiva e institucionalización.
- **Modelo místico** (prácticas de introspección, de concentración, de relajación y de liberación de tensiones). La psicología humanista y el movimiento del potencial humano conforman los cimientos de este modelo. El cuerpo "vivido y sentido" por el propio sujeto constituye el medio desde el que se suscita la búsqueda de la naturaleza profunda del ser humano. Comprende prácticas de interiorización como el tai-chi, la relajación, el yoga, etc.

- **Modelo escénico** (grandes juegos vivenciados, juegos de rol). Tiene que ver con el carácter de representación teatral y con la identificación que el participante establece con un personaje histórico. Los que se basan en la simulación de confrontaciones bélicas son los más desarrollados.

❖ **En función de los elementos que intervienen.** (Funollet, 1995).

1) Según los determinantes de la actividad deportiva en la naturaleza:

- Trayectoria: en función de si es bidimensional (orientación, esquí, senderismo...) o tridimensional (submarinismo, paracaidismo...).
- Elemento: según si el elemento sobre el que se desarrolla es estable (permite soportar nuestro peso) o inestable (no aguanta nuestro peso y dificulta el movimiento).
- Contacto: este puede ser directo o indirecto (cuando usamos algún aparato para mejorar el rendimiento).
- Desplazamiento: el practicante puede hacerlo caminando, rodando, nadando, escalando, rapelando, volando...

2) Según los determinantes didácticos de la actividad deportiva en el medio natural:

- Energía: la adaptación a la diversidad de espacios y a sus cambios el material es concedida por el material y el equipamiento. Los determinantes energéticos permiten clasificar estas actividades en siete grupos, delimitados en función de la tecnología de soporte utilizada. Es la generada por: animal, entorno, solar, entre otras.
- Acción: la interrelación de acciones de los practicantes fija tres tipos: individual, imbricada (en grupo muy reducido) y en equipo (en grupo).
- Ecosistema: algunos de los más susceptibles de ser alterados por la práctica deportiva son: pelágico (el mar), lacustre (los lagos), cavernícola (cuevas y cavernas), forestal (en bosque), desierto, alta montaña (a partir de 3000 metros de altura) y urbanizado.

❖ **Según el nivel de accesibilidad.** (Canales y Perich, 2000).

- 1) **Actividades de difícil accesibilidad:** prácticas que llevan consigo la tecnología, buena condición física y/o menor arraigo entre la población. Vendrían a ser los deportes de aventura, entre estos estarían: alpinismo, barranquismo, espeleología, carreras de orientación, bicicleta,...
- 2) **Actividades de fácil accesibilidad:** la tecnología o una elevada condición física no son tan indispensables en este tipo de prácticas y, al tiempo, estas están implantadas en la cultura popular entre gran parte de la población. Las conforman algunos deportes de aventura y actividades deportivas de ocio y de recreo con gran incidencia sobre la naturaleza. En esta clasificación se incluyen actividades del tipo: acampadas, paseos por el monte, rutas eco-turísticas, caza, pesca, excursionismo, esquí, etc.

❖ **Otras posibles clasificaciones.** (García Fernández y Quintana Valverde, 2005).

- **Según el elemento de riesgo:** Alto/ Medio/ Posible/ Sin riesgo.
- **Según el impacto medioambiental:** Actividades de muy alto, alto, bajo y sin impacto medioambiental.
- **Según el material utilizado:** Actividades sin material/ con material complejo-artefactos-máquinas/ con animales.
- **Según el tipo de desplazamiento predominante:** verticales (ascenso, descenso, caída o mantenimiento) y horizontales (sobre, debajo).
- **Otras clasificaciones:** según la duración (puntuales/duraderas); colectivas/individuales; requerimiento físico y/o técnico, etc.

De entre las clasificaciones presentadas, conviene tener presente en mayor grado dentro del contexto escolar la propuesta recogida por Acuña (1991) y García Fernández y Quintana Valverde (2005). Estos autores exponen una clasificación de las AFMN según el fin que persigan. Se entiende que como docentes, previo al diseño, realización y evaluación de una propuesta de intervención, debemos plantearnos el porqué y el para qué de nuestras actividades. Tener claro cuáles son nuestros propósitos con estas actividades nos posibilitará un diseño adecuado del trabajo y unos mejores resultados.

4.1.4. Finalidades y marcos de realización de las AFMN

Atendiendo a la finalidad de los contenidos a desarrollar, Guillén et al. (2000) exponen que las actividades físicas en la naturaleza (AFN) se pueden desarrollar desde tres perspectivas:

- 1) **Finalidad Educativa:** Los contenidos de las AFN servirán a otros elementos del programa, tratando de abordar objetivos actitudinales y procedimentales. La participación se incentiva en actividades que conlleven cooperación, desarrollo del respeto hacia el Medio Ambiente y están orientadas hacia los estilos de vida saludables.
- 2) **Finalidad deportiva:** Se apuesta por lograr ciertas destrezas en un sentido técnico, con unas nociones esenciales del material, su uso y progresiones adecuadas a las exigencias. Tienden a desarrollarse partiendo de unas estrategias de enseñanza-aprendizaje analíticas secuenciales.
- 3) **Finalidad empresarial:** se ofrecen actividades que entrañen al sujeto vivencias y riesgos a los que enfrentarse según la demanda que haya y, con la intención de una ganancia económica.

Parra (1999, en Arribas, 2008) entiende los espacios de acción o los marcos de realización de las AFMN, tal y como se muestran:

- 1) **Marco cerrado:** se abordan dentro del centro o aula.
- 2) **Marco abierto:** se desarrollan en el medio natural.
- 3) **Marco mixto:** se requiere parte de preparación en el centro u otros espacios y otra en el campo.
- 4) **Marco alternativo cercano:** se dan en espacios cercanos a los centros de enseñanza, parques, plazas, etc.
- 5) **Marco alternativo lejano:** se desempeñan en espacios alejados al centro, pero acondicionados. Pueden ser: equipamientos ambientales, campamentos, rocódromos, etc.

El tema de trabajo “Las AFMN en la EF escolar” ya es una razón de peso para que se contemple como indispensable el desarrollo de estas actividades partiendo de la

finalidad educativa y, en consecuencia, que este proyecto se centre en el diseño, aplicación práctica y evaluación de una propuesta de intervención en el contexto escolar. Asimismo, se entiende que los educadores nos centremos en el abordaje de dicha perspectiva, porque se aporta a los destinatarios una amplia formación en valores.

4.2. LAS AFMN EN LA EF ESCOLAR

4.2.1. Justificación curricular

Tras revisar varias disposiciones legales, se puede afirmar que las AFMN no están lo suficientemente consideradas como debieran dentro del currículum. Sin embargo, son un contenido específico de la EF, por lo que deben trabajarse y estar presentes en mayor medida dentro del ámbito educativo.

Para la justificación de tal afirmación, nos apoyamos en los siguientes documentos: la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE); el REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria; el DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León y; la ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación primaria (BOE 20 julio 2007).

En el art. 2 “Fines” de la LOE aparece una referencia explícita: “La formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, la vida en común, la cohesión social, la cooperación y solidaridad entre los pueblos así como la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente, en particular al valor de los espacios forestales y el desarrollo sostenible”. Otra alusión que se hace está en el apartado de “Objetivos de la educación primaria” dentro del art.2: “Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo”.

En el REAL DECRETO 1513/2006 que especifica el currículum de la Educación Primaria no aparece alusión a las AFMN dentro de los objetivos del área de Educación Física. Por el contrario, sí se mencionan en el art. 3 “Objetivos de la Educación primaria” en el objetivo: “ h) Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo”. Respecto al

apartado de contenidos, constan de manera implícita dentro del bloque 4 “Actividad física y salud” en el segundo ciclo: “Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios” y, en el tercer ciclo: “Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios”. En cambio, las AFMN no constan en los criterios de evaluación.

En lo concerniente a las AFMN en el ámbito de nuestra comunidad de Castilla y León, dentro del DECRETO 40/2007, se hace mención dentro del currículo de la EF y más concretamente, en el bloque de contenidos “Juegos y actividades deportivas” para el segundo ciclo: “preparación y realización de alguna actividad fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural” y “valoración del juego como medio de disfrute, relación y empleo del tiempo de ocio” y, para el tercer ciclo: “valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural” y “aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio”. En el mismo contexto, conforme a la ORDEN ECI/2211/2007, señalar una referencia en el bloque 5 de contenidos “Juegos y actividades deportivas” en el segundo ciclo: “Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Juegos de pista y rastro. Sensibilización y respeto al medio ambiente” y, en el tercer ciclo: “Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Práctica de juegos de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible”. Añadir que, en los criterios de evaluación del tercer ciclo, se valoran estas en último término: “11. Manifestar respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.”

Existe pues una presencia evidente de las AFMN en el currículum que justifica claramente su aplicación en el contexto educativo.

4.2.2. Valores educativos de las AFMN

El desarrollo de vivencias en el medio natural permite el trabajo de temas transversales como el de la educación ambiental, para el ocio y el consumo; ya que como afirma Rivas (1999), la práctica de estas actividades potencia la sensibilidad y el

desarrollo sensorial y, además, provoca la concienciación de que no son necesarias tantas cosas materiales como la sociedad de consumo nos hace ver.

Santos y Martínez (2006, en Granero, Baena y Martínez, 2010) entienden que las actividades en el medio natural, contribuyen a la formación integral del sujeto, puesto que se ponen en práctica ciertas habilidades sociales y unos cuantos hábitos saludables.

De acuerdo con Arroyo (2010), practicar actividades físicas en el medio natural posibilita manifestar actitudes y tomar decisiones, lo que propicia una adquisición en valores por parte del alumnado haciéndoles crecer como personas.

Consideramos, al igual que Sánchez (2005), que el profesorado debe ser consciente que las salidas al medio natural implican una fuerte convivencia, lo que crea un clima muy favorable para educar en aspectos importantes que apenas pueden desarrollarse en los centros escolares.

En último término, Monjas y Pérez (2003) aportan razones suficientes que justifican la inclusión de este tipo de actividades en la escuela por ser un contenido apropiado y formativo. Cabe destacar las siguientes afirmaciones:

- Permiten la participación activa y la implicación global de la persona.
- Desarrollan un amplio repertorio motriz.
- Facilitan el autocontrol y la autogestión de la motricidad a partir de la incertidumbre y el carácter cambiante y de aventura del medio.
- Promueven la autonomía e independencia del alumnado.
- Contribuyen a un cambio en la forma de actuar del niño, obteniendo nuevas sensaciones al abordarse en un medio no habitual.
- Su carácter cooperativo fomenta la relación entre iguales.
- Potencian una conciencia crítica ante problemas ambientales al proporcionar acercamiento, conocimiento, respeto, mejora y disfrute del medio natural.
- Deben trabajarse de manera interdisciplinar y abordarse transversalmente por los valores que subyacen en estas.

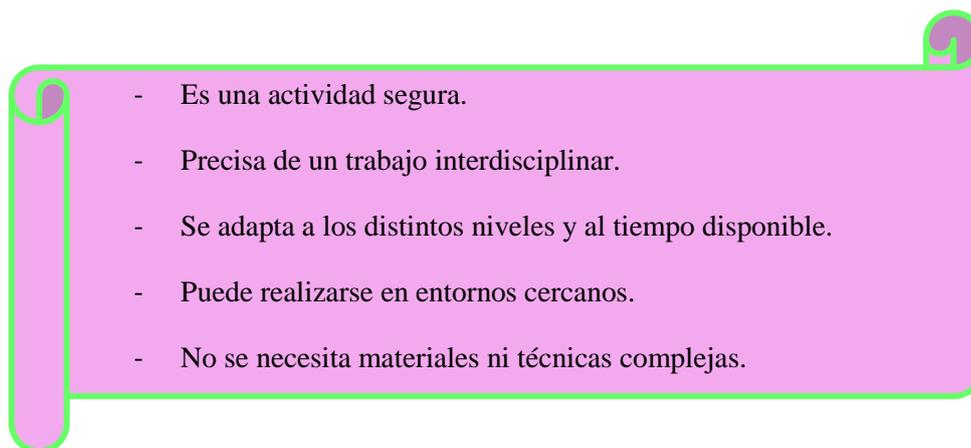
4.2.3. Propuesta educativa a desarrollar

4.2.3.1. Senderismo, una práctica escolar adecuada.

“Son largos paseos por la naturaleza que adquieren cierto carácter deportivo, sin llegar en ningún caso a ser competitivo.” (Blázquez, 2001, p.81).

De acuerdo con Parra (2001), el senderismo es la AFMN más trabajada en la escuela por diversas razones que aparecen en el siguiente cuadro:

Cuadro 1: Porqué la AFMN más desarrollada a nivel escolar es el senderismo.

- 
- Es una actividad segura.
 - Precisa de un trabajo interdisciplinar.
 - Se adapta a los distintos niveles y al tiempo disponible.
 - Puede realizarse en entornos cercanos.
 - No se necesita materiales ni técnicas complejas.

Fuente: Parra (2001).

“El senderismo es, sin duda, el deporte de la naturaleza más practicado, fácilmente puede superar el millón de personas por año en un país como España.” (Blázquez, 2001, p. 84).

De acuerdo con Blázquez (2001), debemos tener en cuenta que, a pesar de ser una actividad sin complicaciones, puede resultar ser inadecuada cuando se realiza de forma masiva. Desde nuestro punto de vista, los maestros debemos ser los primeros en mostrar una conducta prudente; puesto que somos, seguidos de la familia, la referencia más influyente para los discentes. Nuestra labor docente reside, por consiguiente, en concienciar a las generaciones venideras, aprendiendo juntos a valorar y respetar el medio ambiente. Solo así entiendo que contribuiremos a la formación de unos ciudadanos de provecho, críticos con la sociedad capitalista/consumista del momento.

Tomando de referencia a Conde (2012), decir que el senderismo produce mejoras a nivel social (establece lazos de unión), psicológico (libera estrés acumulado) y físico, lo que le convierte en una actividad física potencialmente saludable.

Santiuste y Villalobos (1999) consideran que el senderismo no debe ser asociado al cansancio, sino concebirlo como una actividad placentera y educativa. Fruto de la experiencia que hemos vivido están en lo cierto, puesto que dicha actividad posibilita simultáneamente el aprender ciertos valores y el disfrutar en compañía del entorno natural. Realmente esto último es algo que como educadores debemos valorar de las AFMN, ya que no todas las actividades escolares desarrollan una doble vertiente (lúdica y formativa). Por esta y otras razones expuestas, debemos impulsarlas desde la escuela, aunque conlleven un trabajo extra, quedándonos con los beneficios que se derivan de su puesta en práctica y desechando los aspectos negativos.

4.2.3.2. La cooperación, marco educativo para la promoción personal.

De antemano, podemos decir que estamos ante un planteamiento metodológico que posibilita un mayor aprendizaje y una educación en valores a los participantes. Además, la cooperación viene a ser un contenido formativo y una competencia social para la vida. Su puesta en práctica posibilita una convivencia pacífica en términos de igualdad, ayuda y libertad.

De acuerdo con Fernández-Río, Rodríguez, Velázquez y Santos (2013), nuestra labor docente sería enseñar a competir de otra manera partiendo por aprender primero a cooperar. Así, los discentes podrán conocer distintas estructuras metodológicas y esto les permitirá valorar los aspectos negativos en su propia persona y en los otros.

Por tales razones, debemos promoverla desde todos ámbitos, más aún desde el área de la Educación Física en un intento por desbancar la competición inapropiada.

4.2.3.2.1. Aprendizaje cooperativo, fuente potencial en valores.

Según Velázquez (2004), el aprendizaje cooperativo (AC) es una metodología innovadora, puesto que gran parte de los estudios son de finales del siglo XX y principios del XXI.

En varias investigaciones (Velázquez y Fernández, 2002; Fernández-Río, 2003; en Velázquez, 2004) llevadas a cabo en España por un grupo de docentes se demuestra las ventajas del aprendizaje cooperativo sobre las metodologías tradicionales basadas en el trabajo individual y competitivo. Estas ventajas como podrá verse son de tipo intelectual, afectivo y social.

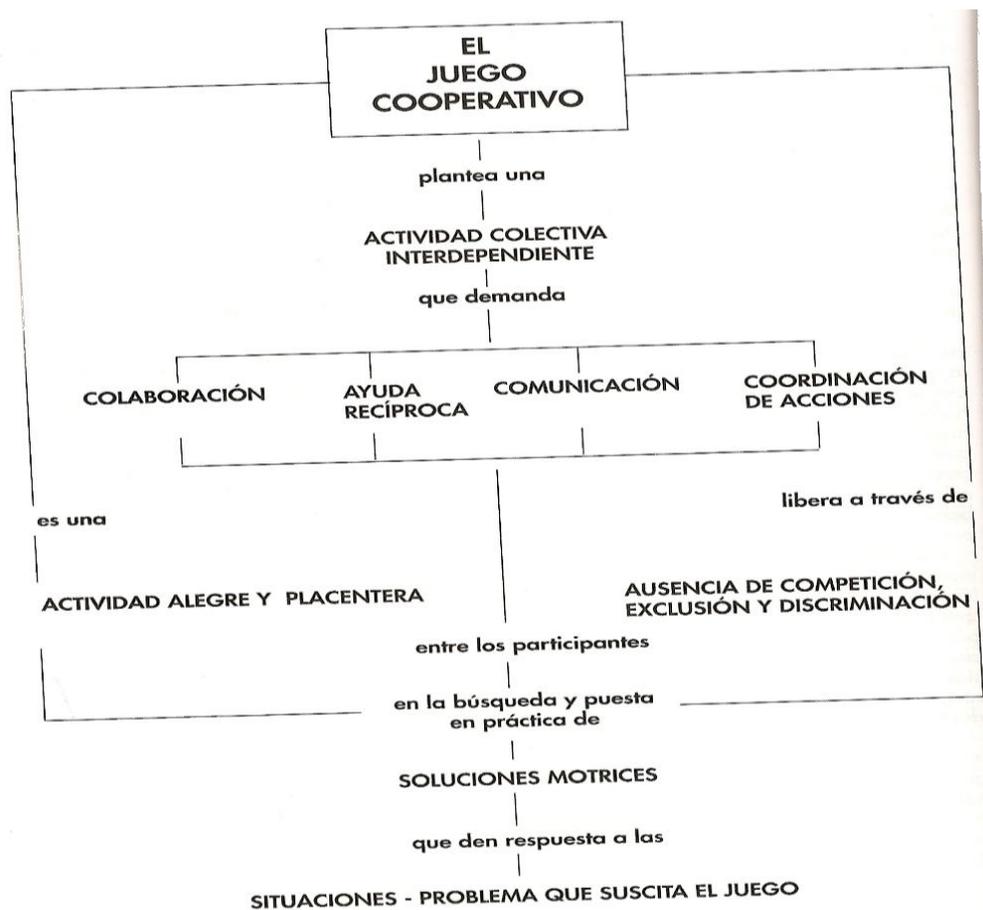
“Los docentes que introducen el AC en sus clases de EF lo conciben como una importante estrategia metodológica que, además del aprendizaje motor, permite a los estudiantes alcanzar objetivos sociales y afectivo-motivacionales”. (Velázquez, Fraile y López, 2014, p.251)

4.2.3.2.2. Juegos cooperativos, una práctica enriquecedora.

Los juegos cooperativos son actividades físicas donde los participantes se ayudan mutuamente en busca de un objetivo común. Muchos autores los definen como una actividad liberadora, ya que reducen la competencia, la eliminación y la agresión física.

Extraemos de Omeñaca, Puyuelo y Ruiz (2001) el siguiente gráfico por delimitar adecuadamente todo lo concerniente al juego cooperativo en la EF.

Gráfico 1: El juego cooperativo en la educación física escolar.



Fuente: Omeñaca, Puyuelo y Ruiz (2001).

Velázquez (2006, en Velázquez, 2012), sostiene lo siguiente:

Los juegos cooperativos nos brindan otro modo de relacionarnos con los otros, no se trata de superar a nadie, ser mejor que nadie, sino de ver qué retos podemos superar todos juntos. Valores como la inclusión, la creatividad, la solidaridad, la colaboración, el diálogo..., están muy por encima del resultado. Lo importante en el juego cooperativo es el proceso, la diversión, las relaciones constructivas con las otras personas, el error no es más que un elemento de ese proceso, algo que nos sirve para aprender, para buscar y probar juntos nuevas soluciones que aumenten la diversión y nos hagan crecer como grupo. (p.45)

Según Orlick (1986, en Jares, 2004), la cooperación, la aceptación, la participación y la diversión son los rasgos caracterizadores de los juegos cooperativos.

En relación con lo anterior, se constata que en este tipo de tareas los niños/as aprenden a trabajar juntos por un mismo objetivo, a preocuparse, a compartir y a relacionarse con sus iguales. Cada integrante puede aportar al grupo diferentes habilidades y/o capacidades, de modo que disminuye los estereotipos y la competición. Es un intento por ensalzar la participación y el ganar o perder como un grupo.

No cabe duda de las posibilidades educativas que nos brindan estas actividades cooperativas. Partiendo de esta premisa, los educadores debemos aprovechar este recurso didáctico creando un ambiente inclusivo en nuestras clases para fomentar unos aprendizajes motores y sociales.

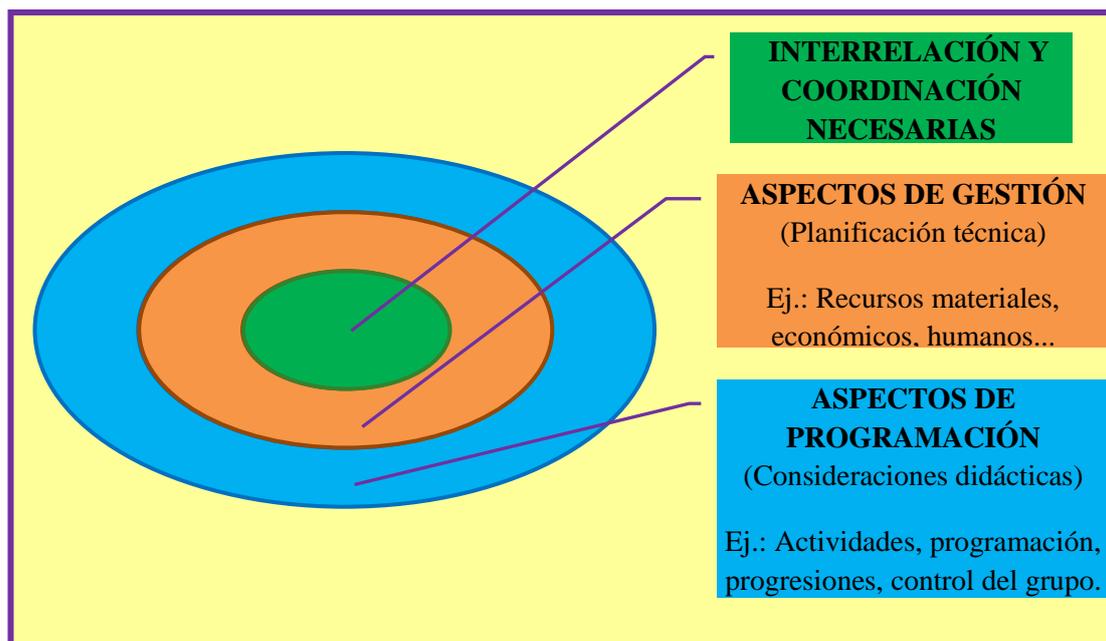
4.2.4. Organización de las AFMN con menores

Al considerar la organización y gestión de actividades en la naturaleza, asumimos que no cabe la posibilidad de actuar improvisadamente, por lo que debemos ser responsables y cumplir con aquello que nos hayamos propuesto de antemano.

Según Ascaso et al. (1996), deben contemplarse la planificación técnica y las consideraciones didácticas como dos aspectos diferentes, pero a la vez complementarios en la organización de las actividades en la naturaleza. Estos autores tratan de aclarar

que, el primero de los aspectos se refiere a atender a los diferentes requisitos a nivel de gestión que se generen y, por contraposición, el segundo se centra en prever aquellos aspectos de programación que consideramos trabajar en el medio. Para más información, consúltese el siguiente gráfico.

Gráfico 2: Interrelación entre los elementos de la programación y la gestión de las AFMN.



Fuente: Elaboración propia a partir de Ascaso et al. (1996).

Ayora (2011) presenta una guía donde se recogen algunos puntos a considerar en nuestra labor como organizadores. De manera sintética exponemos los siguientes:

- 1. Normativa:** hay que tener presente las leyes que rijan el territorio en el que vamos a realizar la actividad. En nuestro caso, Castilla y León se sometería al Decreto 66/1993, de 25 de marzo, regulador de organización de actividades de aire libre.
- 2. Titulaciones:** se nos exigirá en determinadas salidas la presencia de un Director de Tiempo Libre, conocimientos en primeros auxilios y el título de manipulador de alimentos.
- 3. Instalaciones:** habrá que atender a la normativa para establecer en qué condiciones podemos realizar nuestra actividad.

4. **Permisos y comunicaciones:** es indispensable comunicar a la administración correspondiente una serie de datos previo al desarrollo de la actividad. Asimismo, tendremos que hacernos con las autorizaciones paternas y con una ficha médica del joven participante.
5. **Seguros:** para una mayor protección deberemos tener un seguro de accidentes y de responsabilidad civil que cubra todas las actividades a realizar.

En consecuencia, toda salida al medio natural conlleva que mantengamos en todo momento la seguridad, por la complejidad de sus componentes, su variabilidad e incertidumbre, sin olvidarnos de cuantos imprevistos puedan surgir.

En última instancia, se recoge en el siguiente cuadro la propuesta de Sánchez (2005) que resulta ser una de las más completas de entre las que se han revisado. Esta nos da una idea de aquellos aspectos y momentos relevantes que deberían tener presente los docentes para que, al plantearse realizar actividades de esta índole, se lleven a cabo de un modo adecuado.

Cuadro 2: Tareas a realizar antes, durante y después de una salida al medio natural.

PASOS PREVIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Determinación del planteamiento. • Análisis de los participantes. • Determinación necesidades. • Búsqueda del entorno y adquisición de la instalación. • Revisión de normativa y adquisición de permisos y seguros. • Elaboración de los presupuestos. • Calendario general. • Selección de personal. • Logística (Transporte, intendencia, higiene...) • Diseño de la actividad y trabajos de campo.
--------------------------	--

<p>ANTES DE LA SALIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Publicidad. • Inscripciones. • Reunión previa con los participantes y asignación de responsabilidades. • Revisión general.
<p>DURANTE LA ACTIVIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del programa previsto. • Anticipación a los problemas y soluciones. • Resolución de conflictos. • Presencia en lugares y momentos clave. • Compras, contabilidad, alimentación.
<p>TRAS LA ACTIVIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones. • Limpieza, revisión y almacenaje del material.

Fuente: Sánchez (2005).

Como apunta Ascaso et al. (1996), se requiere de nosotros una coordinación y preparación previas con otros profesionales, además de una debida atención a cuatro aspectos: el niño, el grupo, la actividad y el entorno/medio. De acuerdo con estos autores, solo así será posible ofrecer unas actividades integrales y formativas.

En síntesis, el éxito de una actividad en el medio natural precisa de un trabajo colaborativo, lo que conlleva una correcta planificación y coordinación entre el profesorado.

5. METODOLOGÍA O DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1. FASE INICIAL O DE ESTUDIO PREVIO

La presente intervención didáctica, propia del área de Educación Física, se va a llevar a cabo con un grupo de 22 alumnos de sexto curso de Primaria del CEIP Martín Chico, un colegio público situado en el barrio segoviano San Lorenzo. Su población pertenece a un estrato socio-cultural medio-bajo. Actualmente se están asentando en el barrio inmigrantes. Por otra parte, la transformación del Centro en Comunidad de Aprendizaje va a posibilitar una mayor realización de las AFMN al poder participar en estas toda la comunidad educativa, algo que lleva implícito la filosofía del proyecto.

Teniendo presente el contexto descrito, una actividad de senderismo y unos juegos cooperativos van ser el centro de esta propuesta sobre la cual va a girar la consecución de los objetivos y contenidos diseñados. Las actividades que se desarrollan tratan de ajustarse a las necesidades, intereses y motivaciones del alumnado para propiciar un verdadero aprendizaje significativo.

Antes de diseñar la propuesta, es conveniente realizar un estudio de la zona para conocer el entorno donde nos vamos a desenvolver. Esta información será de gran ayuda a la hora de organizar la actividad, haciendo las correspondientes adaptaciones para que esta sea segura y accesible para todos.

5.1.1. Estudio de la zona.

La marcha de senderismo comienza en el CEIP Martín Chico y tiene como destino llegar al fondo de la Alameda del Parral. Esta ruta se encuentra enclavada en el Valle del Eresma.

Comenzamos bajando la calle donde está el colegio y al final, nos desviamos a la derecha por la Calle del Puente del Cigueñuela. A su paso nos encontramos con el Pabellón Agustín Fernández y al lado derecho



podemos ver un puente donde se juntan los ríos Cigueñuela y Eresma.



Llegados a este punto, cogemos a la izquierda un camino empedrado que sigue el curso del río paralelamente. Seguimos recto por la acera dejando a la derecha una carretera poco transitada.



A su término hay una bifurcación del terreno, pero seguimos recto. A su paso vemos el Monasterio San Vicente El Real.



Seguimos sin pérdida el camino empedrado y llegamos al comienzo de La Alameda donde está el aparcamiento. Aquí se realizará una breve parada y después, nos adentraremos en este bello parque natural. A los lados del sendero de arena se sitúa una frondosa vegetación con bancos para sentarse y al margen izquierdo el río Eresma. Camino adelante pararemos dejando a la izquierda un puente.

Retomaremos la marcha hasta llegar a una pradera situada al fondo de La Alameda. Desde este lugar se aprecia el puente Castellana sobre la presa y El Real Ingenio de La Moneda. A lo lejos se divisa el Alcázar. Descansaremos y aprovecharemos para



alimentarnos, porque aquí se realizará la primera actividad.



Retomaremos la vuelta por el mismo paseo hasta llegar a un espacio más amplio, a modo de plaza, con una fuente de piedra donde se llevarán a cabo el resto de actividades. Regresaremos al colegio por el sitio de ida.

Se ha descrito a grandes rasgos el itinerario a seguir por cuestión de espacio. Para saber más de la zona y del itinerario, se puede consultar el anexo 2. Este incorpora gran parte de la información que se dijo al alumnado durante la marcha y un estudio

fotográfico previo a su desarrollo que posibilita que cualquiera que no haya asistido a la salida pueda hacer la ruta marcada sin pérdida alguna.

5.1.2. Preparativos preliminares.

Se ha decidido llevar a cabo esta actividad durante la primavera, porque es la época más idónea para su desarrollo con los niños.

En el apartado recursos del diseño de la propuesta se detalla la previsión del equipo individual y colectivo, así como el sistema de alimentación y el sistema de ayuda y socorro requeridos.

El CEIP Martín Chico y más concretamente, la maestra especialista (tutora del grupo) dio su consentimiento tras informarle y enseñarle la propuesta. No ha sido necesario que los padres autorizaran la salida, porque al principio de curso desde el colegio ya se les entregó una autorización que sirve para poder realizar todas las actividades escolares que se lleven a cabo. La presente autorización se recoge en el anexo 3. Tampoco se ha requerido permiso a la administración, ya que la actividad se ha desarrollado en un espacio público.

Se ha optado por una actividad gratuita para ahorrar gastos familiares y escolares, dando la oportunidad de asistir todos y así, garantizar una participación plena.

5.1.3. Diseño de la propuesta.

1. Objetivos

De los objetivos que se establecen en el art.17 de la LOE para la educación primaria contemplaremos como necesarios:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.

- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

De los objetivos que se establecen en el REAL DECRETO 1513/2006 para la educación física valoraremos el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir, y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

2. Contenidos

De los contenidos del tercer ciclo que se establecen en el REAL DECRETO 1513/2006 para la educación física abordaremos por bloques:

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción

2. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.

Bloque 2. Habilidades motrices

3. Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque 4. Actividad física y salud

4. Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

Bloque 5. Juegos y actividades deportivas

5. Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
6. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
7. Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
8. Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

3. Actividades

La totalidad de las actividades programadas aparecen descritas en el anexo 4, aunque mostramos un ejemplo de estas en el siguiente cuadro. Para su elaboración nos

hemos apoyado en las propuestas de trabajo cooperativo de Garaigordobil (2004) y Martínez (1995).

Cuadro 3: Ejemplo de actividad desarrollada.

<p>1. Actividad “Saltamontes” “SALTAMONTES”</p> <ul style="list-style-type: none">• Objetivos:<ul style="list-style-type: none">○ Propiciar la cooperación.○ Saltar lo más lejos posible.○ Desarrollar la potencia y la coordinación en el salto.• Reglas del juego:<ul style="list-style-type: none">○ No se permite coger carrerilla para saltar.○ No sobrepasar la señal marcada para el salto.○ No se pueden mover del sitio al cual han llegado con su salto.• Desarrollo:<p>Se forman grupos de 5 o 6 jugadores cada uno. Cada grupo se coloca en fila india detrás de la línea marcada. Se comienza el juego cuando se diga “ya”. El primer jugador de cada equipo salta con los pies juntos y sin coger carrerilla. Una vez que este ha saltado se queda quieto sobre su marca. El siguiente participante inicia el salto desde la marca de su compañero. Así hasta que terminen todos los participantes del equipo. Después, se volverá a realizar el salto solo que esta vez se hará a pata coja. El equipo vencedor será el que más lejos haya saltado.</p><p>En caso de haber algún equipo con menor número de jugadores, uno de ellos elegido por el grupo saltará otra vez para estar en igualdad de condiciones con el resto de equipos.</p>• Material:<ul style="list-style-type: none">○ Una cuerda para delimitar la señal de salida.	
--	---

4. Temporalización

La propuesta educativa está prevista para el segundo trimestre del curso escolar 2013/2014, concretamente para el mes de abril. Se dispondrá de media mañana.

5. Metodología

El aprendizaje cooperativo será el método de trabajo que llevemos a cabo, fundamentándonos en autores como Omeñaca et al. (2001) y Velázquez (2012).

Nos basaremos en una técnica de enseñanza mixta. En otras palabras, haremos uso de dos estilos de enseñanza un tanto contrapuestos, pero que se complementan. Por un lado, se emplearán unos métodos grupales y socializadores, basados en la asignación de tareas y el descubrimiento guiado. Así, durante la marcha se harán preguntas para hacernos a una idea del grado de conocimientos previos y para que el alumno se sienta

más participe del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por otro lado, habrá períodos donde nos posicionaremos de manera “directiva” asignando tareas, donde los alumnos tendrán que realizar la actividad y cumplir las normas impuestas una vez se les haya informado y hecho una muestra de cómo hay que hacerlo. Por el contrario, en otros momentos se potenciará el descubrimiento guiado partiendo de actividades en forma de reto. La información transmitida será escueta, por lo que los participantes serán quienes indaguen, se organicen y tomen decisiones dentro de la propia dinámica del juego.

Conforme a la organización y distribución de los discentes, se planteará juegos en los que primen las agrupaciones en pequeños grupos de 5 o 6 alumnos. No obstante, también se contemplará la tarea por parejas o tríos dentro de la división en equipos.

En la medida de lo posible aplicaremos un refuerzo positivo por el simple hecho de ver al niño que se esfuerza y pone ganas en la tarea, aunque no lo haga perfecto. Es una manera de que los alumnos se sientan menos cohibidos, más seguros de sí mismos y esto repercute favorablemente a la hora de desarrollar la actividad.

Nos parece importante que las relaciones profesor-alumno y entre compañeros sean lo más cercanas posible y se cree un ambiente propicio para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto se verá en parte cumplido al trabajar conjuntamente en los retos a superar y, el bagaje que aprendan sobre la cooperación les servirá para la propia vida.

6. Atención a los alumnos con necesidades educativas específicas

Dentro del grupo con el que trabajaremos nos encontramos con una adaptación curricular poco significativa a la que daremos respuesta lo mejor posible: un alumno con asma.

- **Alumno con asma:**
- ❖ Por prevención durante la marcha irá precediendo al grupo para marcar el ritmo. Se irán haciendo paradas para evitar la fatiga. En las actividades no se precisa terminar el primero porque no se fomenta la competición, sino tomarse el tiempo necesario para hacer lo mejor posible. Se han diseñado con tal propósito.

- ❖ En caso de necesitarlo, se plantearán ejercicios aeróbicos con intervalos no superiores a cinco minutos y se acompañará del trabajo de la relajación y respiración. Si se requiere, podrá utilizar la medicación prescrita por el médico.

7. Recursos necesarios

➤ **Recursos ambientales:**

- Medio natural cercano (La Alameda del Parral).

➤ **Recursos materiales:**

- Botiquín, zapatillas adecuadas, mochila adaptada, agua y comida, gorra, cámara de fotos, teléfono móvil, números de contacto: urgencias, etc.
- Una cuerda (actividad 1), un balón por equipo (actividad 2), vasos de yogur y piedrecitas (actividad 3), seis globos por equipo (actividad 4), un folio y un papel por grupo (actividad 5).

➤ **Recursos personales:**

- Alumnado comprendido entre los 11-12 años.
- Profesorado (maestro especialista y alumna en prácticas).

5.2. APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

La puesta en práctica de la actividad tuvo lugar el viernes 11 de abril. Ese día se afrontó una de las labores propias de un docente: la enseñanza, solo que esta vez en el medio natural, otro reto añadido.

La actividad se desarrolló con normalidad, según lo previsto. Fue bonito y emocionante comprobar que mostraron interés y que, en líneas generales, han captado cosas que han sido explicadas de antemano y se han comprometido con la tarea pedida. Estamos satisfechos con el alumnado, porque respetaron, fueron poniendo poco a poco las cosas más fáciles y participaron activamente. Apreciamos que los juegos planteados les motivaron a la hora de participar, unido al refuerzo positivo.

Para más información, se puede consultar el reportaje fotográfico expuesto en el anexo 5.

5.3. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

5.3.1. Tipo de evaluación

La evaluación desarrollada se ha basado en un planteamiento de evaluación continua y formativa antes, durante y tras la realización de su puesta en práctica donde se valorará sobre todo el proceso, no tanto el resultado. La fase de evaluación comprende cuatro fases, tres para evaluar al alumno (en grupo y de manera autónoma) y una final para valorar mi actuación como docente.

5.3.2. Instrumentos de evaluación

A continuación, se desglosan en cuadros los instrumentos de evaluación empleados para esta propuesta, con los que pretendemos desarrollar el carácter formativo de la misma.

Cuadro 4: Cuaderno del alumno (CA).

<p>CUADERNO DEL ALUMNO: “SENDERISMO Y COOPERACIÓN EN LA ALAMEDA DEL PARRAL”</p>	
Nombre y apellidos: _____	Curso: _____
<ul style="list-style-type: none">❖ ¿Qué entiendes por “juegos cooperativos”? Explícalo con tus propias palabras.❖ Mientras estabas realizando los juegos, ¿cómo te has sentido dentro del grupo? ¿Crees que todos los miembros de tu equipo habéis cooperado por igual?❖ ¿Ha habido un buen ambiente de trabajo? O por el contrario, ¿han surgido conflictos? ¿En qué medida has contribuido por resolverlos?❖ ¿Cuál ha sido tu actitud con tus compañeros? ¿Has respetado las normas del juego? ¿Y la naturaleza?❖ ¿Qué has aprendido de las actividades llevadas a cabo? ¿Cuál te ha gustado más? ¿Por qué?❖ ¿Prefieres hacer educación física en el medio natural o en el gimnasio? Justifica tu respuesta.	

Cuadro 5: Cuestionario para el profesor del centro (CP).

<u>CUESTIONARIO PARA PROFESOR DEL CENTRO</u>	
	
❖ En líneas generales, ¿qué te ha parecido la actividad desarrollada?	
❖ ¿Consideras apropiado el haber complementado una actividad de senderismo con una propuesta de juegos cooperativos? ¿Por qué?	
❖ ¿Crees que este tipo de dinámicas potencian una serie de valores en el alumnado? ¿Qué aprendizajes se derivan de estas?	
❖ ¿Plantearías en un futuro una actividad de este estilo con alumnos? Valóralo.	
❖ Fortalezas y debilidades que encuentras en esta actividad.	
❖ Otros comentarios u observaciones recogidas.	

Cuadro 6: Ficha de autoevaluación docente.

<u>FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DOCENTE</u>		
GRUPO:		
FECHA:		
INDICADORES	VALORACIÓN	OBSERVACIONES
1.Grado de alcance de los objetivos propuestos.		
2.Adecuación de los contenidos.		
3.Idoneidad de los criterios de evaluación empleados.		
4.Adaptación de la propuesta al contexto y al alumnado.		
5.La metodología empleada ha contribuido a la formación en valores.		
6.Ambiente de trabajo.		
7.Control del grupo.		
8.Secuenciación de las actividades.		
9.Materiales empleados.		
10.Temporalización.		
ESCALA VERBAL DE VALORACIÓN: M (Mala), R (Regular), A (Aceptable), B (Buena), MB (Muy Buena).		

Por último, se hará uso de la cámara durante el desarrollo de la actividad para evaluar posteriormente ciertos aspectos como: el grado de participación del alumnado, el ambiente de trabajo, etc. El reportaje fotográfico se expone en el anexo 5.

5.3.3. Criterios de evaluación ajustados al nivel educativo

De los criterios de evaluación del tercer ciclo que se establecen en el REAL DECRETO 1513/2006 para la Educación Física, tomaremos de referencia:

1. Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.
2. Lanzar, pasar y recibir pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos en los juegos y actividades motrices que lo requieran, con ajuste correcto a la situación en el terreno de juego, a las distancias y a las trayectorias.
3. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo, ya sea como atacante o como defensor.
4. Identificar, como valores fundamentales de los juegos y la práctica de actividades deportivas, el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen con el grupo y actuar de acuerdo con ellos.
5. Opinar coherentemente y críticamente con relación a las situaciones conflictivas surgidas en la práctica de la actividad física y el deporte.

Añadimos otro criterio, que es necesario al desarrollarse la actividad al aire libre:

- Valorar y respetar el entorno natural, manifestando una conducta apropiada que promueva su respeto, conservación y mejora.

6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL PROYECTO

Las conclusiones que aquí presentamos en diversos ítems tratan de dar respuesta a los objetivos propuestos, nos permiten constatar en qué grado se ha cumplido lo que nos habíamos planteado en un principio y son fruto del análisis de los instrumentos de evaluación elaborados. En el presente apartado hacemos una síntesis de los datos recogidos a partir de la aplicación del proyecto, especialmente con los instrumentos de evaluación aplicados, si bien la totalidad de los resultados se encuentran disponibles en el anexo 6.

➤ **Sensibilizar al profesorado con este tipo de prácticas y contribuir a un mayor desarrollo práctico de las AFMN en la escuela.**

La maestra especialista que me acompañó en la práctica expone que “es una actividad que a los alumnos les gusta mucho y suelen mostrar mucho interés por ella... El espacio natural ayuda y motiva a realizar este tipo de actividades.”(CP). Por otra parte, esta es consciente que con este tipo de dinámicas se potencian una serie de valores en el alumnado, destacando: “compañerismo, aceptación y conocimiento del otro, ayuda mutua, responsabilidad y aprender a comportarse en el medio natural.”(CP). En definitiva, se constata que cuando el profesorado se implica descubre el gran potencial formativo que las AFMN nos ofrecen como educadores.

➤ **Valorar las ventajas y los inconvenientes de su realización.**

Ventajas:

- El plantear una propuesta de este estilo nos ha hecho darnos cuenta del potencial que ofrece su realización. La actividad de senderismo es por sí misma una actividad beneficiosa para la salud y a través de su puesta en práctica se ha hecho hincapié en dar a conocer unos conocimientos básicos sobre la misma y además, se ha fomentado una educación ambiental y unos aprendizajes culturales del entorno.

- La actividad se ha complementado con unos juegos cooperativos, lo que ha supuesto que sea una actividad más atractiva y gratificante para los educandos. Se ha potenciado la cooperación, el trabajo en grupo y la ayuda mutua entre todos integrantes del equipo, algo muy importante no solo por el compañerismo que se desprende, sino por lo que se aprende de cara a la vida. Vemos, por tanto, que aquí está patente la interdisciplinariedad. Además, se han desarrollado aprendizajes instrumentales,

trabajando la comprensión y la expresión escritas. Estas son unas de las destrezas, aparte de la oral, que más deben reforzarse por cuanto son necesarias en nuestra comunicación diaria con los demás.

- A la hora de analizar la perspectiva de los escolares vemos que la mayoría de los discentes prefieren hacer educación física en el medio natural antes que en el gimnasio porque resulta más motivante, se aprende de la naturaleza y se pueden hacer más actividades al disponer de espacios libres. De otras respuestas se deduce además que les parece un entorno más saludable al haber aire fresco, lo que posibilita una mejor respiración y una mayor sensación de libertad. En definitiva, el alumnado es consciente de los beneficios que se derivan de la práctica de las AFMN.

Inconvenientes:

- A pesar de no haber surgido contratiempos, consideramos que cualquier salida al medio natural se hace más segura si contamos con la presencia de más responsables de la actividad. Durante la puesta en práctica nos acompañó la maestra especialista, que fue de gran ayuda; pero en cualquier caso la organizadora principal era la autora de este trabajo, quien tenía preparada la propuesta. Ante una emergencia, se hace más difícil dar continuidad a la actividad. Por esta razón, conviene disponer de algún compañero más que trabaje previamente en su preparación. Unos pueden prestar atención plena a la persona que lo necesitase y, otros mientras, pueden dedicarse a su desarrollo con el resto del grupo. De esta manera, se facilita la tarea; no tenemos porqué vernos obligados a suspenderla y nos garantizamos un mayor éxito.

- No es rentable en las AFMN estar supeditado a un horario escolar. En nuestro caso, se puede decir que no fuimos muy holgados de tiempo; aunque sí pudimos realizar con los chavales todo lo propuesto. Es requisito previo una adecuada organización, no es posible la improvisación. Por ello, es preciso que ésta se adapte a las circunstancias, sin olvidar a los destinatarios.

- La meteorología es otro factor condicionante en las AFMN. De hecho, es conveniente revisar el parte meteorológico al menos con una semana de antelación y seguir la pista tres días antes y el día previo al desarrollo de la actividad, porque de un día para otro puede cambiar el tiempo. En el caso de una actividad de senderismo conviene tener seco el terreno y a ser posible que haga bueno. Comentamos esto, porque nos ocurrió. Días previos a su realización había llovido, por lo que conjuntamente con la maestra especialista decidimos posponerla una semana después para evitar altercados.

Es aconsejable posponer una actividad si vemos que la climatología puede afectar negativamente a su desarrollo.

➤ **Fomentar un ambiente de trabajo cooperativo que repercuta en un aprendizaje significativo para los discentes.**

Durante el desarrollo de la actividad se percibió una buena convivencia y una participación plena. Las respuestas de los alumnos confirman que se estaba en lo cierto. Destacar algunos de sus comentarios: “Sí ha habido un ambiente de trabajo porque nos ayudábamos y nos respetábamos los unos y los otros” (CA15) y “No han surgido conflictos porque todos nos llevamos bien” (CA14). También señalar que todos se han sentido bien y que han contribuido en la medida de sus posibilidades.

Aparte de contribuir con esta propuesta a una consecución de logros, consideramos que los niños tenían ciertos hábitos positivos, porque la maestra suele realizar juegos cooperativos que, sin duda, contribuyen a generar un buen clima en la clase y esto también posibilitó que la actividad se desarrollase correctamente.

➤ **Inculcar al alumnado una serie de valores que van desde la aceptación de la propia persona y de los demás hasta el respeto por el medio ambiente y analizar los aprendizajes que se derivan con estas prácticas.**

Los niños aprendieron que no todos los juegos son mera competición. Estos juegos precisan de una participación por parte de todos para resolver un reto en común. Aquí no hay ganadores ni perdedores. Por ejemplo, en los cuadernos apuntan lo siguiente: “He aprendido que lo importante no es ganar sino participar” (CA21). “Es más importante hacerlo bien que ganar” (CA15). “Es importante jugar en equipo para conseguirlo” (CA13).

Otros añaden al aprendizaje de la actividad un componente lúdico, algo completamente compatible: “He aprendido que nos lo podemos pasar muy bien sin competir unos con otros” (CA7). “He aprendido que las actividades en equipo en el medio ambiente son buenas porque disfrutas al aire libre con tus compañeros” (CA10).

Con esta dinámica se ha contribuido a una inclusión, algo que nos proponíamos, de ahí la respuesta: “He aprendido que en un equipo todos somos iguales” (CA3).

La educación en valores transmitida ha servido en gran medida para que los educandos mostrasen una actitud positiva hacia sus compañeros, a la naturaleza y a la propia actividad cumpliendo una serie de normas. Ejemplo: “He aprendido a jugar en equipo y con respeto” (CA16). “No hemos tirado nada al suelo” (CA7). “No hacíamos trampa ni nada por el estilo” (CA2).

7. CONSIDERACIONES FINALES

- Desarrollar un proyecto como el llevado a cabo me ha aportado bastante en mi proceso formativo como futura maestra. He tenido la oportunidad de intervenir de manera más directa con los niños. En mi caso, me ha hecho crecer no solo a nivel profesional documentándome en el asunto que aquí concierne y desarrollándolo en la práctica lo mejor posible; sino también como persona, tratando de atender a las demandas del alumnado. Ha resultado ser una experiencia gratificante, de la cual no me arrepiento.

- En el trabajo diario con los niños el maestro debe ser lo más organizado y previsor posible con relación a los imprevistos que puedan suceder, más aun cuando salimos a la naturaleza. En este aspecto, es importante que el maestro esté lo suficientemente formado y, siempre que pueda, vaya acompañado de otros profesionales. Lo importante es que los niños se sientan seguros y que la actividad les suponga un reto pero alejada del peligro, porque les genera una mayor confianza y una mejor predisposición. Conseguir implicar a otros docentes en este tipo de actividades tiene, además, la ventaja añadida de que algunos de los inconvenientes habituales de las AFMN se reducen o eliminan al compartir el trabajo varios profesionales, que por otra parte, tienen la oportunidad de mejorar el proceso formativo gracias al trabajo interdisciplinar.

- Todas las salidas escolares al medio natural tienen un porqué, lejos del mero entretenimiento y de la pérdida de tiempo. La inmensa mayoría reporta aprendizajes a niveles conceptual, procedimental y sobre todo actitudinal (educación en valores). Algo que es necesario tener presente no solo en la escuela, sino en la vida misma.

- El juego es un recurso idóneo para nuestras clases, con la condición de usarlo adecuadamente y es, además, atractivo para los destinatarios complementando los aspectos recreativo y formativo. El recurrir a los juegos cooperativos propicia en los educandos un mayor interés por aprender al presentar los contenidos de una forma más dinámica. Los valores que se desprenden de estos juegos se pueden y deben extrapolar al resto de áreas académicas y a la vida cotidiana. En el día a día cualquiera está en interacción con los demás, por lo que es preciso ser empáticos, solidarios y generosos.

- Si complementamos la salida con una serie de actividades donde se ponga de manifiesto un marco de convivencia y de educación para la paz posibilitaremos que nuestros alumnos se sientan más integrados y valorados por el resto de compañeros y por nosotros al ser una tarea que compete a todos.

- Las AFMN resultan ser unas tareas dinámicas y provechosas, de la que se puede sacar partido por todas las repercusiones que conllevan. Como se ha podido apreciar hay otros modos de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje que pueden favorecer la formación integral de los educandos en mayor medida que planteamientos más tradicionales.

- Las AFMN nos ofrecen objetivos que no podemos obviar como educadores, constituyen un reto apasionante que nos invita a mejorar como docentes: educar para la vida, fomentar el gusto por salir a la naturaleza, cerciorarse que todos han entendido la explicación, adaptar las actividades a las particularidades de los discentes, premiar con refuerzo positivo y cariño, integrar a todos los participantes.

- Hay tiempo para todo si uno se sabe organizar. En consecuencia, entendemos que las AFMN deberían tener un mayor peso en el currículo escolar, contemplarse como un contenido más a trabajar en la misma proporción que otros y debiéndose tratar de manera interdisciplinar, por todo lo que reportan en sí. En cuanto podamos debemos tenerlo presente, porque “da mucho juego” a nivel formativo. Si es posible, sería conveniente modificar la estructura habitual de clases y horarios, de modo más flexible, para posibilitar que este tipo de actividades puedan desarrollarse con mayor continuidad en el contexto educativo.

8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Acuña, A. (1991). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.
- Arroyo, M^a.D. (2010). Las Actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Revista Autodidacta de la Educación en Extremadura*, 170-179.
- Ascaso, J. et al. (1996). *Actividades en la Naturaleza*. Madrid: MEC.
- Ayora, A. (2011). *Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre*. Madrid: Desnivel.
- Baena, A. y Baena, S. (2003). *Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física*. <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm> (Consulta: 17 de abril de 2014).
- Blázquez, Á. et al. (2001). *Deporte y naturaleza. El impacto de las actividades deportivas y de ocio en el medio natural*. Madrid: Talasa Ediciones.
- Canales, I. y Perich, M^a.J. *Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza*. <http://www.efdeportes.com/efd23/emocnat.htm> (Consulta: 9 de mayo de 2014).
- Conde, L. et al. (2012). *El senderismo. Una actividad física saludable para las personas mayores*. http://emasf.webcindario.com/El_Senderismo.pdf (Consulta: 18 de mayo de 2014).
- Decreto 40/2007 del 3 de mayo que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

- Fernández-Río, J., Rodríguez, J.M., Velázquez, C., y Santos, L. (2013). *Actividades y juegos cooperativos para educar en la escuela y en el tiempo libre*. Madrid: CSS.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Origen y perspectivas de futuro. *Apunts*, 18. (4-11).
- Funollet, F. (1995). Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 41, 124-129.
- Garaigordobil, M. (2004). *Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 10 a 12 años*. Madrid: Pirámide.
- García, P. y Quintana, M. (2005). *Introducción a las actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- Gómez, A. (2008). El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, nº4, 131-141.
- Granero, A. (2007). *Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural*. <http://www.efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonmica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm>
(Consulta: 28 de abril de 2014).
- Granero, A., Baena, A. y Martínez, M. (2010). *Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria Obligatoria*. http://www5.uva.es/agora/revista/12_3/agora12_3c_granero_et_al
(Consulta: 25 de mayo de 2014).
- Guillén, R., Lapetra, S. y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.
- Jares, X.R. (2004). *El placer de jugar juntos. Técnicas y juegos cooperativos*. Madrid: CCS.
- Ley Orgánica de Educación (LOE) 2/2006, de 3 de mayo. Madrid (BOE número 106 de 4/5/2006).
- Martínez, Ó. (1995). *Juegos en cinco claves*. Madrid: CSS.

- Miranda, J., Lacasa, E. y Muro, I. (1995). Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 41, 53-69.
- Monjas, R. y Pérez, D. (2003). Las actividades físicas en la naturaleza. Reflexiones desde la práctica. *I Congreso Nacional de Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Universidad de Valladolid. Palencia.
- Olivera, J. y Olivera, A. (1995). Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 41, 108-123.
- Omeñaca, R., Puyuelo, E., y Ruiz, J.V. (2001). *Explorar, jugar, cooperar: bases teóricas y unidades didácticas para la educación física escolar abordadas desde las actividades, juegos y métodos de cooperación*. Barcelona: Paidotribo.
- ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de *Maestro en Educación Primaria*. (BOE número 312 de 29/12/2007).
- Parra, M. (2001). *Programa de actividades físicas en la naturaleza y deportes de aventura para la formación del profesorado de segundo ciclo de secundaria*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Granada.
- REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.
- Rivas, J.M. (1999). *Intervención educativa desde la naturaleza*. Madrid: CCS.
- Sánchez, J.E. (2005). *Actividades en el medio natural y educación física*. Sevilla: Wanceulen.
- Santiuste, Y. y Villalobos, E. (1999). *Juegos en el medio natural*. Madrid: Pila Teleña.
- Segoweb. *El Valle del Eresma*. <http://www.segoweb.es/segovia-patrimonio-de-de-la-humanidad/el-valle-del-eresma/> (Consulta: 15 de marzo de 2014).

- Velázquez, C. (2004). *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica.* <http://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/06/juegos-cooperat-carlos-velazquez.pdf> (Consulta: 3 de mayo de 2014).
- Velázquez, C. (2012). *La pedagogía de la cooperación en Educación Física.* Laguna de Duero (Valladolid): Colectivo La Peonza.
- Velázquez, C., Fraile, A. y López, V.M. (2014). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física.* <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/40518/28352> (Consulta: 23 de mayo de 2014).