

**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: EL  
SENDERISMO. PROPUESTA DIDÁCTICA: RUTA DEL  
CASTILLO**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR: Sandra Adán Lechón**

**TUTOR: Alfredo Miguel Aguado**

**PALENCIA, 2021**

# RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado trata sobre las Actividades Física en el Medio Natural, centrándose más concretamente en la práctica del senderismo en Educación Primaria a través de Educación Física.

El esquema que sigue este trabajo es el siguiente: en las primeras páginas se presenta la introducción y justificación del tema a tratar, así como los objetivos que se pretenden, a continuación, pasamos a la fundamentación teórica donde se profundiza sobre las Actividades Físicas en el Medio Natural y el senderismo, concluiremos con la propuesta didáctica que se presenta.

Dicha propuesta está enfocada en un grupo de 4º curso de Educación Primaria de un Colegio de Educación Infantil y Primaria Público de la capital de Palencia, en la que el objetivo es fomentar la realización de Actividades Físicas en el Medio Natural.

**PALABRAS CLAVE:** Actividades Físicas en el Medio Natural / Senderismo / Educación Física / Educación Primaria

# ABSTRACT

This End of Degree Project deals with Physical Activities in the Natural Environment, focusing more specifically on the practice of hiking in Primary Education through Physical Education.

The scheme that this work follows is the next one: in the first pages, introduction and justification of the topic to be discussed is presented, as well as the objectives that are intended, then we go on to the theoretical foundation where the Physical Activities in the Natural Environment and hiking, at the end, a unit proposal for fourth grade of Primary.

This proposal is planned for a State School in Palencia, in order to promote the performance of Physical Activities in the Natural Environment.

**KEYWORDS:** Physical Activity in the Natural Environment / Hiking / Physical Education / Primary Education

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
3.1 Justificación personal.....	7
3.2 Justificación curricular.....	8
4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.....	11
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	13
5.1 Actividades físicas en el medio natural, concepto.....	13
Clasificación de las actividades físicas en el medio natural.....	14
Beneficios de las actividades físicas en el medio natural.....	16
5.2 El senderismo.....	17
¿Qué es el senderismo?.....	17
Tipos de senderos.....	18
Equipo, material y recomendaciones básicas.....	19
6. METODOLOGÍA.....	24
7. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	25
6.1 Consideraciones previas.....	25
6.2 Introducción.....	26
6.3 Justificación.....	26
6.4 Contexto.....	27
6.5 Objetivos.....	27
6.6 Contenidos.....	28
6.7 Metodología.....	30
6.8 Temporalización.....	32
6.9 Sesiones de la propuesta.....	33
6.10 Evaluación.....	42

8.	ANÁLISIS Y CONCLUSIONES.....	48
9.	REFLEXIÓN FINAL.....	50
10.	LISTA DE REFERENCIAS.....	51
	RECURSOS ELECTRÓNICOS .....	53
	DISPOSICIONES LEGALES .....	54
11.	ANEXOS .....	55

# 1.INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado (en adelante TFG), se basa en una propuesta sobre las Actividades Físicas en el Medio Natural y más concretamente sobre el senderismo. En el se tratarán conceptos desde las AFMN para ir pasando posteriormente a conceptos más concretos, como es el senderismo y sus características.

Este trabajo se basa en la planificación y diseño de una ruta de senderismo para una clase de 4º de Educación Primaria que se desarrollará en la Senda del Castillo, ubicada en la localidad soriana de Ucero.

El objetivo de esta propuesta no es solo que los alumnos disfruten de la experiencia, sino el acercamiento de estos al medio natural, a su flora y fauna a través del respeto y conocimiento del mismo y permitiéndoles conocer este tipo de actividad, la cual pueden realizar como medio de ocio y socialización fuera del contexto escolar.

La estructura que seguirá la presente propuesta comenzará con los objetivos, continuaremos con la justificación tanto personal como curricular y nos encontraremos con el marco teórico, en el cual serán trabajados los conceptos de AFMN y senderismo de forma detallada. Seguidamente, se plantea la metodología y el diseño de la propuesta sobre la que gira el presente trabajo, en la que se incluye tanto las consideraciones previas como las sesiones y evaluación de la misma. La estructura finaliza con una conclusión y un listado de referencias.

Como comprobaremos a lo largo del trabajo, el senderismo nos brinda la oportunidad de realizar una actividad física en un medio natural, permitiendo a nuestro alumnado no solo disfrutar del deporte, sino hacerlo de forma respetuosa con el medio.

## 2.OBJETIVOS

Los objetivos que pretendo conseguir a través de la elaboración del presente TFG y la propuesta didáctica que desarrolla son:

- Diseñar y planificar la salida y ruta de senderismo para alumnado de Educación Primaria.
- Aplicar la interdisciplinariedad a través de Actividades Físicas en el Medio Natural, en este caso, senderismo.
- Fomentar la práctica de Actividades Físicas en el Medio Natural, como medio de conservación del entorno y disfrute de ocio y tiempo libre.

## **3.JUSTIFICACIÓN**

### **3.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL**

En la elección del TFG, mi intención principal era hacer algo relacionado con las AFMN, ya que considero que es una actividad que se integra plenamente en la Educación Física, ofreciéndonos múltiples posibilidades, y, además, nos permite trabajar la interdisciplinariedad.

Dentro de las posibilidades que las AFMN ofrecen, me decanté por el senderismo, ya que es un deporte que todo el mundo puede realizar y su práctica no es complicada puesto que existen muchas alternativas en cuanto a rutas se refiere y cada individuo puede establecer sus propios límites.

Además, según Freire (2011), el senderismo es una de las actividades físicas en el medio natural que encierran mayores beneficios tanto a nivel físico, como emocional e intelectual, pues permiten el desarrollo integral del alumno. Estas actividades que se desarrollan en un contexto diferente al cotidiano generan en los alumnos motivación para realizar las diferentes actividades.

Otra de las razones por las que decidí elegir este tema, es el actual auge que están viviendo estas actividades en la sociedad. El senderismo es una práctica que nos permite evadirnos de la vida cotidiana, dándonos la oportunidad de estar en contacto con la naturaleza, del mismo modo, es un medio para abandonar el sedentarismo que muchas personas en la actualidad está sufriendo. El éxito del senderismo podría ser por sus efectos, tales como: cambios en el comportamiento y actitud, mejora de la autoestima, aumento de confianza...

Centrándonos en las AFMN dentro del ámbito educativo, se precisa de espacios distintos al ámbito escolar, lo que permite que nuestros alumnos entren en contacto con la naturaleza. Las salidas a un entorno natural permiten la posibilidad de trabajar intra e interdisciplinariamente, a la vez que ayudan a los niños a sensibilizarse con el medio ambiente y desarrollan valores de respeto y cuidado al mismo.

En especial se ha escogido la Senda del Castillo, ubicada en el Parque Natural del Río

Lobos Burgalés, debido a la distancia y dificultad que posee. Como veremos en su desarrollo, esta es una senda circular dentro de un sendero local, cuya distancia es de 6.5 kilómetros y cuenta con un mínimo desnivel.

La idea de esta propuesta es que los alumnos experimenten la práctica de esta actividad física directamente relacionada con el medio natural, acercándoles del mismo modo a la flora y fauna de su zona.

### **3.2 JUSTIFICACIÓN CURRICULAR**

El presente TFG, presenta una propuesta didáctica dirigida a un 4º curso de Educación Primaria, por lo que para justificarlo acudiremos tanto al Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, como al Decreto 26/2016, de 21 de julio.

Comenzaremos analizando el Real Decreto 126/2014, donde encontramos que uno de los objetivos de la Educación Primaria es:

- 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.

Del mismo modo, este Real Decreto nos indica que la Educación Física tiene como finalidad el desarrollo de las competencias motrices, entendiéndolo como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora.

Además, también nos indica que “las situaciones a las que responde una acción motriz suponen establecer entornos de características diferentes (...) en este sentido, la Educación Física debe ofrecer situaciones y contextos de aprendizaje variados”

De lo cual extraemos, que la presente propuesta cumple con las normativas y objetivos que la Educación Primaria en general, y la Educación Física en particular, establecen en cuanto a nuestras funciones.

A continuación, cita: “Los elementos curriculares de la programación de Educación Física se pueden estructurar en torno a cinco situaciones motrices diferentes”, de las

cuales me centraré en la que hace referencia a las AFMN.

d) Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico. Lo más significativo en estas acciones es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural (...)

Por otro lado, el Decreto 26/2016 de 21 de julio, propone una serie de contenidos que hacen especial referencia a las AFMN, los cuales encontramos en el Bloque 4. Juegos y actividades deportivas:

- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.

Del mismo modo, en los criterios de evaluación también encontramos claras referencias a este tipo de actividades:

4. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
5. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

Por último, de nuevo vemos reflejadas estas actividades en los estándares de aprendizaje evaluables:

- 1.1. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.
- 5.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las

actividades en el medio natural.

5.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

Después de este breve análisis, comprobamos que mi propuesta está justificada a nivel curricular, y como veremos más adelante, tanto los objetivos, como contenidos y criterios de evaluación serán tratados en la Propuesta Didáctica.

## **4.RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS**

Quisiera comenzar este punto dando respuesta a qué entendemos por competencias.

Cuando hablamos de competencias hacemos referencia tanto a las capacidades, destrezas y actitudes de las que dotamos a nuestros alumnos para que sean capaces de encontrar respuestas ante diversas situaciones, por lo tanto, estas competencias son entendidas como esenciales para el desarrollo de cada individuo.

En el presente TFG, encontramos relacionadas varias competencias básicas, las cuales nos marca la ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero. A continuación, haré una relación entre las distintas competencias y como se llevan a cabo a través de esta propuesta:

- Competencia en comunicación lingüística: como su propio nombre indica, esta competencia implica el uso del lenguaje como medio de comunicación, tanto como expresión oral como escrita. Esta competencia está presente en la propuesta en diferentes actividades, como, por ejemplo, en el cuaderno de campo.
- Aprender a aprender: a través del desarrollo de la presente competencia, se aumenta la formación tanto personal como académica de los alumnos, quienes tienen que ser capaces de aprender y hacer uso de los conocimientos tanto en el colegio como fuera de él. Dicho de otro modo, esta competencia les permite tomar decisiones ante diversas situaciones en base a qué es bueno o no lo es. Será trabajada a lo largo de toda la propuesta, observando sus comportamientos y reacciones.
- Competencias sociales y cívicas: a lo largo de la propuesta esta competencia se ve reflejada en las relaciones que se producen entre iguales y en su participación en las actividades. Dichas actividades, persiguen que el alumno aprecie el entorno natural como un lugar de ocupación del tiempo libre de forma saludable; además, se pretende fomentar el respeto hacia la naturaleza, la fauna y la flora.

Estas son las competencias que más relación tienen con la presente propuesta, aunque todas ellas tienen lugar dentro de esta, pues lo que pretendemos es desarrollar en nuestro alumnado el aprendizaje y el respeto por la naturaleza, por lo que la interdisciplinariedad está muy presente, enriqueciendo la misma.

## **5.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **5.1ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL, CONCEPTO**

Aunque el tema a tratar en el presente trabajo es el senderismo, considero oportuno comenzar por dar respuesta a qué son las AFMN de forma general.

Al hablar de Actividades Físicas en el Medio Natural, hacemos referencia por un lado a la práctica de estas en espacios de ocio y tiempo libre con una finalidad social y como medio para el mantenimiento de nuestro cuerpo, contribuyendo a la salud física. Por otro lado, desde un punto de vista educativo, entran en juego dos conceptos: el papel del medio natural y el desarrollo motriz de los alumnos.

A continuación, vamos a ver diferentes definiciones de Actividades Físicas en el Medio Natural, basándonos en diferentes autores, lo que me permitirá fundamentar mi propia definición.

Para Granero y Baena (2007, p.6). “el medio natural es un marco privilegiado para la intervención pedagógica con niños y todo docente debe ser consciente de los valores educativos de este recurso”. En estas palabras vemos reflejada nuestra labor como docentes, debemos aprovechar los recursos que el medio natural nos ofrece e incorporarlo a nuestra práctica, dotando a la Educación Física de transversalidad.

Para García y Quintana (2005): “Las actividades en la naturaleza y los deportes de aventura se consideran como actividades deportivas de entrenamiento y turísticas, que se practican sirviéndose básicamente de los recursos que ofrece la misma naturaleza en el medio que se desarrollan” (p.14).

En el caso que nos ocupa, utilizaremos los recursos de la naturaleza, como estos autores apuntan, utilizando para ello la actividad física y el deporte, el cual se puede trabajar en diferentes dimensiones para la consecución de valores:

Dimensión de personalización: se adquieren valores de autonomía, toma de decisiones, identidad.

Dimensión intelectual: valores desde la rutina, constancia, etc.

Dimensión de socialización: valores de convivencia, respeto, integración, etc.

Dimensión estética y vital: estilo de vida, salud...

Lo cual vemos recogido en palabras de Granero y Baena (2010), cuando indican que:

Las AFMN favorecen el desarrollo físico (mejorando la condición física, coordinación, etc., ya que en función de la actividad practicada será necesario andar, correr, saltar, etc., sólo y en grupo), desarrollo intelectual (aprendizaje de conceptos y técnicas, así como a través de actividades que implican toma de decisiones a nivel individual) y desarrollo emocional (intimidad, cooperación, solidaridad, esfuerzo, etc.) (p.41)

Una vez vistas estas definiciones, entre otras, me atrevo a realizar la siguiente definición: las actividades físicas en el medio natural son aquellas actividades motrices que no buscan una finalidad meramente educativa, sino que también desarrollan la personalidad, la salud y la socialización, permitiéndonos estar en contacto con la naturaleza, permitiendo al niño actuar y experimentar en entornos poco habituales para él, desarrollando valores y destrezas. En conclusión, las AFMN son aquellas actividades que nos permiten utilizar como aula la naturaleza y que incluyen aprendizajes y objetivos educativos además de contribuir al desarrollo del alumno.

### **Clasificación de las actividades físicas en el medio natural**

En los últimos años, sobre todo en el último año por la situación actual, hace que muchos individuos quieran hacer uso de actividades que se pueden desarrollar en el medio ambiente como medio para la evasión del estrés y ocupación del tiempo libre.

Es numerosa la clasificación que diversos autores hacen de estas actividades, a continuación, haremos referencia a algunas de ellas.

Existen tres grandes grupos de clasificación en función del medio donde lleve a cabo la actividad: en el agua, en la tierra y en el aire, dando lugar a numerosas opciones dentro de cada una de ellas en función del interés buscado, como afirma Michel Bouet (1968) en Miguel, A. (2001)

Otro tipo de clasificación es la propuesta por Acuña (1991), en la que clasifica las actividades en la naturaleza en función de la finalidad perseguida por las mismas:

- Actividades promocionales: tales como marchas, excursiones...
- Actividades libres: rocódromos, ciclismo...
- Actividades programadas: el papel de profesor, monitor o mediador
- Actividades en el medio artificial: ludotecas, terrenos de aventura...
- Actividades deportivas de agua: natación, waterpolo...
- Actividades de investigación y formación: huertos, granja escuela...

Por otro lado, Arribas (2008), hace una clasificación en función de las características del espacio, de la propia actividad y su aplicación en contextos educativos particulares (Págs. 102-104)

- Características del espacio de práctica: se ven influidas por el desarrollo de las actividades en el medio natural o en medio adaptado
  - En el medio natural: para el desarrollo de la actividad se necesita hacer uso de la naturaleza (acampada, escaladas, ciclismo de montaña...)
  - De acercamiento al medio natural: aquellas actividades que se desarrollan en medio adaptados como gimnasios, patios...
- Características de la actividad: influidas por si hacen uso del componente motriz o no.
  - Específicas: aquellas actividades físicas que se pueden realizar en cualquier propuesta en el medio natural y requieren de un carácter motriz fuerte (senderismo, orientación, etc.)
  - Complementarias: en ella no se da la motricidad en sí, pero son el medio para adquirir conocimientos básicos (acampada, animación en el medio...

### **Beneficios de las actividades físicas en el medio natural**

Las AFMN poseen un valor educativo que se enmarca en un contexto con un alto valor de aprendizaje, y del que destacan los siguientes factores, como señalan Peñarrubia, Guillén y Lapetra (2016, p.28)

- Factor psicológico: la ejecución de actividades físicas en el medio natural da lugar al desarrollo de la autoestima, al mismo tiempo, dotan de seguridad al individuo produciendo bienestar.
- Factor social: este tipo de actividades potencian el trabajo entre iguales, la cooperación, el fomento del respeto...pertenencia a un grupo
- Factor educativo: la realización de actividades en la naturaleza, en este caso, un nuevo entorno, los alumnos no trabajan solamente la educación física, sino que dota de interdisciplinaridad, trabajando conocimientos de ciencias sociales y ciencias naturales.
- Factor físico: este factor depende de la actividad que desarrollemos en el medio natural, pudiendo requerir mayor condición física.

Por otro lado, Concepción-Martín y Urdampilleta (2012), hacen la siguiente clasificación de los beneficios de las AFMN:

- En el ámbito motriz: las actividades en el medio natural potencian el desarrollo motor y favorecen la resolución de problemas a través de la puesta en práctica de los aprendizajes y el desarrollo de los juegos.
- En el ámbito cognitivo: este ámbito relaciona los contenidos trabajados con los que nos ofrece la propia naturaleza. Además, aporta conocimientos de geografía, matemáticas, naturales...
- En el ámbito afectivo-social: el trabajo en grupo fomenta conductas de socialización, respeto, colaboración, etc.

## 5.2 EL SENDERISMO

### ¿Qué es el senderismo?

Al pensar en ejemplos de senderismo, encontramos en todos ellos dos constantes como apunta Miguel, A. (2001):

- Hablamos de caminar, la actividad más natural para el ser humano y para su biomecánica.
- El espacio por donde caminamos es natural.

El término “senderismo” es definido por diversidad de autores, por lo que comenzaremos con la exposición de algunas de estas definiciones:

Para Granero y Baena (2010, p.131) el senderismo es “una modalidad deportiva basada en desplazarse caminando por senderos señalizados (...). Son largos paseos por la naturaleza y, en ningún caso, llega a ser una actividad competitiva.”

En palabras de Delgado Fernández, (1996, en López Gómez, 2008, p.133) “el senderismo es una actividad que consiste en caminar por la naturaleza siguiendo senderos, (de ahí su nombre) para llegar a un lugar prefijado que nos interese.”

Para la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (2016):

El senderismo es la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural. Busca acercar a la persona al medio natural y al conocimiento del país a través de los elementos patrimoniales y etnográficos que caracterizan las sociedades preindustriales, recuperando el sistema de vías de comunicación.

Por lo tanto, una vez vistas estas definiciones, me atrevo a realizar una propia que sería la siguiente: “el senderismo es una actividad motriz innata al ser humano, en la que se unifica el deseo por la proximidad a la naturaleza y la actividad deportiva. Dada la sencillez de esta, puede ser ejecutada por todo aquel que lo desea, ya que esta actividad puede ser adaptada a las necesidades de cada individuo.

## Tipos de senderos

En senderismo actualmente, se encuentra clasificado y estructurado en tipos de senderos, lo cual nos permite conocer a través de esta señalización la dificultad y la longitud de la ruta a realizar.

Para Hernández Vázquez (1997, p.30) “los senderos son itinerarios peatonales de gran longitud, formados por la conexión de caminos, veredas, sendas, calzadas o cualquier tipo de vías de comunicación no apta para vehículos de motor.”

La formación de estos senderos es un trabajo conjunto entre federaciones de montaña y ciertas administraciones, pautado por ciertos criterios establecidos que abarcan tanto su señalización como su registro.

Estos senderos son: Senderos de Gran Recorrido (SGR), Senderos de Pequeño Recorrido (SPR) y Senderos Locales (SL); su señalización es:

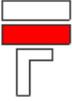
	Continuidad del sendero	Variante del sendero	Cambio de dirección	Dirección equivocada
 <b>Sendero de Gran Recorrido (GR)</b>				
 <b>Sendero de Pequeño Recorrido (PR)</b>				
 <b>Sendero Local (SL)</b>				

Ilustración 1. Señalización de senderos ([www.buenkamino.com](http://www.buenkamino.com))

Los Senderos de Gran Recorrido, son aquellos que tienen más de 50km de longitud y están señalizados con dos marcas, blanca y roja. Este tipo de senderos comenzó en Francia en la década de los 50 como medio para la ocupación del ocio y conocimiento de la naturaleza. No será hasta la década de los 70 cuando este término comienza a utilizarse en España, principalmente en Cataluña.

Los Senderos de Pequeño Recorrido, aquellos cuya distancia es inferior a 50km de longitud, y son señalizados con marcas amarillas y blancas. Estos pueden realizarse en una o dos jornadas. Este tipo de senderos, en muchas ocasiones, se encuentran alrededor de los SGR, conectándose con ellos y formando una especie de red de senderos.

Estos senderos dan lugar a Senderos Circulares (SC), que son aquellos que comienzan y terminan en un mismo punto y tienen algo interesante que ver en su recorrido (como es nuestro caso).

Los Senderos Locales, su recorrido es menor de 10km, y en este caso se señala con marcas verdes y blancas. Estos senderos son paseos con dificultad mínima y corto desarrollo, y en el caso que nos ocupa, este será el tipo de sendero que realizaremos.

Las salidas que realicemos desde el centro escolar se pueden realizar en cualquiera de estos senderos, pero debemos tener en cuenta que en los SGR solo podríamos recorrer un tramo de este, mientras que los SL los podríamos realizar con mayor facilidad.

Otro aspecto fundamental a tener presente es qué lo importante en las AFMN es disfrutar de la naturaleza mientras realizamos la actividad, no llegar antes al punto de meta.

### **Equipo, material y recomendaciones básicas**

A la hora de realizar una salida de senderismo, debemos tener en cuenta el material que necesitamos, para ello tendremos presentes dos aspectos a la hora de hacer una salida al medio natural:

- Utilidad: llevar lo imprescindible.
- Comodidad: evitar aquello que nos impida movimiento y nos moleste.

Realizaremos con los alumnos una lista de materiales que nos ayudarán en la salida, de este modo, hacemos partícipes a nuestros alumnos y ayudaremos a la comprensión de la importancia de elegir bien el material adecuado.

A continuación, veremos que materiales son indispensables en nuestra mochila:

- Calzado: el elemento primordial para tener en cuenta es sin ninguna duda el

calzado, puesto que la principal parte del cuerpo que debemos cuidar y asegurar son los pies. Debemos elegir un calzado que no nos produzca rozaduras u otros dolores y que no nos quede grande o pequeño, así como un calcetín confortable.

“No se debería empezar una excursión larga con un calzado sin estrenar, pues la desafortunada elección del calzado puede ser el determinante de que tengamos que abandonar la actividad” (Pliego, 1993, p.30).

- Ropa: “vestirse con varias capas finas como las cebollas es interesante ya que entre capa y capa se mantiene una película de aire, siendo este el mejor aislante que existe” (Miguel A. 2001, p.77). Lo aconsejable es llevar las capas adecuadas, atendiendo a la siguiente clasificación:
  - Ropa pegada al cuerpo (algodón)
  - Las que nos protegen del frío (lana o forro polar)
  - Las que nos aíslan del agua y del viento (chubasqueros)
  - La que nos protege contra los roces (cuero)

Del mismo modo, es muy importante tener ropa de repuesto por si nos mojamos.

- Mochila: lo que transportamos y cómo lo hacemos son aspectos a tener muy presentes. Debemos llevar tan solo lo imprescindible y distribuirlo en la mochila de la forma adecuado, evitando así molestias o daños en la columna vertebral. La forma correcta de repartir el peso en la mochila será, por tanto: lo más ligero en la base y lo más pesado pegado al cuerpo y el parte superior. “Además, deberá ir bien sujeta, y en el caso de disponer de correas para cintura, irán colocadas por encima de la cresta iliaca para que el peso recaiga sobre las piernas sin pasar por la zona lumbar” (Miguel A., 2001, p.78)

## COMO REPARTIR EL PESO EN TU MOCHILA DE TREKKING

- Cosas ligeras y blandas (ropa, linterna, botiquín...)
- Cosas pesadas y duras (tienda, comida...)
- Cosas de peso intermedio (equipo de cocina, calzado extra...)
- Abrigos, calzado o saco de dormir



Ilustración 2. Repartición de la carga en la mochila ([www.portagobadajoz.com](http://www.portagobadajoz.com))

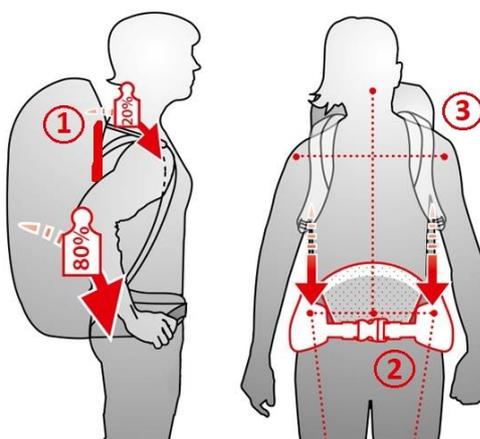
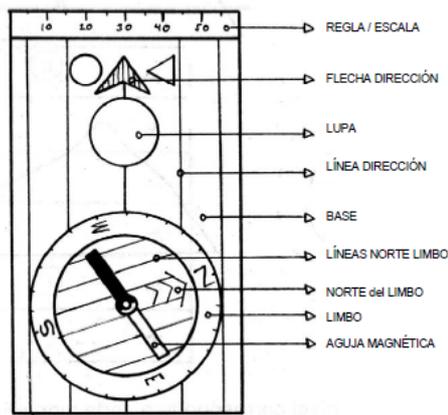


Ilustración 3. Repartición de peso ([www.campingsport.es](http://www.campingsport.es))

- Brújula y mapa: es primordial en una excursión saber hacia dónde nos dirigimos, aunque el sendero esté señalizado. El senderismo engloba otras AFMN, como es la orientación, de la cual haremos una actividad previa a la salida, en la aprenderemos a utilizar y orientar la brújula y el mapa.

- La **flecha de dirección**, que junto con las líneas auxiliares de dirección y con los bordes laterales de la plataforma base son los elementos empleados para la toma de rumbos de un punto a otro.
- La **flecha norte**. Está dibujada en la parte inferior del limbo y tiene paralela a ella varias líneas auxiliares, usadas como la flecha norte para hacerlas coincidir con los meridianos del mapa en la toma de rumbos.
- La **aguja magnética**. Montada libremente en el limbo, está bañada en una sustancia que le permite deslizarse lentamente y dar firmeza al movimiento de la aguja. La parte coloreada en rojo siempre nos indicará el norte, a no ser que se use la brújula cerca de objetos metálicos.



**USO DE LA BRÚJULA:**

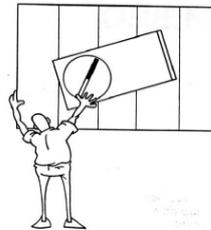
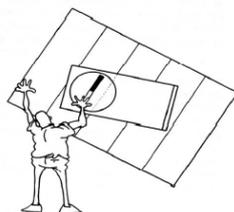
El orientador puede emplear la brújula para muchos fines, pero son básicamente estos los usos que más se le dan a la brújula.

- A) Orientar el mapa.
- B) Determinar un rumbo.
- C) Correr manteniendo un rumbo.

**A) Orientar el mapa.**

Este proceso consiste en colocar el mapa de tal manera que, desde el lugar donde estemos situados, los detalles del mapa estén alineados con los del terreno, en lo "único" que nos tenemos que fijar es en la aguja imantada. Esto se realiza con la brújula del siguiente modo:

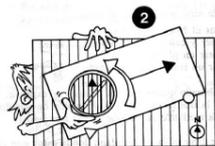
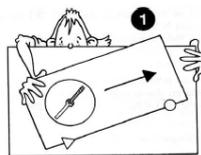
1. Colocamos la brújula sobre el mapa, frente a nosotros, con la aguja magnética próxima a un meridiano del mapa.
2. A continuación giramos la brújula y el mapa juntos hasta que la aguja se encuentre paralela con los meridianos y el norte de la aguja esté dirigido hacia el norte del mapa.
3. Levantamos la brújula sin mover el mapa de la posición en que estaba, y éste queda ya orientado.



Un orientador debe mantener siempre su mapa orientado con el terreno, esto le ayudará a poder identificar en cualquier momento el lugar donde se encuentra, y a tomar todas las decisiones exactamente y con mucha más rapidez.

**B) Determinación de un rumbo.**

⊗ Elegimos una ruta, por ejemplo, de la salida de la prueba al control número 1. Colocamos uno de los cantos más largos de la brújula o una línea de dirección uniendo los dos puntos (de donde nos encontramos a donde queremos ir).



⊗ Con la base de la brújula firmemente apoyada, giramos el limbo hasta que las líneas norte-sur de su interior sean paralelas a los meridianos norte-sur del mapa. Importante: la flecha norte del limbo debe estar dirigida al norte del mapa (si la llevásemos al sur, la dirección sería la contraria).

⊗ Se levanta la brújula del mapa y se mantiene en la mano, nivelada horizontalmente. Giramos sobre nosotros mismos hasta que el norte de la aguja coincida con la flecha norte del limbo. La dirección a seguir nos vendrá dada por la flecha de dirección.



Ilustración 4. Uso de la brújula

- Estos son los principales materiales que necesitaremos para realizar nuestra ruta, pero también contaremos con otros como son: botiquín, protección solar, cámara de fotos... Además, otro elemento primordial es la cantimplora, el agua es una fuente de energía básica, y que debemos tener a mano en cualquier salida que realicemos.

Como conclusión a este apartado, finalizaré con un apartado de recomendaciones para desarrollar actividades de senderismo:

- La salida se realiza en grupo, y este se mantiene siempre junto.
- En cabeza irá alguien con experiencia, que conozca la ruta y guiará. Cuando sea posible, otro responsable cerrará la marcha evitando que nadie quede rezagado.
- Hay que seguir el camino marcado, aunque este sea más largo, pues recordemos que lo importante es disfrutar, no llegar más rápido.
- “El profesor mantiene en todo momento el control sobre el grupo, dirige, para y organiza, adaptando el ritmo de la marcha a las personas en peores condiciones” (Miguel A, 2001, p.79)

## 6.METODOLOGÍA

Las ideas sobre la elaboración de este TFG comenzaron mucho tiempo antes de la elección de tutores y por consiguiente, del propio tema del TFG, es decir, mientras iba cursando las diferentes asignaturas del Grado, ya me iba planteando qué quería hacer y cómo iba a hacerlo.

Una vez decido que quería hacer algo que tuviera relación con las AFMN, llego el momento de centrar las ideas, para ello me planteo la siguiente pregunta: ¿Qué puedo hacer y cómo voy a llegar a ello?

Teniendo un tema elegido: una propuesta de senderismo para realizar con un grupo de Educación Primaria, a continuación me planteo: ¿Qué debo conocer sobre el tema para fundamentar mi propuesta?, la respuesta a esta pregunta dio como resultado los puntos clave que fundamentan teóricamente mi TFG: las AFMN y el senderismo.

Con estos dos puntos clave, el siguiente paso fue iniciarme en la búsqueda de libros, artículos, tesis... que me ayudarán a comprender y explicar lo que quería hacer y me permitieran conocer más sobre esto. Para ello comencé esta búsqueda a través de internet, utilizando las palabras clave, lo cual me abrió un amplio abanico de posibilidades.

A lo largo de este proceso fueron surgiendo nuevas preguntas como: ¿Debo incluir todo lo que leo?, ¿podría introducir nuevos puntos clave en mi fundamentación?, etc. Y de esta manera comenzó la labor de selección de información.

Finalmente, a través de la lectura fueron surgiendo ideas que más tarde fueron plasmadas en la redacción de este TFG, dando forma y fundamento a las ideas previas.

# 7. PROPUESTA DIDÁCTICA

## 6.1 CONSIDERACIONES PREVIAS

Antes del inicio de esta propuesta didáctica, como maestros, debemos tener en cuenta una serie de consideraciones, como aporta Aragón Santos en Miguel A, 2003, p.302:

- Capacidad física de los destinatarios. Partiendo de esto, se elegirá la propuesta, adaptando la intensidad, el desnivel, la distancia, el tipo de terreno...
- Se realizará un itinerario atractivo, pues como bien sabemos, cuanto más atractivo más motivador.
- Debemos tener presente que la salida ha de ser formadora, es decir, la salida debe aportar conocimientos al alumno.
- Y, por último, debemos tener muy presente la seguridad. La ruta que elijamos debe ser segura, tomando para ello las medidas necesarias.

Teniendo como base todo ello, la ruta elegida para la propuesta didáctica es la de la Senda del Castillo, ubicada en el Parque Natural del Río Lobos, la cual consta de 6.5 kilómetros y es un sendero local. Esta ruta apenas tiene tramos de pendiente, por lo que se adapta a los destinatarios y el fin perseguido; pero debemos tener en cuenta que hay tramos que se realizan por carretera, por lo que hay que extremar la precaución.

Una vez que hemos seleccionado el itinerario, debemos informar a las familias dos semanas antes de la realización de la propuesta didáctica, para ello, realizaremos una reunión con los padres y madres para informarles de la actividad, todos los aspectos relacionados con la ruta que vamos a realizar, así como el día y el posible material necesario.

Entregaremos a los alumnos una ficha de autorización (Anexo I) que las familias deben cumplimentar para que sus hijos asistan a la actividad. Además de la autorización, entregaremos una hoja en la que se incluirán todos los datos necesarios sobre la salida (Anexo I)

## **6.2 INTRODUCCIÓN**

A través de esta propuesta didáctica, pretendo acercar a mis alumnos a la naturaleza, utilizando para ello un lenguaje sencillo, y que conozcan los aspectos básicos para realizar una ruta de senderismo, desde los aspectos previos a su puesta en práctica, hasta las mejores condiciones de seguridad. Esta propuesta está dirigida al curso de 4º de Primaria.

Además, como se viene defendiendo, esta propuesta tiene un carácter interdisciplinar, ya que, con la misma, se proporciona información sobre el entorno que involucra otras materias, como son geografía, ciencias sociales y naturales, etc.

Pretendo que mis alumnos conozcan la importancia del AFMN, de la naturaleza y de su cuidado y disfrute. Sí bien las AFMN no es un tema novedoso, sí están teniendo actualmente un gran incremento en la sociedad actual, de ahí que considere oportuno realizar mi propuesta enfocada al senderismo y potenciar el conocimiento de la naturaleza.

Se pretende que el alumnado se sienta capaz de realizar actividades físicas en el medio natural, acercándoles la naturaleza y potenciar el cuidado y respeto hacia la misma.

Por ello, realizo esta propuesta, en la que realizaremos una de las rutas que nos ofrece el Parque Natural del Río Lobos, la Ruta del Castillo, la cual nos permitirá conocer y disfrutar la flora y fauna de este entorno a través de una senda sencilla.

## **6.3 JUSTIFICACIÓN**

En primer lugar, aclarar que la realización de este trabajo supone hacerlo de forma imaginaria, ya que no se ha podido realizar de forma vivencial en el desarrollo de las prácticas, pero me centraré en considerar todos los aspectos de la forma más real posible.

Con esta propuesta se pretende recalcar la importancia de tratar el tema de las AFMN, en concreto el senderismo, desde el contexto escolar, tratando el medio natural como un contexto privilegiado que nos permite transmitir ciertos conocimientos, solo posibles a través del entorno natural.

Actualmente, ha aumentado la práctica de este tipo de actividades en el medio natural como “escape” del agobio de las ciudades, la necesidad de contacto con el medio natural, medio de socialización y ocupación de tiempo de ocio, por lo que considero que es un buen momento para realizar este tipo de actividades desde el ámbito escolar, proporcionando a nuestros alumnos conocimientos y alternativas.

## **6.4 CONTEXTO**

Esta Propuesta Didáctica va dirigida a los alumnos de 4º de Primaria de un Centro de Educación Infantil y Primaria ubicado en la capital de Palencia. Este centro cuenta con una línea desde educación infantil hasta el 6º curso de primaria.

Es un centro formando por unos 225 alumnos, con programa de madrugadores, servicio de comedor y actividades complementarias por la tarde, aunque estas últimas, este curso no se ofertan.

En cuanto a mi grupo clase, al cual está enfocado esta propuesta, se trata de un 4º curso de primaria, formando por 25 alumnos, de los cuales 13 son alumnas. Este grupo es heterogéneo, y destacamos dentro de él un alumno con retraso madurativo leve, por lo que precisa de apoyo en ciertas ocasiones, sí bien, ninguno de ellos presenta necesidades de apoyo específico. En general, dentro de la heterogeneidad del grupo, es un grupo atento y motivado.

Del mismo modo, apuntar que supondremos que es un grupo el cual no tiene grandes experiencias previas con las AFMN, por lo que no daremos por sabido nada, evitándonos de esta forma posibles problemas que puedan aparecer posteriormente.

## **6.5 OBJETIVOS**

Como ya hemos mencionado anteriormente, el principal objetivo de esta propuesta es acercar al alumnado al medio natural a través de las AFMN, fomentando el respeto y cuidado de la naturaleza.

Para marcar los objetivos generales que perseguimos conseguir a través de la presente propuesta, nos basamos en los objetivos generales que nos marca la Ley Orgánica

8/2013, de 9 de diciembre, que se regula en nuestro país con el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, y se sintetiza en nuestra Comunidad a través del Decreto 26/2016, de 21 de julio; entre los que destacamos:

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

Basándonos como ya se ha mencionado, en estos objetivos generales, se pretenden los siguientes objetivos específicos:

- Conocer el material necesario para realizar el senderismo.
- Aprender a utilizar la brújula y orientar mapas en entornos naturales.
- Distinguir los distintos tipos de senderos y su código de señales.
- Participar activamente en el desarrollo de las actividades.
- Trabajar en grupo, manifestando respeto.
- Comprender y reconocer el valor de las Actividades Físicas en el Medio Natural.
- Entender la naturaleza como medio de disfrute, respetándola y cuidándola.

## **6.6 CONTENIDOS**

La formulación de contenidos seguirá el mismo esquema que los objetivos, en primer lugar, plasmaré aquellos que nos marca la legislación y a continuación propondré mis propios contenidos.

Los contenidos generales que nos marca el Decreto 26/2016 son:

#### Bloque 1: contenidos comunes

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.
- Lectura, análisis e interpretación de textos relacionados con el área de Educación Física.

#### Bloque 2: conocimiento corporal

- Direccionalidad del espacio: dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios o ajenos. Orientación en el espacio.

#### Bloque 4: juegos y actividades deportivas

- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos convencionales, recreativos adaptados y deportes alternativos.
- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Aceptación dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad del intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.
- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.

En base a estos contenidos, los contenidos específicos que planteo son los siguientes:

- Conocimiento y valoración de la importancia del medio natural.
- Reconocimiento del senderismo como actividad física en la naturaleza.
- Aceptación y respeto de las normas de seguridad, así como a los compañeros.
- Conocimiento y diferenciación de los diferentes tipos de senderos y señalizaciones.
- Uso adecuado del material propio al senderismo, así como su lectura o interpretación.
- Conocimiento y diferenciación de la flora y fauna.

## **6.7 METODOLOGÍA**

Cuando hablamos de metodología nos referimos a los diferentes procedimientos que utilizaremos para poder cumplir los objetivos que nos hemos marcado.

Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Pérez-Quero, Ortiz-Camacho y Bracho-Amador (citado por García de las Bayonas y Baena-Extremera, 2017) consideran que:

Cuando los alumnos sienten una satisfacción y un disfrute sobre lo que están realizando, se va a aumentar la motivación intrínseca hacia esas actividades, dándole por consiguiente una mayor importancia a las tareas y a la EF, mejorando por consiguiente la calidad en el aprendizaje del alumno. (p.390)

Del mismo modo, diferentes estudios consideran que el profesor de Educación Física es quién marca la actitud del alumnado. Moreno y Cervelló (2009) consideran que la percepción que el alumno tiene de la metodología utilizada depende del interés, satisfacción y grado de implicación del alumno en clase, favoreciendo la autonomía y toma de decisiones por parte del alumnado, aquellas metodologías que conllevan mayor satisfacción e interés.

La presente propuesta tiene como objetivo el fomento del interés del alumno hacia la naturaleza, por lo que buscamos que sientan interés por lo que aprenden y que este perdure en el tiempo, por lo tanto, utilizaremos metodologías que traten al alumno como

un ente activo, es decir, el alumno estará involucrado en el proceso de aprendizaje.

Buscamos que el alumno sea protagonista de su propio aprendizaje, siendo nuestro papel como maestros, el ser facilitador de información y guía en el aprendizaje, dejando que el alumnado participe, reflexione y comparta con sus compañeros, fomentando de esta forma la motivación e interés.

Tras la lectura y análisis de diferentes recursos metodológicos, resalto los estilos de enseñanza propuestos por Mosston (2001):

- Mando directo
- Asignación de tareas
- Enseñanza recíproca
- Grupos reducidos
- Programas individuales
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas
- Creatividad

Cada uno de estos estilos tiene diferentes características, y tras la lectura de ellos, considero que en mi propuesta haré uso de diferentes estilos como son la asignación de tareas y descubrimiento guiado

La asignación de tareas será utilizada ya que busco que el alumno sea el responsable de su aprendizaje, utilizando para ello mi ayuda en la facilitación de información y llegando por el mismo a los contenidos y aprendizajes.

En cuanto al aprendizaje por descubrimiento guiado, estará presente ya que el papel del profesor es el de guía y planificador de situaciones, pero será el alumno quien las ejecute siendo activo en todo momento, es decir, es el alumno por sí mismo el que irá descubriendo la manera de afrontar la situación, permitiéndole experimentar.

Del mismo modo, esta propuesta esta impregnada de aprendizaje significativo, ya que

parto del conocimiento previo de mis alumnos y busco mantenerlos motivados e involucrados a lo largo de toda la propuesta, dotando esta de significado para mis alumnos.

La presente propuesta no es un documento cerrado y fijado, puesto que es una propuesta flexible y abierta al cambio en función de las necesidades e interés que se vayan despertando en nuestro alumnado.

## **6.8 TEMPORALIZACIÓN**

Para la realización de la propuesta debemos tener presente el tiempo atmosférico, por lo que debemos revisar las previsiones meteorológicas, ya que llevar a cabo en el mes de mayo no debería suponernos problemas, pero si puede dificultarnos, por lo que tendríamos que tomar medidas para asegurar la salida. Al tratarse de una actividad en el medio natural, cuanto mejores sean las condiciones atmosféricas, más podremos disfrutar de la naturaleza y su entorno.

Para la realización de la actividad nos trasladaremos a Ucero, pueblo perteneciente a la provincia de Soria, realizando la Senda del Castillo.

La propuesta consta de siete sesiones y como señalan Guillén, Lapetra y Casterad (2000), debemos tener en cuenta las siguientes actividades:

- Actividades previas a la salida: teniendo en cuenta aspectos humanos, geográficos, climáticos, materiales o presupuestales y aspectos legales y la programación general de las actividades. En esta propuesta didáctica, las actividades previas a la salida corresponden con las sesiones uno, dos, tres, cuatro y cinco.
- Actividades durante la salida: dejando márgenes que nos permitan actuar con flexibilidad. Algunas acciones que realizaremos como maestros serán: prever, organizar, controlar o decidir. Estas actividades durante la salida se corresponden con la sexta sesión.
- Actividades después de la salida: para llevar a cabo una evaluación final y poder

mejorar situaciones futuras. Las actividades posteriores se corresponden con la séptima sesión.

La primera de estas sesiones tendrá lugar el 10 de mayo. Los alumnos de 4º de primaria tiene clase de Educación Física lunes y viernes, con una duración de una hora. La salida se realizará el 28 de mayo, con la salida del centro a las 9:00 horas de la mañana, ocupado toda la jornada escolar y alargándola hasta las 18:00 horas aproximadamente

## **6.9 SESIONES DE LA PROPUESTA**

Esta propuesta de senderismo está compuesta por siete sesiones en las que buscamos que los alumnos se acerquen e interesen por el medio natural y las diferentes posibles actividades que podemos desarrollar en él, en este caso, senderismo.

Realizaremos cinco sesiones iniciales, en las que trabajaremos conocimientos previos, de forma que, en la sexta sesión, correspondiente con la salida, nuestros alumnos tengan suficientes conocimientos y medios para actuar. De esta sexta sesión se hará una reflexión en la séptima y última sesión.

### **Sesión 1. Asamblea, ¿qué es el senderismo? (10/05/21)**

Esta sesión será dividida en dos partes, la primera de ellas se utilizará para conocer los conocimientos de nuestros alumnos acerca del senderismo y fijar un punto de partida en función de estos. Se realizarán preguntas como:

- ¿Qué entendéis por senderismo?
- ¿Quién ha hecho senderismo?
- ¿Qué es necesario para realizar senderismo?
- ¿Habéis utilizado algún material como mapas o brújulas?
- ¿Quién sabe utilizarlo?
- ¿Existe algún tipo de señalización?
- ¿Todos los caminos son iguales?

A continuación, se les entregará un mapa del recorrido que vamos a realizar y mediremos la distancia de este.

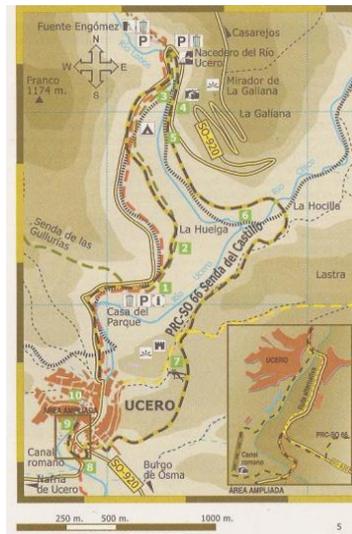


Ilustración 5. Mapa Senda. ([www.patrimoniounatural.org](http://www.patrimoniounatural.org))

## Sesión 2. Tipos de senderos y señalización (14/05/21)

Según senderismo.net: Un sendero es un camino en plena naturaleza que puede ser utilizado por cualquier persona sin necesidad de poseer una forma física especial ni de tener conocimientos especiales de orientación o topografía.

Explicaré que, aunque nuestro recorrido es un sendero Local, existen otros tipos de senderos (sendero GR, PR y SL), como ya hemos visto en la fundamentación teórica, y más concretamente en la página 18.

También les explicaré que las señalizaciones que utilizaremos son las siguientes:

- Señal de continuidad.
- Señal de dirección errónea.
- Señal de cambio de dirección.



Ilustración 6. Señalizaciones Senda ([www.patrimoniounatural.org](http://www.patrimoniounatural.org))

A continuación, haremos un pequeño concurso que consistirá en el visionado de diferentes señalizaciones, y los alumnos deben contestar a qué tipo de sendero pertenecen y qué nos indican.

### Sesión 3. ¿Qué necesitamos para hacer senderismo? (17/05/21)

En esta sesión les enseñaré a los niños a utilizar el mapa y la brújula. Para ello recuperaremos los mapas utilizados en la sesión 1 y se les entregará la leyenda y los puntos de interés de nuestro recorrido; con ambas cosas, iremos analizando nuestra ruta.

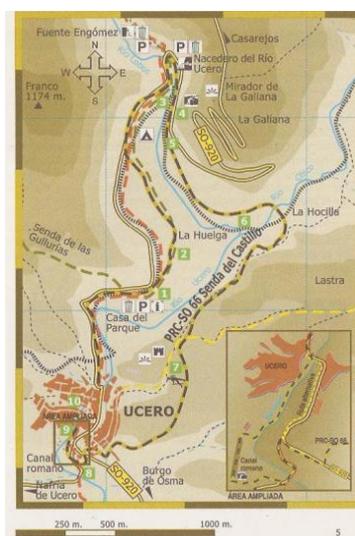




Ilustración 7. Leyenda y puntos de interés ([www.patrimoniounatural.org](http://www.patrimoniounatural.org))

Se les explicará cómo orientar un mapa. En cuanto al uso de la brújula, se les explicará la diferencia entre norte geográfico y norte magnético, y cuál es la dirección correcta que debe marcar la brújula para seguir cierto recorrido, utilizando para ello la información aportada en la fundamentación teórica (página 21).

#### Sesión 4. Prueba de orientación. (21/05/21)

En esta sesión se pondrán a prueba los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores.

Se les dará el mapa del patio del centro, el cual se encontrará marcado con varios círculos, estos indicarán balizas a encontrar. La salida se marcará con un triángulo y la llegada con un círculo dentro de otro. También se marcará el norte del mapa para que puedan hacer uso de la brújula.

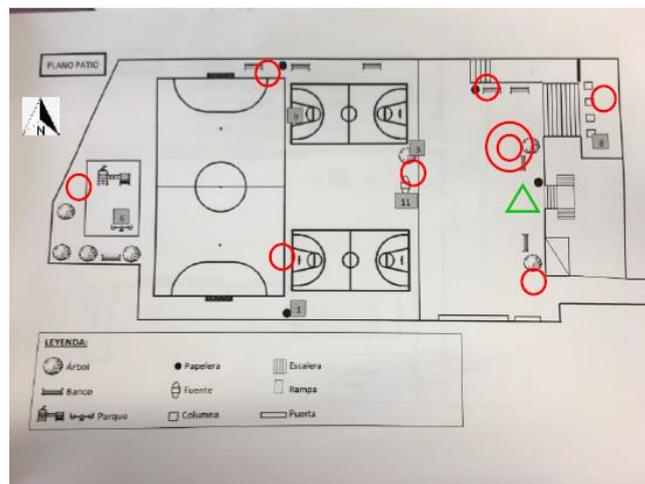


Ilustración 8. Patio del centro

Se les entregará una tarjeta de control en la que tendrán que ir marcando las balizas encontradas

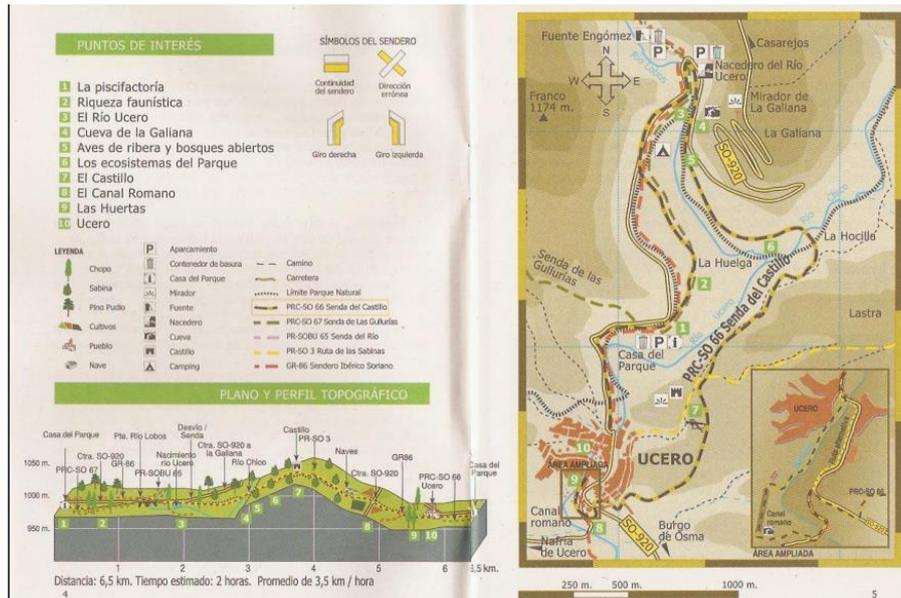
Nombre del equipo:	Hora de salida:	Hora de llegada:	Tiempo:
1	2	3	4
5	6	7	8

Harán el recorrido en grupos de 3 personas, con 5 minutos de espacio entre la salida de un grupo y otro.

#### **Sesión 5. ¿Dónde vamos? ¿Qué llevamos? (24/05/21)**

En esta sesión les daremos el listado de las cosas que tienen que meter en la mochila, entre ellas habrá varias opciones que no son necesarias para realizar la ruta. Entre todos decidiremos que materiales y porque son necesarios.

De nuevo nos fijaremos en el mapa y los puntos de interés de nuestra ruta, observaremos que vamos a visitar la Cueva de la Galiana y el Castillo, entre otros, por lo que nos detendremos en conocer un poco más de estos dos lugares.



Se les indicará en la Cueva de la Galiana veremos formaciones de estalactitas y estalagmitas a lo largo de las distintas Salas de la Cueva, por lo que deben estar atentos en la visita para localizarlas. Del mismo modo, les indicaremos que esta Cueva sirve de refugio a colonias de murciélagos.



Ilustración 9. Cueva de la Galiana ([www.soriaventura.com](http://www.soriaventura.com))

En cuanto al Castillo de Uçero, les iremos proporcionando información, como que tiene tres recintos amurallados y las funciones de los mismos, además les diremos que entre los recintos hay algo, pero no les diremos de que se trata, de forma que en la visita, tendrán que estar atentos y descubrir de que se trata, fomentando así el interés y la atención de nuestros alumnos a lo largo de la visita.



Ilustración 10. Castillo de Uceró ([www.campingriolobos.es](http://www.campingriolobos.es))

Por último, les haremos entrega del cuaderno de campo que deben completar a lo largo de la ruta, el cual encontramos en anexo IV.

### Sesión 6. Andando voy, senderista soy (28/05/21)

El autobús nos recogerá en el colegio a las 9:00h, llegando al pueblo de Uceró, donde comienza nuestra ruta, a las 11:00h. les haremos entrega de una brújula y del mapa de nuestra ruta, donde encontrarán marcados los puntos en los que se encuentran escondidas varias balizas, y que tendremos que encontrar entre todos a lo largo de la ruta e ir recogiendo.



Sobre las 12:00h está prevista la llegada a Cueva de la Galiana, donde nos estarán esperando los instructores para visitarla. Les recordaremos lo hablado en clase: tienen que estar atentos a las estalactitas y estalagmitas y su fauna. Antes de entrar a la cueva

tendremos 20 minutos de almuerzo.

A la salida de la cueva continuamos el camino hacia Castillo de Uceró, visitándolo a nuestro paso y recordándoles de nuevo que deben buscar qué es lo hay entre los recintos; y continuaremos hasta el punto de salida, el pueblo de Uceró.

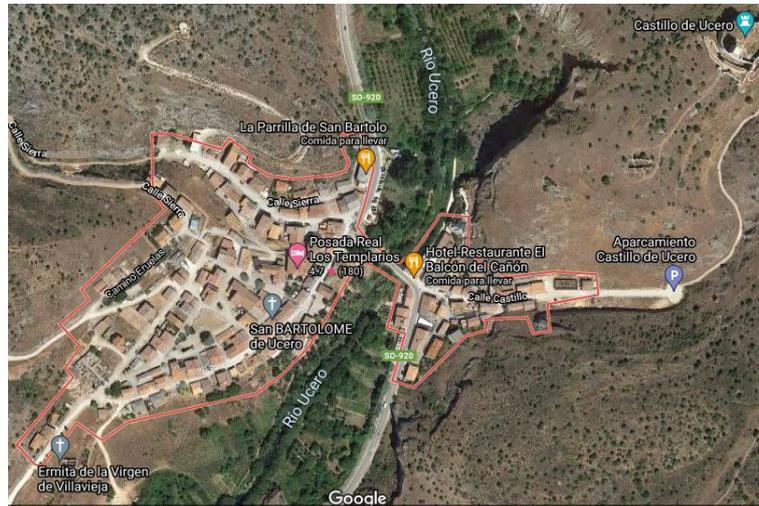


Ilustración 11. Pueblo de Uceró

La llegada está prevista sobre las 14:00h. pero tendremos hasta las 15:00h. para comer y disfrutar de tiempo libre.

Visitaremos el pueblo de Uceró, pasando por la ermita de San Bartolomé de 15:00 a 16:00h. Teniendo la hora prevista de llegada al colegio a las 18:00h.



Ilustración 12. Ermita San Bartolomé ([www.ucero.es](http://www.ucero.es))

### **Sesión 7. ¿Qué hemos aprendido? (31/05/21)**

Recuperando el cuaderno de campo, cada niño comentará qué es lo que más le llamo la atención de la ruta, si les pareció adecuada, qué flora y fauna descubrieron y los puntos de interés que visitamos.

Con toda la información recogida realizaremos un mural en el que marcaremos la ruta que hemos realizado, los puntos de interés que hemos encontrado, qué flora y fauna hemos descubierto que hay, y toda la información que nos ha llamado la atención o hemos aprendido del lugar.

## 6.10 EVALUACIÓN

En primer lugar, quiero aclarar a qué nos referimos con el concepto de evaluación.

Comenzaré recogiendo las palabras de Hernández Álvarez y Velázquez Buendía en *La evaluación en educación física* (2004, p.11), donde afirman que “la evaluación responde a un interés, intrínseco en la naturaleza humana – cuando no una necesidad -, por conocer el resultado o consecuencias de las propias acciones, tanto en el sentido del proceso seguido como en el producto alcanzado”.

Del mismo modo, Contreras Jordán (1998) afirma:

La evaluación es un proceso que consta de tres secuencias fundamentales. La primera es la constituida por la recogida de información, lo que permite conocer al alumno, comprobar su nivel de aprendizaje, etc., la segunda es la relativa a la formulación de juicios desde ópticas o referentes distintos como tendremos ocasión de ver, la tercera está dirigida a la toma de decisiones en cuanto al tratamiento de todos o algunos de los elementos del proceso de enseñanza. Construyendo la síntesis globalizadora de dicho proceso. (p.294)

Tendremos del mismo modo presente el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, el cual nos indica que los referentes para la comprobación de la adquisición de las competencias y objetivos serán los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables. Además, especifica que la evaluación será continua y global.

De este modo, la evaluación de la presente propuesta se realizará de forma individual y continua, siguiendo los criterios de evaluación. La evaluación abarcará cada una de las actividades que hayamos realizado a lo largo de toda la propuesta, partiendo de los niveles iniciales de nuestro alumnado.

Así pues, establezco los siguientes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables:

## **Criterios de evaluación**

Del Decreto 26/2016, de 21 de julio, se extraen:

### Bloque 2. Conocimiento corporal

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

### Bloque 3. Habilidades motrices

- Mejora el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

### Bloque 4. Juegos y actividades deportivas

- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

### Bloque 6. Actividad física y salud

- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

### **Criterios específicos**

Además, como criterios específicos de la unidad didáctica, estableceremos los siguientes:

- Manifiesta respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
- Demuestra un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.
- Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.
- Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.
- Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio rural.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

Del mismo modo que en los criterios de evaluación, me apoyo en el Decreto 26/2016, de 21 de julio, del cual extraigo:

#### **Bloque 2. Conocimiento corporal**

- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia

motriz entre los niños y niñas de la clase.

### Bloque 3. Habilidades motrices

- Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.
- Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.

### Bloque 4. Juegos y actividades deportivas

- Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.
- Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.
- Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.
- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.

### Bloque 6. Actividad física y salud

- Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas)
- Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.
- Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.

### Instrumentos para la evaluación

Para la evaluación de la propuesta utilizaré una rúbrica de evaluación en la que observaré el grado de adquisición de las competencias y la consecución de los objetivos. Serán evaluados los siguientes ítems:

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Distingue los tipos y códigos de los senderos				
Conoce el material relacionado con el senderismo				
Utiliza la brújula en el entorno natural				
Usa y maneja el mapa de forma adecuada				
Desarrolla capacidades físicas en el entorno natural				
Respeto y cuida el entorno natural				
Participa activamente en las actividades				
Demuestra un comportamiento responsable hacia el entorno, los otros y hacia sí mismo				

### EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

Del mismo modo que evaluamos los aprendizajes de nuestros alumnos, debemos evaluar nuestra propia intervención educativa con la intención de mejorarla. Se evaluará la validez de objetivos y contenidos y la adecuación de la metodología, temporalización y actividades. Entre los elementos a evaluar, destaco los siguientes:

- La unidad didáctica ha sido adecuada a la edad de los niños.
- Se han trabajado nociones, destrezas y actitudes.
- La disposición del material ha permitido actuar con autonomía.
- La organización espacial ha facilitado la comunicación y el diálogo.

- Se ha dado la oportunidad de interactuar con los iguales y con los maestros.

De los resultados obtenidos se realizará la valoración correspondiente con la intención de mejorar nuestra propia práctica docente.

## 8. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

Las AFMN ayudan a mejorar las relaciones interpersonales, incluyendo la relación profesor-alumno, ya que se produce un mayor acercamiento y un tratamiento más personal fuera del contexto escolar. Además, las AFMN, son un motor para potenciar la motivación en los alumnos, favoreciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje y permitiéndonos alcanzar los objetivos previstos y la adquisición de competencias.

Gracias a las AFMN, los alumnos adquieren multitud de conocimientos de la naturaleza, de las plantas, de los animales y sus huellas o de la historia del lugar en el que nos encontramos. Además, es una manera diferente de aprender y de ver el entorno.

En la actualidad, este tipo de prácticas está sufriendo un gran repunte ya que es un medio para estar en contacto con la naturaleza y con los recursos que esta nos ofrece, por eso, como maestros, debemos de potenciar las AFMN en Educación Física, para aportar a nuestros alumnos conocimientos sobre su propio entorno y potenciar que se sientan en sintonía con él.

En cuanto a la consecución de los objetivos que me marcaba a través de la realización de la presente propuesta, considero:

El primer objetivo propuesto, creo que ha sido alcanzado, ya que la programación de la propuesta ha sido coherente con mis ideas previas y se adapta tanto a las posibilidades, como a las necesidades e interés de mis alumnos.

El segundo objetivo ha sido del mismo modo, a mi modo de entender, alcanzado, en el sentido de que aplico la interdisciplinariedad a través, de, por ejemplo, el estudio de la flora y la fauna y del cuaderno de campo.

Y, por último el tercer objetivo es difícil de determinar el grado de alcance, ya que no haber llevado a la práctica la propuesta no me permite comprobarlo.

Del mismo modo, si esta propuesta se hubiera podido poner en práctica, estoy segura de que habría sufrido modificaciones, por eso en su planteamiento aclaro que es algo flexible, pues no podemos prever los comportamientos y reacciones de nuestros

alumnos.

Finalmente, me gustaría concluir con una frase de Pinos (1997, p.107): “El fin del senderismo no es llegar antes ni más lejos, sino empaparse de la naturaleza y de la vida arrastrados por nuestros músculos; portando nuestros enseres, comenzando cuando apetece y acampando cuando el lugar o la noche nos cautiva”

## 9. REFLEXIÓN FINAL

Dentro de las posibilidades que el medio natural nos ofrece para la realización de diversas actividades físicas, el senderismo es una de las actividades que más cercana ha estado a mí a lo largo de mi vida, si bien es cierto, las veces que lo he practicado no he sido plenamente consciente de las posibilidades que este me ofrecía, lo cual ha dado lugar al planteamiento de realizar este TFG entorno a este tema.

Del mismo modo, la realidad actual de la sociedad me ha hecho plantearme la importancia de estas actividades, ya que he podido comprobar y observar la necesidad que la sociedad a tenido de “escapar” a la naturaleza y disfrutar de ella.

De esta necesidad de conexión con la naturaleza y la realidad de tener que realizar este TFG, ha nacido la realización de varias rutas de senderismo, las cuales me han servido para conocer y aprender cosas nuevas, así como disfrutar de paisajes que estando tan cerca, no apreciamos ni conocemos, por lo que la realización de esta propuesta no solo ha sido algo académico, sino que también ha influido en mi vida personal.

Por último, apuntar que, aunque no ha sido posible el desarrollo de la propuesta de forma vivencial, considero que me he aproximado lo máximo posible a la realidad.

## 10. LISTA DE REFERENCIAS

- Acuña Delgado, A. (1991). Manual didáctico de actividades en la naturaleza. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis doctoral, Universidad de Valladolid.
- Concepción- Martín, A. y Urdampilleta, A. (2012). Motivaciones y beneficios psicofísicos de la actividad física en el medio natural. *EFDeportes.com*, N.º 170.
- Contreras Jordán, O.R. (1998) *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Zaragoza: Inde.
- Freire, H. (2011). *Educar en verde. ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Grao.
- García de las Bayonas Plazas, M. & Baena – Extremera, A. (2017). Motivación en educación física a través de diferentes metodologías didácticas. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 21(1), 387-402.
- García, P. y Quintana, M. (2005). *Introducción a las Actividades en la Naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- Granero, A. & Baena, A (2007). Importancia de los valores educativos de las Actividades Físicas en la Naturaleza. *COLEF de Andalucía*, nº29, 5-14.
- Granero, A. y Baena, A. (2010). *Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y Práctica para la Educación Física actual*. Sevilla: Wanceulen.
- Guillén, R., Lapetra, S y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.
- Hernández Álvarez, J.L, Velázquez Buendía, R., Alonso Curiel, D, et al (2004) *La*

- evaluación en educación física. Investigación y practica en el ámbito escolar.*  
En R. Velázquez Buendía y J.L Hernández Álvarez (comps.), *Evaluación en educación y evaluación del aprendizaje en educación física (11-47)*. Barcelona: Grao.
- Hernández Vázquez, M. (1997). *La educación física y deportiva extraescolar en los centros educativo. Juegos y deportes alternativos*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Cultura.
- López Gómez, A. (2008). *El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural*. Wanceulen: *educación física digital*, nº4, 8.
- Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Miguel Aguado, A. (coord.). (2003). *Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Mosston, M (2001). *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona.: Hispano Europea.
- Moreno, J.A. y Cervelló, E. (2009). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza & Teaching*, 21, 345-362.
- Peñarrubia, C., Guillén, R. & Lapetra, S. (2016). Las Actividades en el medio Natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Cultura, ciencia y deporte*, 11(31), 27-36.
- Pinos Quilez, M. (1997). *Guía práctica de la Iniciación a los Deportes en la Naturaleza para niños y jóvenes*. Madrid: Gymnos editorial.
- Pliego Vega, D. (1993). *Manual de senderismo*. Madrid: La librería ediciones.

## RECURSOS ELECTRÓNICOS

Ayuntamiento de Uceró, Arte y Monumentos. Recuperado el día 09/06/2021 en:

<http://www.ucero.es/arte-y-monumentos>

Blog Senderismo. Recuperado el día 09/06/21 en:

<https://www.senderismo.net/blog/que-es-el-senderismo>

Camping Cañón del Río Lobos, Castillo de Uceró. Recuperado el día 09/06/2021 en:

<http://www.campingriolobos.es/2017/04/11/templarios/ucero01/>

Federación de Montaña, Escalada y Senderismo Castilla y León. Recuperado el día

09/06/21 en: <http://fclm.com/senderismo/presentacion.html>

Junta de Castilla y León. Red de espacios naturales, Senda del Castillo. Recuperado el

día 09/06/2021 en: [https://patrimonionatural.org/ficheros/5e9d723b6d4c3\\_PR-SO-66-SENDA-DEL-CASTILLO.pdf](https://patrimonionatural.org/ficheros/5e9d723b6d4c3_PR-SO-66-SENDA-DEL-CASTILLO.pdf)

Repartición de la mochila. Recuperado el día 09/06/2021 en:

<https://campingsport.es/the-blog/post/28-como-preparar-cargar-colocar-mochila-senderismo.html>

Repartición peso de la mochila. Recuperado el día 09/06/2021 en:

<http://www.portagobadajoz.com/consejos-como-cargar-una-mochila/>

Rutas Senderismo en España, Senda del Castillo de Uceró, Soria. Recuperado el día

09/06/2021 en: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/senda-del-castillo-de-ucero-soria-302583>

Señalización de senderos. Recuperado el día 09/06/2021 en:

<http://buenkamino.com/2012/10/19/senalizacion-de-senderos-que-significan-esos-colores/>

Turismo Activo en Soria, Cueva de la Galiana. Recuperado el día 09/06/2021 en:

<https://soriaventura.com/actividad/espeleologia-cueva-de-la-galiana/>

## **DISPOSICIONES LEGALES**

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

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. *Jefatura del Estado*. BOE, 10 de diciembre de 2013, núm. 295.

ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Ministerio de Educación, Cultura y Deporte*. BOE, 29 de enero de 2015, núm. 25, pp. 6986-7003.

Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria. *Ministerio de Educación, Cultura y Deporte*. BOE, 1 de marzo de 2014, núm. 52.

# **11. ANEXOS**

ANEXO I: Autorización y ficha informativa.

ANEXO II: Normas y recomendaciones.

ANEXO III: Datos, itinerario y perfil de la ruta.

ANEXO IV: Cuaderno de campo

## ANEXO I: AUTORIZACIÓN Y FICHA INFORMATIVA.

<b>AUTORIZACIÓN PARA LA EXCURSIÓN</b>	
Yo Dº/Dª _____	
Con DNI _____,	autorizo a mi hijo/a _____
_____ de _____ curso a realizar la excursión a la Senda del Castillo, en Ucero, que tendrá lugar el día _____ desde las 9:00h hasta las 18:00h.	
Los alumnos irán acompañados de sus maestros y tutores.	
Palencia a _____ de _____ de 2021	
Firma _____	

<b>FICHA INFORMATIVA PARA LAS FAMILIAS:</b>	
ORGANIZA: Colegio _____	-Área de Educación Física
FECHA: 28/05/2021	
LUGAR: Senda del Castillo (Ucero)	
PARTICIPANTES: Alumnos de 4º curso de Educación Primaria.	
ACTIVIDADES: Senderismo. Conocimiento cultural de la zona. Observación de la flora y la fauna	
REQUISITOS: Necesario llevar consigo la cartilla de la seguridad social y el DNI.	
TELF. DE CONTACTO: _____	

## **ANEXO II: NORMAS Y RECOMENDACIONES.**

Las normas y recomendaciones, deberemos de cumplirlas todas las personas que vayamos a realizar la excursión, respetando la naturaleza y su entorno y comportándonos de manera adecuada con nuestros compañeros.

- Respetamos el medio ambiente en el que nos encontramos.
- No arrancamos, pisamos o jugamos con flores, hierba, ramas...
- Recogemos los residuos que generemos.
- Caminaremos por las zonas habilitadas para hacer senderismo.
- No molestaremos a los animales que nos encontremos por el camino.
- Llevaremos el material necesario para la actividad.
- Respetamos y obedecemos las ordenes de los adultos.
- Ante cualquier problema, nos dirigimos hacia un adulto.
- Respeto a mis compañeros.

### ANEXO III: DATOS, ITINERARIO Y PERFIL DE LA RUTA.

Datos básicos del sendero:

- Distancia: 6,5 km
- Tiempo estimado: 1h y 40 minutos.
- Punto de salida: Ucero o La Casa del Parque.
- Dificultad: Baja

Itinerario:

La Senda del Castillo es sendero local de fácil trazado entorno al río Ucero. Su recorrido nos permitirá descubrir algunos de los valores naturales y culturales más interesantes de este espacio protegido.

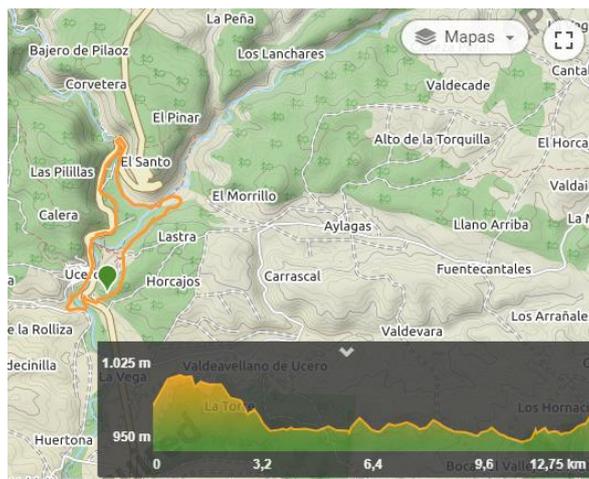


Ilustración 13. Recorrido Senda.es.wikiloc.com)

La senda bordea el Río Ucero en su recorrido inicial, comprendido entre su nacimiento y la localidad soriana de Ucero. Tratándose de un sendero local, y además circular, puede iniciarse en diferentes lugares.

Durante el camino podremos apreciar la rica fauna y vegetación ligada al río, los diferentes ecosistemas del parque y la huella histórica que el hombre ha dejado en este espacio natural.

El sendero nos acercará al Castillo de Ucero y atravesaremos unos 130 metros del Canal Romano que abastecía de agua a la ciudad romana de Uxama, a través de una gruta excavada en la roca. Es recomendable llevar linterna. Como recorrido alternativo a este tramo se puede utilizar la carretera.

El sendero apenas tiene tramos de pendiente por lo que resulta apto para todo tipo de personas. Hay que tener en cuenta que algunos tramos se realizarán por carretera por lo que hay que extremar la precaución.

Parte de la ruta coincide con otros caminos o son punto de partida de otros senderos, por lo que se pueden encontrar señales que no se corresponden con la senda del Castillo.

El recorrido propuesto se inicia en la senda que parte de la terraza del restaurante El Balcón del Cañón, situado en el mismo puente de Ucero. Tomando esta senda, paralela al río, se evita el primer tramo de carretera que también nos conduciría a la Casa del Parque del Cañón del Río Lobos.

Este primer tramo del recorrido coincide con la Senda del Río y con un tramo del Sendero Ibérico Soriano GR86, tras escasos 700 metros y una vez cruzado el puente de madera sobre el río Ucero, llegamos a la Casa del Parque. Merece la pena visitar este punto de información del Parque Natural para conocer y entender a través de su contenido expositivo, la flora, la fauna, el proceso de formación y todo lo relacionado con este magnífico paraje.

Desde la Casa del Parque, siguiendo el camino paralelo a la carretera, llegamos al camping y a continuación tras cruzar por debajo del puente de la carretera salimos a ésta para cruzarlo. Extremando la precaución caminamos por el arcén unos 200 metros hasta el Nacimiento del Río Ucero.

Empieza aquí el tramo más bonito de la ruta, el ascenso al castillo. Siguiendo el cauce del río Ucero y parte del Chico disfrutaremos de unas preciosas vistas y una vez alcanzado el Castillo de Ucero, de una espectacular panorámica desde su mirador.

Una vez visitados los restos del castillo se puede descender directamente a nuestro punto de partida (600 metros) o existe la posibilidad de tomar una senda alternativa de descenso al pueblo por el Canal Romano (2,1 km).

Perfil de la ruta:



Ilustración 14. Perfil Senda ([patrimonionatural.org](http://patrimonionatural.org))

ANEXO IV: CUADERNO DE CAMPO

# CUADERNO DE CAMPO

## SENDA DEL CASTILLO



NOMBRE

APELLIDOS

CURSO

AÑO

***Un árbol, una vida, un bosque de vida.***

*Los árboles sin duda son vitales para nuestra existencia. A veces, el que estén presentes en nuestras calles, jardines, parques y montes hace que no seamos conscientes del valor que cada uno de ellos tiene. ¿Os imagináis un mundo sin árboles?*

***El cuaderno...***

*El cuaderno que tenéis en las manos os invita a conocer la riqueza de la flora y la fauna de esta senda, así que abrid bien los ojos, aguzad el oído, entrenad la nariz, preparad vuestras manos, y, sobre todo, prestad mucha atención a todo lo que pase a vuestro alrededor.*

*Los colores, los sonidos, los olores y otras expresiones de la senda tienen mucho que contarnos.*

*Más sabe el diablo por viejo, que por diablo.*

*(Refrán popular)*

*¿Cuáles el más común de todos los sentidos?*

*(Adivinanza)*

*El entorno natural que vamos a visitar se ha formado a lo largo de cientos de años, por eso, todos los seres vivos que en él habitan forman parte de un mecanismo perfecto, sus ritmos se han sincronizado y sus vidas se han adaptado a las condiciones de ese entorno.*

*Las personas somos los únicos seres vivos a los que nos cuesta trabajo adaptarnos a ese entorno. Por eso, en las siguientes páginas te damos unos consejillos de adaptación.*

<b>Las reglas son...</b>	<b>¿Qué preparamos para la visita?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfruta y pregunta todo lo que puedas.</li> <li>• Guarda la basura hasta que veas una papelera.</li> <li>• Hablar despacio y no muy alto, no queremos asustar a los animales que habitan aquí.</li> <li>• Procura no romper nada.</li> <li>• Debes estar siempre cerca de tus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iremos por caminos con piedras y posiblemente barro, así que deberíamos llevar _____.</li> <li>• Además, da el sol todo el día, por lo que nos vendría bien _____.</li> <li>• Y para aguantar mejor el calor, deberíamos ir preparados con _____.</li> <li>• Veremos cosas maravillosas en esta ruta, podríamos llevar una _____ para recordarlas.</li> <li>• Y por supuesto, no debemos olvidar lo que tenemos entre manos: _____.</li> </ul>

***El sendero está lleno de vida, sólo tenemos que explorarlo para descubrir los secretos que esconde desde hace cientos de años... pero como las buenas y los buenos detectives, no debemos dejar rastro de nuestra visita.***

*Te damos algunos consejos para que nadie descubra que has estado en el bosque...*

- 1. Si coges algún insecto para observarlo, no te lo llesves a casa, porque alguien lo echarán en falta.*
- 2. Cuando encuentres un nido vacío, puedes tomar muestras de un plumón o plumas, pero no dejes huellas, piensa que sus ocupantes volverán.*
- 3. Si levantas alguna piedra o roca, vuelve a ponerla en el mismo lugar.*
- 4. Para recoger muestras de plantas, corta sólo una pequeña parte, deja que la planta siga viviendo por si necesitas tomar más muestras.*
- 5. Con las setas también debes tener cuidado, si las arrancas, no volverán a crecer y todos los seres vivos del bosque las echarán de menos.*

*Cuatro puntos son, siempre van juntos, pero nunca se miran para distinguirlos necesitas solo si quieres saber por dónde caminas.  
(Adivinanza)*

***¿Dónde estamos?, ¿Adónde vamos?, ¿Cómo llegamos allí?  
Estamos de suerte, la naturaleza también nos ayuda a orientarnos sin mapas ni brújulas, pero tenemos que conocer muy bien la senda y prestar mucha atención.***

*A camino largo,  
paso corto.  
(Refrán popular)*

***¿Dónde estamos nosotros?***

- 1. El nombre del lugar es \_\_\_\_\_.*
- 2. Realizamos la visita el día \_\_\_\_\_.*
- 3. Es un entorno natural en el que hay \_\_\_\_\_.*
- 4. Estamos en la provincia de \_\_\_\_\_.*
- 5. En la Comunidad Autónoma de \_\_\_\_\_.*

**Si abrimos bien los ojos mientras caminamos por la senda, es posible que descubramos rastros y huellas de animales, sin embargo, existe un animal que deja más rastro que nadie... ¿Quién puede ser?**

<b><i>Rostro/huella</i></b>	<b><i>Origen</i></b>

Las plantas de la senda contienen aceites esenciales que les dan olores característicos y que les sirven para ahuyentar a diversos insectos, atraer a otros, o aumentar su resistencia a la sequía; pero a las personas también nos sirven para muchas cosas

<i>Fecha</i>		<i>Localización</i>	
<i>Nombre común</i>		<i>Nombre científico</i>	
<i>Descripción</i>			
<i>Parte</i>			
<i>Hojas</i>			
<i>Tallos</i>			
<i>Flores</i>			
<i>Frutos</i>			
<i>Otros</i>			
<i>Uso tradicional</i>			
<i>Gastronómico</i>			
<i>Medicinal</i>			
<i>Otro</i>			

*Quando el río suena, agua lleva.  
(Refrán popular)*

*Tiene grandes pabellones, pero no tiene habitaciones.  
(Adivinanza)*

***Te invitamos a escuchar en silencio la música de la naturaleza.***

***La gran orquesta del monte formada por el canto y el aleteo de las aves, el susurro del viento, el corretear del agua, el crujir de los árboles, el zumbar de los insectos... nos hacen reconocer a todos sus habitantes.***

**Es el momento de oír escuchar**

Apunta en esta columna los  
sonidos típicos de la senda

y aquí los **NO SON**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

*Cinco varillas en un  
varillar, ni verdes ni secas se  
pueden cortar.  
(Adivinanza)*

*Si te digo que la burra es parada, es porque tengo los pelos en la  
mano. (Dicho popular)*

***Vamos a tocar con nuestras manos para aprender las texturas que encontremos  
durante nuestra visita. Sentiremos tactos agradables como las asperezas de las  
rocas, el frescor del rocío sobre la hierba, el tacto aterciopelado del musgo, pero  
también sentiremos otros no tan reconfortantes como el picor de la ortiga o el  
pincho de la zarza.  
Además, utilizaremos nuestras manos para investigar, pero sin dañar.***

*El tacto es uno de los sentidos que menos utilizamos cuando visitamos la naturaleza, sin embargo, hay decenas de texturas diferentes... una pluma, el tronco de un árbol, la tierra, los hongos...*

*Coloca aquí las texturas que más te gusten.*

*Quien padece migraña, con el  
romero se apaña. Mala  
es la llaga que el romero  
no sana.  
(Dicho popular)*

*Treinta y dos sillitas blancas en un  
viejo comedor, y una vieja  
parlanchina que las pisa sin temor.  
(Adivinanza)*

***El bosque es una gran despensa que alimenta a todos y cada uno de sus habitantes.***

***A las personas nos proporciona agua fresca y limpia, frutos silvestres, especias aromáticas, sabrosas carnes y pescados, e incluso medicinas naturales.***

***Pasa y disfruta de los sabores.***

***Muchas de las plantas de las sendas se han utilizado durante siglos en la cocina y la medicina tradicional.***

*Apunta todas las plantas que veas, que tengan un uso gastronómico o medicinal.*

*Dibuja la hoja del Chopo canadiense.*

*¿Qué animales has visto característicos de este entorno?*

