

**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: PROPUESTA  
DIDÁCTICA DE ORIENTACIÓN Y SENDERISMO**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR: GONZALO INFANTE CASTRO**

**TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO**

**PALENCIA, 2021**

# Resumen

En el presente Trabajo de Fin de Grado, se quiere acercar al alumnado a la naturaleza mediante diferentes actividades realizadas en este medio.

En él se muestra una fundamentación teórica sobre las Actividades Físicas en el Medio Natural, centrándose en la orientación y el senderismo. La propuesta didáctica que se plantea pretende acercar la naturaleza al ámbito educativo desde el área de educación física, pero siendo importante los contenidos de otras áreas para poder llevarla a cabo. Esta propuesta, está planteada para llevarse a cabo con los alumno/as de 5º curso de Educación Primaria del C.E.I.P Alonso Berruguete, que se encuentra situado en Paredes de Nava.

Con él, se pretende sacar conclusiones y futuras líneas de indagación sobre las Actividades Físicas en el Medio Natural dentro del ámbito educativo.

## Abstract

This Final Degree Project tries to bring nature closer to students through different activities carried out in this environment.

In this work, there is a theoretical basis about Physical Activities in the Natural Environment, putting special emphasis on orientation and hiking. The didactic proposal that is set out intends to bring nature closer to the educational field from the area of Physical Education, not forgetting other areas contents in order to carry it out. This proposal is intended to be implemented on the 5th year of Primary Education on the C.E.I.P “Alonso Berruguete”, located in Paredes de Nava.

This Project intends to draw conclusions and carry out future lines of research about Physical Activities in the Natural Environment within the Education Field.

## **Palabras clave**

Senderismo, Orientación, Actividades Físicas en el Medio Natural y Educación Primaria.

## **Key words**

Trekking, orientation, Physical Activities in the Natural Environment y Primary Education.

# ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN .....	6
1. JUSTIFICACIÓN.....	8
2. OBJETIVOS.....	11
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
3.1. LA NATURALEZA COMO MEDIO DE APRENDIZAJE .....	12
3.2. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL (AFMN) .....	14
3.2.1. DEFINICIÓN DEL CONCEPTO EN EL ÁMBITO EDUCATIVO- FORMATIVO .....	14
3.2.2. IMPORTANCIA DE LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN.....	15
3.3. EL JUEGO COMO METODOLOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	18
3.4. AFMN EN EDUCACIÓN FÍSICA: SENDERISMO Y ORIENTACIÓN .....	19
3.4.1. SENDERISMO.....	19
3.4.1.1. CONCEPTO Y EVOLUCIÓN .....	19
3.4.1.2. TIPOS DE SENDEROS Y SEÑALIZACIÓN .....	20
3.4.1.3. PLANIFICACIÓN Y ELEMENTOS DE SENDERISMO .....	21
3.4.2. ORIENTACIÓN.....	23
3.4.2.1. CONCEPTO Y EVOLUCIÓN .....	23
3.4.2.2. PLANIFICACIÓN Y ELEMENTOS DE LA ORIENTACIÓN .....	25
3.5. SENDERISMO Y ORIENTACIÓN EN EL CURRÍCULUM OFICIAL ...	28
4. METODOLOGÍA .....	30
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	32
5.1. INTRODUCCIÓN.....	32
5.2. JUSTIFICACIÓN .....	33
5.3. CONTEXTO.....	34
5.4. COMPETENCIAS.....	34
5.5. RECURSOS.....	35
5.6. METODOLOGÍA.....	36
5.7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	36

5.8.	LOCALIZACIÓN.....	36
5.9.	INTERDISCIPLINARIEDAD .....	37
5.10.	TEMPORALIZACIÓN.....	38
5.11.	OBJETIVOS DIDÁCTICOS .....	39
5.12.	CONTENIDOS .....	39
5.13.	PROGRAMACIÓN .....	40
5.14.	EVALUACIÓN.....	53
5.15.	ANÁLISIS DE LA UNIDAD .....	53
5.15.1.	POSIBLES DIFICULTADES DEL ALUMNADO .....	54
5.15.2.	POSIBLES MODIFICACIONES .....	55
6.	CONCLUSIONES .....	56
7.	BIBLIOGRAFÍA.....	59
8.	ANEXOS.....	63

# 0. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se centra en las Actividades Físicas en el Medio Natural y más concretamente en la orientación y el senderismo. A través de una propuesta didáctica, se pretende afianzar las competencias para obtener el título del Grado en Educación Primaria.

La orientación y el senderismo hoy en día son dos actividades que están en auge en nuestro país. De forma que es primordial darle la importancia que se merece dentro de un aula, adaptando estas actividades a un contexto educativo. Se puede destacar el gran valor educativo de estas actividades, dado que a través de ellas se pueden trabajar una gran cantidad de temas transversales, en dicha propuesta didáctica se trabajará el cuidado del medio ambiente. Además, en ella tendrá influencia las competencias clave. Por ello es importante dejar claro el significado de cada uno de los conceptos.

Por un lado, la orientación es una actividad que consiste en la interpretación de un mapa que indica un recorrido que se debe de seguir, para encontrar una serie de balizas que están colocadas a lo largo del recorrido. En ella no solo prima la capacidad física sino también, entre otras, la rápida interpretación de mapas y la rápida elección de itinerarios.

Por otro lado, cuando se habla de senderismo nos referimos a andar, caminar, pasear...por la naturaleza. Es una actividad que se adapta a una amplia escala de edad, siendo este factor importante a la hora de convertirse en una actividad interesante de ocio y tiempo libre.

Estas dos actividades traen consigo la posibilidad de disfrutar de la naturaleza, de alejarse de las urbes y adentrarse de lleno en un entorno diferente. Este tipo de actividades deben de ir cogiendo más peso en el área de educación física ya que muestran una serie de valores importantes en el día a día. Para ello, los futuros maestros deben formarse adquiriendo nuevos conocimientos que puedan transmitir a su futuro alumnado y, de esta manera, lograr avanzar hacia una serie de actividades llamativas y motivadoras en la que los espacios fuera del centro tengan un mayor protagonismo.

Trabajar desde el área de educación física con estas actividades da la oportunidad de desempeñar con el alumnado una serie de valores como son; el respeto, compañerismo, la competitividad, el cuidado del medio ambiente y la colaboración. Por ello, el objetivo final es crear una propuesta didáctica apropiada y motivadora que permita al alumnado extrapolar estos aprendizajes a su tiempo de ocio.

Una vez aclarado los conceptos básicos que se van a utilizar en este trabajo, se pasará a describir la estructura de este:

La primera parte del documento comienza con la búsqueda de información sobre la importancia que tiene la naturaleza como un medio de aprendizaje, en la que se puede llevar a cabo Actividades Físicas en el Medio Natural (a partir de ahora denominado AFMN), concretamente el senderismo y la orientación, a través del juego como elemento motivador para el aprendizaje de contenidos establecidos en el currículum oficial. Esta parte es fundamental para poder programar después la propuesta didáctica. En ella, se centra gran parte del trabajo.

En la segunda parte del documento, se expone la propuesta didáctica que consta de seis sesiones en las que se intentará transmitir al alumnado los conocimientos enfocados a la orientación y el senderismo, que se recogen dentro del bloque IV: Juegos y actividades deportivas, además de la relación con otros bloques del área de educación física. Dadas las circunstancias organizativas del centro educativo en las que se han realizado el prácticum II, no se ha podido llevar a cabo ni realizar un estudio acerca de su viabilidad, su potencial educativo y su inclusión. En ella, se puede observar la función docente a la hora de establecer unos objetivos, una metodología motivadora que se acerque a los intereses del alumnado, los espacios y el entorno con el que se puede contar, la evaluación a través de la observación directa y prueba escrita y la atención a la diversidad, con el objetivo de que el alumnado adquiera determinados conocimientos y sean capaces de indagar e investigar a la hora de realizar las actividades. También cabe destacar la importancia que tiene el comportamiento del alumnado en el desarrollo de la unidad, ya que sin una buena disposición a la hora de trabajar ciertas habilidades y capacidades no se podrán adquirir estas.

# 1. JUSTIFICACIÓN

La justificación del presente TFG se lleva a cabo a través de varios criterios empleados a la hora de elegir el tema de AFMN: orientación y senderismo.

El primer criterio atiende a las experiencias personales. A lo largo de mis etapas educativas he realizado muchas salidas con mis compañeros de clase, donde recuerdo la ilusión y el entusiasmo que en mí despertaban. Salir del centro era una manera diferente de aprender y sobre todo de relacionarse con el medio natural. Siguiendo mi formación, en el último año de carrera tuve la oportunidad de elegir la asignatura de “Educación física en el medio natural”. En ella, se daba una gran importancia al medio natural, ya que gracias a él se pueden trabajar diferentes actividades que mejoran algunas capacidades psicomotoras básicas en el alumnado, en concreto; la salud, el estrés y la confianza en distintos entornos (Freire, 2011). Con el paso del tiempo en mi interior se despertaba una cierta curiosidad por realizar este tipo de actividades con mi futuro alumnado, debido a las numerosas posibilidades educativas y aprendizajes que te da este medio. He de reconocer que conocía estas actividades (escalada, orientación, senderismo...), pero que apenas había puesto interés en ellas porque nadie me había despertado el gusanillo de practicarlas.

Durante el periodo que curse la asignatura, muchas de las actividades se vieron afectadas por la pandemia del Covid-19, viéndose limitadas algunas actividades y excursiones o simplemente no pudiéndose realizar. Por ello destaco dos que hice a lo largo de ese cuatrimestre.

La senda de Tosande fue la primera salida que se hizo. Esta ruta fue el primer paso a un mundo nuevo donde apenas había trabajado. En ella pude comprobar valores como; compañerismo, respeto y colaboración, competencias clave y temas transversales como; el cuidado del medio ambiente que se pueden llegar a trabajar con este tipo de actividades, (Guillén, 2011). Al volver en el autobús me paré a reflexionar aún más acerca de su inclusión dentro del ámbito escolar, a través del área de educación física. La segunda actividad que destaco es la carrera de orientación en el monte “El Viejo”. En ella pude

conocer y trabajar con un material al que apenas conocía (brújula, mapas, balizas, fichas de control...).

El segundo criterio atiende a la poca importancia que se le da a este tipo de actividades en los centros educativos, puesto que se tiene preferencia en el uso de otros medios de contacto ligados a la sociedad tecnológica en la que se vive actualmente (Freire, 2011) a pesar de la gran importancia que pueden llegar a tener en el día a día. Trabajar con los alumnos/as actividades que hasta el momento no vienen siendo habituales, puede ser una motivación extra, a través de juegos y actividades relacionados con sus intereses. Además, al llevarse a cabo en espacios seminaturales y naturales se pueden trabajar de manera interdisciplinar con diferentes áreas del currículum.

El tercer criterio atiende al medio natural, como medio de aprendizaje. Trabajar y aprender en un entorno totalmente diferente es algo que no siempre se puede llevar a cabo en educación, por lo tanto, es importante aprovecharlo cuando se dan las condiciones. Estas actividades que basan gran parte de su existencia al entorno natural donde se practican, te hacen ver que hay otras experiencias deportivas más allá de los deportes típicos. La naturaleza da infinidad de variantes a la hora de trabajar con ella, siendo cada día diferente, dado que es un medio que cambia continuamente. A la hora de llevar a cabo el senderismo y la orientación con el alumnado se trabajan diferentes aspectos, entre ellos; las habilidades motrices, el dominio del espacio y su lateralidad. Además de esto el alumnado debe entender el juego y las actividades como medio de disfrute, donde se relacione e interactúe con los compañeros, con el fin de pasárselo bien y de aprender algo nuevo cada día. El juego se utiliza como una metodología motivadora dentro de área de educación física, ayudando al alumnado a su acercamiento al ejercicio físico y al conocimiento de este (Valdivia, Farias, Espoz y Sánchez, 2020). Esta idea se plasma en la propuesta didáctica en la que el alumnado desarrollará a partir de lo explicado anteriormente una mayor autonomía a la hora de desplazarse por los diferentes entornos mencionados, utilizando el juego como metodología de aprendizaje.

Como se ve, tanto el senderismo como la orientación son dos tipos de actividades que pueden tener su espacio dentro del ámbito educativo. Por este motivo los futuros docentes debemos ver en ellas una opción más a la hora de programar.

Para acabar este apartado es apropiado justificar la elección del tema y su adecuado uso con el alumnado respaldándome en el currículum.

Siguiendo el Decreto 26/2016, de 21 de julio por el que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Se puede ver los diferentes bloques que se van a trabajar en el área de educación física.

Centrándome en el bloque 4 del quinto curso “juegos y actividades deportivas” se puede comprobar como menciona la práctica deportiva en espacios naturales. A partir de los diferentes contenidos que se mencionan se pueden llevar a cabo diferentes actividades, siempre y cuando se adapten a los estándares de aprendizaje y criterios de evaluación marcados.

## 2. OBJETIVOS

Con la realización del presente trabajo, pretendo alcanzar los diferentes objetivos que citaré a continuación:

1. Aumentar el conocimiento sobre las Actividades Físicas en el Medio Natural, centrándome en la orientación y el senderismo.
2. Ser capaz de desarrollar una Propuesta Didáctica en la que se trabajen contenidos relacionados con el senderismo y la orientación y su puesta en práctica en un medio natural.
3. Recopilar información acerca de cómo el senderismo y la orientación pueden ayudar a la consecución de objetivos de Educación Primaria.

## 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 3.1. LA NATURALEZA COMO MEDIO DE APRENDIZAJE

Varias pedagogías respaldan llevar el aula a la naturaleza, una de las más importantes es la pedagogía verde de Freire (2011). En ella se habla de la importancia que tiene el medio natural en los niños/as. Freire (2011) afirma que en un entorno natural se mejoran las capacidades psicomotoras; la salud, el estrés y la confianza. Además, se desarrolla la creatividad, se mejoran las relaciones sociales y se favorece las funciones cognitivas.

Una de las ideas que critica es que los niños/as de hoy en día tienen muchísima información sobre el medio ambiente, proveniente de libros, fichas, ordenadores y lugares lejos de su entorno, que utilizan para desarrollar su conocimiento desde los alumnos/as de infantil hasta los estudiantes universitarios. Estos apenas tienen un contacto directo con la naturaleza, puesto que la sociedad en la que viven dedica más tiempo a aprender a través de los medios que interactuando directamente con el entorno.

Por ello, la pedagogía verde propone el aprendizaje a través de las experiencias directas, donde los alumnos/as sientan la naturaleza, vean el creciendo las plantas día a día y puedan ser libres a la hora de aprender. Además, defiende que las nuevas tecnologías se deben de usar para ampliar conocimientos, nunca para restar tiempo a las cosas esenciales, asumiendo que son vitales en el aprendizaje, utilizando su uso racional sin perjudicar al mismo.

Otra idea importante es otorga a cada alumno/a su tiempo para conectar con la naturaleza. De esta manera los alumnos/as van desarrollando un contacto cercano con la naturaleza y su cuidado, ya que para ellos el respeto es importante y forma parte de su aprendizaje, tanto académico, social y personal. Como decía David Sobel “*se cuida aquello que se ama*” (Freire, H., 2011, p.85).

El objetivo principal de la pedagogía verde es aumentar la frecuencia del contacto con la naturaleza, a través de la creación de pequeños huertos en las escuelas, la utilización de parques, praderas, bosques, etc. En varios países europeos está idea

empieza a tener peso. Cada vez la naturaleza es más relevante en la educación. En Escocia se estudia la posibilidad de impartir gran parte del currículo tanto de primaria como de secundaria en el medio natural. En Gales e Inglaterra ha surgido una iniciativa que promueve el aprendizaje directo en la naturaleza, que recibe el nombre de Iniciativa para la Educación Forestal (FEI). España se suma a la idea y resalta la existencia de pueblos y granjas con fines educativos aparte de las diversas ciudades en las que también se promueven proyectos innovadores hasta el momento.

A través de las AFMN se puede acercar la naturaleza al alumnado. Miguel (2001) recoge las características del entorno natural que funciona como aula en un determinado momento:

- Amplitud de espacios

Estos suelen ser amplios, donde los límites no están claros y es por ello por lo que se debe tener un mayor control en la actividad. Esta amplitud de espacios permite realizar actividades que en un gimnasio serían impensables.

- Medio no conocido

Al realizar las actividades en el medio natural el desconocimiento del medio por parte de los alumnos/as puede desencadenar respuestas contradictorias desde la motivación o la aventura por realizar la actividad hasta el temor o miedo. El hecho de tener miedo hace que los alumnos/as busquen apoyos entre compañeros o incluso con el maestro.

- Espacio no uniforme y cambiante

A diferencia del gimnasio y del aula, al realizar la actividad en la naturaleza te das cuenta de que el suelo es uniforme, es decir no es liso como un aula o un gimnasio, sino que tiene alteraciones. Otra característica es lo cambiante respecto al tiempo que puede llegar a ser. Todo esto necesita una mayor preparación por parte del docente para evitar cualquier tipo de peligro.

- Contacto real con temas de estudios escolar

Al llevar el aula a la naturaleza, la enseñanza pasa a tener un papel activo, donde los alumnos/as interactúen con el medio, de esta forma manipulan y tienen experiencias propias.

- Contacto con fuerzas de la naturaleza

Descubrir, conocer y respetar las normas y leyes de la naturaleza.

- Fácilmente deteriorable

Hay que cuidar el medio natural a la hora de desplazarse e interactuar con él, a pesar de que es considerado un recurso ilimitado con el paso de los años, el ser humano ha conseguido transformarlo hasta unos límites extremos.

## **3.2. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL (AFMN)**

### **3.2.1. DEFINICIÓN DEL CONCEPTO EN EL ÁMBITO EDUCATIVO-FORMATIVO**

Las Actividades Físicas en el Medio Natural suponen un concepto con multitud de acepciones y de diferentes teorías acerca de las mismas. Todas estas definiciones tienen como eje central la relación entre el medio natural y la actividad física. Sin embargo, no todos los autores conciben esta variante de igual modo, destacando los siguientes como más relevantes:

Se destaca a Funollet (1989) como uno de los más relevantes en el concepto de las Actividades físicas en el Medio Natural. Para este autor son aquellas actividades llevadas a cabo en medios que apenas se han modificado y a veces también pueden realizarse en espacios artificiales. A esta definición del concepto de AFMN, Acuña (1991) coincide en que las AFMN son aquellas llevadas a cabo en entornos naturales y artificiales.

Dentro de esta misma idea, Ascaso, Casterad, Generelo, Guillén, Lapetra y Tierz (1996) consideran que al estar situados en un medio natural te desplazas e interactúas con

los diferentes elementos que hay en él. Las actividades se realizan en un medio donde hay cierto riesgo, debido a la incertidumbre que lo rodea.

Pinos (1997) establece la relación clara entre educación y actividades físicas en el medio natural, recogido en esta cita textual: *“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 en ella”* (p.27). Así mismo Miguel (2001) apoya esta relación afirmando que: *“las actividades físicas en el medio natural son aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa”* (p.47).

En todos los conceptos definidos hasta ahora, los autores coinciden en que las Actividades Físicas en el Medio Natural se desarrollan en un medio que está cambiando continuamente otorgando a los individuos la oportunidad de desplazarse de manera individual o colectiva a través de sus habilidades motrices, con el objetivo de obtener un beneficio educativo y lúdico, capaz de entender las AFMN como Educación Física en el Medio Natural (EFMN), ya que es el término más adecuado a la hora de hablar de educación.

### **3.2.2. IMPORTANCIA DE LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN**

Las AFMN tienen un papel importante para el desarrollo personal, social, físico y educativo del alumnado. Algunos autores como; Gehris, Myers y Whitaker, Parra-Boyero y Rovira, Santos y Martínez y Caballero (citado de Peñarrubia, Guillén y Lapetra, 2016) lo formulan en forma de beneficios:

- Desarrollo físico

La práctica continua de este tipo de actividades permite una mejora del equilibrio personal y condición física. Tiene importancia la implicación completa de todo el cuerpo en la ejecución de estas.

- Desarrollo psicológico

El alumnado no está acostumbrado a trabajar en este tipo de entornos, así que estas actividades son un reto para ellos. Por ello debe de ir superando las actividades propuestas y con ello aumentar la confianza, la autonomía, el bienestar y la autoestima.

- Desarrollo sociológico

A la hora de llevar a cabo estas actividades se requiere cooperación grupal, comunicación y respeto. A partir de estas se va a trabajar una adquisición de valores con el alumnado.

- Desarrollo educativo o formativo

Este tipo de actividades facilita el conocimiento de las virtudes y defectos del alumnado, así como el desarrollo de las competencias clave en la educación. Siendo estas, un medio para desarrollar mecanismos de percepción, decisión y ejecución propias de la acción motriz.

Las AFMN presentan una serie de características que la hacen diferente al resto de las prácticas físico-deportivas. En este apartado se van a exponer las más significativas en relación con los aspectos educativos siguiendo a Arribas (2008), Ascaso et al (1996) y Arribas y Santos (citado en Arribas, 2008):

- Motivación.

Para el alumnado el hecho de ser las AFMN algo novedoso despierta en ellos motivaciones intrínsecas por sentirse libres, relacionarse con el medio, salir del aula etc. Las primeras experiencias deben ser positivas, ya que de lo contrario podrían anular en un futuro nuevas actividades.

- Participación e implicación global

El desarrollo de las actividades en el medio natural conlleva a la participación activa y a la implicación global de la persona. El medio natural posibilita una forma de aprendizajes multidisciplinares, una mayor implicación motriz, sensorial y emocional.

- Valoración de nuestras posibilidades, de los demás y del medio natural.

Las AFMN te dan una visión diferente, valorando la belleza de los paisajes donde se realizan las actividades siendo importante el esfuerzo personal y colectivo. En un segundo plano quedarían los objetos materiales como; el móvil, la consola...etc.

- Desarrollo de la competencia motriz

La gran variedad de acciones motrices (orientarse, trepar...) ayudan al alumnado a poseer un amplio repertorio motriz. De esta manera se logra un mayor conocimiento corporal de las habilidades básicas y específicas.

- Vivencias, superación de retos y riesgos controlados

El docente es el encargado de facilitar el autocontrol y la autogestión de la motricidad dentro de la incertidumbre y el carácter cambiante del medio. Es importante enfrentarse a situaciones donde el riesgo este controlado y superarlo para que el alumnado logre un mayor autocontrol, autogestión y autonomía.

- Autonomía e independencia

Las distintas AFMN sirven como ayuda a la hora de lograr una mayor autonomía e independencia al alumnado. Para conseguirlo la acción docente resulta importante a través de un proceso largo pero seguro, respetando en todo momento los diferentes ritmos de aprendizaje y adaptación.

- Socialización y empatía

La realización de las AFMN favorece las relaciones tanto de alumno/a-alumno/a y alumno/a-profesor debido a la dependencia intergrupala que hay a la hora de realizar las actividades.

- Disfrute, respeto, valoración y protección del medio

La realización de AFMN van a favorecer el contacto, conocimiento y uso del medio natural. Todo ello unido en el desarrollo de un pensamiento crítico ante los problemas medioambientales. El mero hecho de realizar este tipo de actividades no genera en el alumnado una sensibilización y educación ambiental sino todo lo

contrario, por parte del docente es importante un tratamiento educativo para provocar en el alumnado esa sensibilización y educación con el medio ambiente.

### **3.3. EL JUEGO COMO METODOLOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Se puede considerar al juego como un elemento motivador en las actividades de educación física, que facilita poder llevar a cabo la práctica de actividades físicas en un medio natural. Es importante tener en cuenta los intereses del alumnado para que el juego evolucione en función de sus necesidades Zagalaz, Cachón y Lara (citado de Valdivia, Farias, Espoz y Sánchez, 2020).

Es importante conocer algunas de las características que tiene el juego, para poder utilizarlas de forma exitosa en el área de educación física Huizinga y Zagalaz, Cachón y Lara (citado en Valdivia, Farias, Espoz y Sánchez, 2020). Estos hablan del aprendizaje social en el juego a través del aprendizaje de normas sociales, el desarrollo evolutivo y paralelo del bienestar y equilibrio emocional, favorecedor de cooperación, compañerismo y convivencia y, por último, como un gran elemento motivador.

Siguiendo las características nombradas anteriormente se entiende que el juego sirve como un medio global que interrelaciona dichas características con contenidos de educación física.

El juego sirve como medio de aprendizaje para el alumnado, teniendo un papel y funcionalidad diferente dentro de la unidad didáctica. Es tarea del docente elegir de forma adecuada el juego para conseguir los objetivos establecidos. Se puede situar en los momentos de encuentro para que el alumno/a tome un contacto lúdico y motivador con la entrada de la tarea y en los momentos de despedida, utilizando juegos de vuelta a la calma que cierren la sesión de forma creativa (Martínez, 2008).

### **3.4. AFMN EN EDUCACIÓN FÍSICA: SENDERISMO Y ORIENTACIÓN**

#### **3.4.1. SENDERISMO**

##### **3.4.1.1. CONCEPTO Y EVOLUCIÓN**

El senderismo significa andar por la naturaleza, es decir, salir al campo y caminar observando el paisaje que se tiene alrededor, así como su desplazamiento. Se encuentra dentro de las AFMN. A la hora de plantear cualquier actividad en un medio natural se debe tener en cuenta que el senderismo tiene relación con ellas. Al ser una actividad con un factor de riesgo menor, se adapta a cualquier tipo de edad y posibilidad física. Con el tiempo, se ha ido convirtiendo en una opción interesante de ocio y tiempo libre y con la práctica se consigue una serie de beneficios para el organismo. (Miguel,2001).

Para otros autores, el senderismo significa caminar, andar, pasear por el campo, por la montaña durante un tiempo relativamente largo. Esta actividad es sin duda una forma fácil de practicar AFMN, además de tener un bajo nivel de riesgo (Guillen, Lapetra y Casterad, 2000).

Para Granero y Baena (2010) el senderismo es una modalidad deportiva no competitiva que se lleva a cabo en el medio natural. Su finalidad es dar paseos por sendas, caminos, veredas...evitando las vías frecuentadas por vehículos de motor.

Siguiendo la línea de todos autores nombrados hasta ahora se encuentra la definición de senderismo que realiza la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). Define el senderismo como una actividad deportiva no competitiva que busca acercar el medio natural a las personas y dar a conocer diferentes elementos patrimoniales y etnográficos a través de caminar por el medio natural (FEDME, 2001).

El nacimiento de los primeros senderos surge en Francia hace más de 50 años. Esta actividad iba dirigida a un amplio sector de la población, con el fin de que las personas se relacionaran entre ellas y conocieran el medio (Merino,2006).

El senderismo se extendió por toda Europa llegando a España en 1972, los franceses solicitaron la continuación de sus itinerarios por el territorio español, siendo

Cataluña el punto de entrada. En los años 80 se desarrollaron los senderos de Gran Recorrido (GR) sobre todo en la comunidad de Madrid y Valenciana. Los senderos de Pequeño Recorrido (PR) tuvieron su auge en los años 90 en España. Hoy en día, España cuenta con una red de más de 60.000 Km de senderos señalizados, repartidos por la zona pirenaica, costa mediterránea norte, cordillera cantábrica centro y sudeste (Merino,2011).

#### **3.4.1.2. TIPOS DE SENDEROS Y SEÑALIZACIÓN**

Siguiendo a Tacón y Firmani (2004), existen tres tipos de senderos:

- **Senderos interpretativos**

Senderos cortos por lo general y con el objetivo de mostrar la flora, la fauna y otros elementos de la naturaleza.

- **Senderos para excursión**

Senderos con un itinerario más largo que los anteriores. Deben de estar bien señalizados y diseñados. De este modo serán seguros para los visitantes.

- **Senderos de acceso restringido**

Senderos de largo recorrido, son rústicos. Este tipo de senderos son utilizados por propietarios para la tarea de vigilancia. En ocasiones lo utilizan los visitantes acompañados por alguien que conozca la zona.

Por otro lado, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada clasifica los senderos de diferente forma (FEDME, 2004):

Un sendero homologado es una instalación deportiva que se puede reconocer por las marcas inscritas de GR, PR y SL. Estas suelen llevarse a cabo en espacios naturales donde pretenden ayudar a los usuarios fomentando la práctica de senderismo, proporcionando seguridad, información y calidad sobre la actividad que se va a desarrollar. Además de fomentar el conocimiento de espacios naturales, existen tres tipos de senderos homologados:

- **Sendero de Gran Recorrido (SGR)**

Itinerario que como mínimo tienen una longitud mínima de 50 km y se llevarán a cabo en varias jornadas. Se identifican con los colores blanco y rojo y con las siglas GR. La numeración de los senderos será competencia de la FEDME y aunque la gestión de esta depende de cada federación autonómica o territorial. Por ejemplo, un sendero de gran recorrido es el camino de Santiago (GR65).

- **Sendero de Pequeño Recorrido (SPR)**

Itinerario que como máximo tiene una longitud de 50 km y se llevará a cabo en una jornada o parte de ella. Se identifican con los colores blanco y amarillo y con las siglas PR. La numeración y la gestión de los senderos será competencia de la federación autonómica o territorial donde se llevan a cabo.

- **Sendero Local (SL)**

Itinerario que no sobrepasa los 10 km y se lleva a cabo en una jornada. Se identifican con los colores blanco y verde y con las siglas SL. La numeración y la gestión de los senderos será competencia de la federación autonómica o territorial donde se llevan a cabo.

### **3.4.1.3. PLANIFICACIÓN Y ELEMENTOS DE SENDERISMO**

La educación física ha ido evolucionando a lo largo de estos años, hasta convertirse en un pilar básico para la educación y la formación integral del ser humano.

Siguiendo a Miguel (2001) a la hora de planificar una actividad de senderismo en educación física un docente debe tener en cuenta una serie de requisitos:

- Dificultad del recorrido

No es lo mismo andar por terrenos lisos y planos (aula, pabellón...), que hacerlo por terrenos donde el suelo no sea uniforme y todo el rato se deba prestar atención al suelo para no resbalarse o caerse. El maestro debe de enseñar a los alumnos/as a desplazarse por este tipo de terreno, darles información o explicarles donde se pueden encontrar problemas. A la hora de escoger un recorrido, el profesor debe tener en cuenta tres factores: el desnivel a salvar, el tipo de terreno y la distancia a recorrer.

- Dominio del material

El maestro dará información sobre el material para la correcta realización de la actividad de senderismo:

- Calzado: hay que tener en cuenta cual será el calzado más adecuado para la realización de senderismo. A la hora de andar o caminar el calzado es un aspecto importante que se debe de tener en cuenta.
- Ropa: es importante llevar varias capas para que entre capa y capa se forme una bolsa de aire y actúe como aislante (térmica, polar e impermeable).
- Mochila: es importante saber cómo se debe de distribuir los materiales de la mochila dado que una buena colocación de estos evita daños en la columna vertebral.
- Mapa y brújula: es importante saber orientar un mapa y ver que la realidad coincide con lo que se ve en el mapa. También saber dónde se encuentra el norte en la brújula.
- Botiquín: A la hora de hacer una salida es importante llevar provisiones que permitan actuar en caso de emergencia. Está claro que se debe de seleccionar el material más necesario para no cargar con todo, por ello es importante saber las lesiones más frecuentes en las rutas.

- Conocimientos culturales

Es importante que los alumnos/as reciban información del maestro acerca del lugar donde se va a realizar la actividad, por ejemplo, información sobre la vegetación que hay, el tipo de fauna que predomina en ese lugar, etc.

- Educación ambiental

Es importante trabajar en cualquier actividad relacionada con la naturaleza el cuidado del medio natural. Muchas veces no se cuida la naturaleza y se acaba deteriorando con el tiempo.

A la hora de realizar una excursión de senderismo con alumnos/as se espera que ellos cumplan una serie de objetivos según Miguel (2001):

- Deben de ser capaces de acabar el recorrido, es decir que estén preparados para poder realizarlo. Para ello se selecciona una ruta que se adapte a las capacidades físicas y psicológicas del alumnado.
- Que tengan conocimiento de los diferentes materiales que son necesarios en una ruta. En este caso la ropa, el calzado, la mochila, la brújula y el mapa.
- Que amplíen su conocimiento acerca del medio natural donde se van a mover.
- Que en todo momento tengan presente el cuidado y respeto de la naturaleza.

### **3.4.2. ORIENTACIÓN**

#### **3.4.2.1. CONCEPTO Y EVOLUCIÓN**

A lo largo de las diferentes épocas históricas, el ser humano se ha encontrado en ocasiones la necesidad de orientarse para lograr su supervivencia. Hoy en día, la orientación ha pasado a ser utilizada por viajeros o gente aventurera, además de ser una actividad deportiva.

García Pajuelo (citado en Gómez, 2013) fue una de las primeras personas que observo este deporte desde un plano educativo en España. Para él la orientación era como una gimnasia mental imprescindible tanto para personas adultas como para los niños, debido a que la práctica de orientación desarrolla en las personas unas cualidades intelectuales necesarias. Siguiendo esta idea, Salguero (citado en Gómez, 2013) da mucha importancia en la definición de orientación al desconocimiento del espacio, ya que al no conocer este, se requiere una mayor participación de los sentidos y procesos mentales. Esto hace desarrollar ciertas habilidades concretas y trabajar con fuentes poco habituales como son la lectura de mapas, estimación de distancias, reconocimiento de terreno.

Otros autores como Miguel (2001) enfoca la idea de que orientarse es tener conocimiento de dónde se está ubicado y saber llegar a otro lugar. Dentro del ámbito deportivo, se entiende la orientación cómo la realización de un recorrido, normalmente de manera individual por terrenos variados, con el objetivo de encontrar unas balizas que

están colocadas sobre un itinerario, en el menor tiempo posible. Se utiliza un mapa topográfico y una brújula. La orientación dentro del ámbito educativo se entiende de la misma manera que en el ámbito deportivo, pero siendo una actividad adaptada a un contexto concreto en el que se lleva a cabo utilizándose los mismos elementos: brújulas, planos, mapas, etc.

Según la Federación Española de Orientación. FEDO (s.f.) la orientación es una actividad deportiva que demanda continuamente pretensiones físicas e intelectuales, ya sea ejercida como un simple juego, como entrenamiento o competición. Es una carrera individual llevada a cabo en terrenos variados, con un recorrido concreto. El deportista debe de pasar por una serie de controles determinados, ayudándose únicamente de una brújula y un mapa. Los controles están marcados sobre el mapa con círculos rojos, la salida con un triángulo y la llegada con dos círculos concéntricos. Las balizas son de color blanco y naranja y cuentan con una pinza que sirve para marcar. Los controles están situados en lugares característicos del itinerario representados en el mapa. El orientador marca la tarjeta que lleva con la pinza marcadora cuando pasa por un control, estas pinzas se encuentran en las balizas. Dependiendo de la categoría los recorridos tienen una dificultad y una longitud. Con el paso de los años la orientación es una actividad cada vez más atractiva, debido a la unión de esfuerzo físico, habilidad mental y su práctica en entornos naturales.

La FEDO (s.f.) realiza una breve evolución acerca de la orientación. En el año 1890 un capitán del ejército sueco llamado Enest Killander se dio cuenta de que al utilizar mapas y brújulas en el entrenamiento de sus soldados resultaba ser un método de instrucción excepcional, además en ellos surgió una personalidad y un carácter diferente. En Suecia se puso como asignatura obligatoria en las escuelas a partir de 1942. Fue olímpica en los juegos de invierno de 1949, la Federación Internacional de Orientación no se creó hasta 1961. El Comité Olímpico Internacional (COI) la reconoce en 1977. La orientación en España empieza a conocerse a partir de 1972, cuando el profesor Martin Kronlund encargó la realización del primer mapa de orientación. En 1979 se crea el primer club de orientación en España. En 1993 llega el reconocimiento oficial por parte

del Consejo Superior de Deportes y se legaliza a la Agrupación Española de Clubes de Orientación.

### **3.4.2.2. PLANIFICACIÓN Y ELEMENTOS DE LA ORIENTACIÓN**

A la hora de llevar a cabo la orientación dentro del ámbito educativo el docente debe de realizar una serie de tareas y el alumnado debe de adquirir una serie de conocimientos. Es una actividad que se realiza en el área de educación física y que se lleva a cabo tanto en el centro, como en espacios naturales y seminaturales, por lo que a menudo es necesario adaptar la actividad al nivel de los alumnos/as con los que se va a realizar (Miguel,2001).

El profesorado debe de enseñar la orientación de una forma progresiva:

- La orientación en la escuela. Se empieza a trabajar en el centro, donde los alumnos/as se sientan cómodos y seguros. De esta manera no habrá riesgo y se puede seguir el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.
- La orientación en un medio conocido: El siguiente paso es pasar a parques o espacios naturales que el alumnado y profesorado conozca. Al realizar las actividades en un medio conocido los alumno/as se van a sentir seguros y van a estar centrados en los contenidos.
- La orientación en un medio natural desconocido. En este medio tiene lugar la actividad completa, para ello el alumnado antes ha tenido que pasar por experiencias en espacios conocidos y saber interpretar el mapa y la brújula (Miguel,2001).

A la hora de realizar orientación en el ámbito educativo se le solicita al alumnado una serie de conocimientos que deben de lograr:

- Interpretar referencias y cotejarlas con la realidad. Los alumnos/as deben de ser capaces de reconocer un elemento en la realidad y cotejarlo con el mapa, es decir ser capaces de reconocer un collado en la realidad e ir al mapa y saber dónde se encuentra. Para ello es fundamental aprender a orientar el mapa y de esta forma hacer coincidir la realidad con el mapa.

- Toma de decisiones, el alumnado debe de basarse en la interpretación anterior para escoger el recorrido que crea oportuno. A la hora de hacer orientación el mapa siempre da dos datos: el lugar donde te encuentras y el sitio al que te diriges, a partir de ahí es elección de cada alumno/a el recorrido que desee tomar. A la hora de decidir el recorrido influyen varios elementos como son: la interpretación del mapa (camino, pistas forestales...) y la elección personal (forma física, lugares...).
- El desplazamiento debe de realizarse de forma progresiva, empezando por espacios o lugares conocidos (el aula), siguiendo por el medio natural o seminatural conocido (el parque) y acabando por el medio natural desconocido.
- El aspecto emocional es un factor determinante a la hora de realizar cualquier AFMN. Por ello se debe de ayudar al alumnado a sentirse seguro dado que las emociones se controlan mejor en entornos conocidos que en entornos no conocidos (Miguel,2001).

El alumnado debe de conocer y saber manejar diferentes elementos a lo largo de una unidad didáctica de orientación. En este apartado aparecerán diferentes elementos necesarios a la hora de realizar orientación según Casado (2009):

- El mapa

El mapa es el principal instrumento en este deporte. En él se representa el terreno de una forma minuciosa. Sin el mapa sería impensable realizar un recorrido de orientación. Consta de una serie de elementos como son; la simbología o leyenda, la escala, las curvas de nivel y las líneas de meridianos.

A la hora de planificar la propuesta didáctica no va a ser necesario que el alumnado aprenda todos los elementos del mapa, ya que algunos de ellos no se van a utilizar. Aunque sí que es importante que el alumnado aprenda lo que es un leyenda o simbología y la escala:

- Simbología y leyenda: la simbología te da pistas de lo que te vas a encontrar. Estos símbolos pueden ser caminos, arbustos, zonas de agua

etc. En la leyenda se pueden ver seis colores. Cada uno de estos colores te indica elementos que se encuentran en la realidad. Por ejemplo, el color azul hace referencia a todo lo que tenga que ver con el agua.

- Escala: a la hora de hablar de escalas, estas comparando la relación que hay entre los elementos del mapa y los que hay en la realidad. Por ejemplo, 1:10.000, quiere decir que 1 centímetro en el mapa representa 10.000 centímetros en la realidad, es decir 100 metros.

- El plano

Otra representación gráfica importante es el plano. Este es una representación gráfica de una extensión del terreno y deben de tener escala. En orientación es importante que aparezca la leyenda para conocer cada uno de los elementos.

- El croquis

El croquis es un dibujo realizado a través de una imagen. Este se realiza a mano y sin escalas.

- La brújula

La brújula es otro instrumento importante a la hora de hacer orientación. La brújula cartográfica tiene una aguja imantada que se orienta según los extremos magnéticos de la tierra, señalando una de sus puntas siempre el Norte magnético y la otra siempre el Sur.

- La baliza

La baliza se utiliza para señalar el sitio exacto en el terreno. Es un prisma triangular de tela de color naranja y blanco. Las balizas nunca deben de estar escondidas.

- Las pinzas

Las pinzas están formadas por clavos que dejan un dibujo o una letra en la ficha de control. El orientador debe de picar cada control en el cuadro correspondiente. Los dibujos o letras permiten saber el control que has encontrado. Existen otros sistemas de marcaje más modernos, como la pinza electrónica.

- Ficha de control

Esta tarjeta permite saber por los controles que se ha pasado a lo largo del recorrido de orientación. En ella aparecen espacios para poner los datos personales y datos del recorrido, como la hora de salida y llegada y cuenta con casillas numeradas para picar en cada control.

### **3.5. SENDERISMO Y ORIENTACIÓN EN EL CURRÍCULUM OFICIAL**

De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación en su artículo 18 denominado organización, el área de educación física está incluida en la etapa de Educación Primaria.

De acuerdo con el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de Educación Primaria, en su anexo II denominado asignaturas específicas. *La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente.* (RD 126/2014, p.48).

A la hora de realizar cualquier actividad en un centro educativo, además de las anteriores leyes citadas, hay que tener en cuenta el currículum oficial de la comunidad autónoma, dado que es la herramienta didáctica del maestro. Dicho currículum es el Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

De acuerdo con el Decreto 26/2016, los contenidos de esta área están divididos en bloques de contenidos. Con esto, no se pretende jerarquizar los aprendizajes, sino que responde a las destrezas básicas que debe manejar el alumnado en cada uno de los niveles. De acuerdo con dicho decreto, los bloques de contenidos que se trabajarán en esta propuesta didáctica de Educación Física son:

- **Bloque I: Contenidos comunes.** Por su carácter transversal se trabajarán diferentes metodologías, procedimientos, cualidades y valores incluyendo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Además, se debe tener en cuenta las características del alumnado.
- **Bloque II: Conocimiento corporal.** Para afianzar el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, así como la adquisición de nuevos aprendizajes motores.
- **Bloque III: Habilidades motrices.** Se trabajará en el medio natural, seminatural y en el centro educativo, con el objetivo de consolidar la conducta motriz del alumnado a los diferentes contextos.
- **Bloque IV: Juegos y actividades deportivas.** A partir del juego y de las actividades deportivas propuestos en los diferentes contextos educativos, el alumnado deberá de realizar diferentes acciones motrices adecuándolas al medio. Además, se trabajará de forma transversal la conservación de los diferentes entornos donde se va a llevar a cabo la propuesta.
- **Bloque VI: Actividad física y salud.** Es importante trabajar con el alumnado, después de cada práctica deportiva, hábitos de higiene personal.

Como se ha podido analizar tanto el senderismo como la orientación son dos conceptos importantes que abordar desde el área de educación física, teniendo como principal referencia el bloque de contenidos número cuatro dadas las características propias de la propuesta.

## 4. METODOLOGÍA

La metodología llevada a cabo en este Trabajo de Fin de Grado está dividida en varias partes:

La primera fase a la hora de enfrentarse a un trabajo de esta dimensión es escoger un buen tema de trabajo, indagando y buscando información acerca de contenidos basados en mis intereses y que sean novedosos a la hora de llevarlos a la práctica en educación física.

Una segunda fase dedicada a la búsqueda de información referida al tema escogido. Esta fase, es una de las más complejas, puesto que se necesita recopilar información relevante acerca de los contenidos que se quieren trabajar; AFMN, orientación y senderismo, la importancia que tienen en la educación, sus beneficios, elementos, el peso dentro del currículum oficial y el juego como metodología para llevarlo a cabo. A la hora de enfrentarte a esta búsqueda debes de ser claro y conciso con tu investigación, centrándote en el tema elegido. Esta fase es fundamental porque a la vez que te vas formando y tienes más conocimiento con relación a estos contenidos, puedes usar esto para ir buscando ideas que te sirvan a la hora de elaborar la propuesta didáctica.

La tercera fase fue de observación y elección de un grupo de seguimiento y diseño de la propuesta didáctica. Durante mi estancia en el centro C.E.I.P. Alonso Berruguete estuve observando el nivel que tenían los alumnos/as acerca de estos temas y sobre todo el nivel de motivación que podían tener acerca de estas actividades. Mi elección se decantó por la clase de 5º de primaria, dado que en 4º de primaria ya habían tenido una primera toma de contacto realizando actividades y juegos en el medio natural. Es cierto que me gustaría empezar a hacer este tipo de actividades a partir de 2º o 3º de primaria, pero tras observar el nivel en el centro que estuve de prácticas, me decanté por 5º de primaria.

El diseño de la propuesta didáctica se basa en una primera toma de contacto con estas actividades, dando a conocer a los alumnos/as el senderismo y la orientación, ya que son dos actividades deportivas que están creciendo hoy en día. Es interesante que estos

conozcan los beneficios y la cantidad de variantes que nos da el medio natural a la hora de realizar actividades en él a través del juego. La propuesta enlaza de forma progresiva aprendizajes tanto en el aula, como en entornos naturales y seminaturales, para que el alumnado se vaya adaptando a diferentes espacios y vaya comparando como se trabaja en cada uno de ellos.

La cuarta fase hace referencia a las conclusiones, en esta fase se pueden abordar y responder mejor a aquellos objetivos que te marcas al principio del trabajo. Además, de las dificultades y limitaciones que me he podido encontrar a la hora de buscar información o realizar la propuesta didáctica. Por último, también es importante hablar de las futuras líneas de investigación que me planteo después de acabar mi TFG.

# 5. PROPUESTA DIDÁCTICA

## 5.1. INTRODUCCIÓN

A continuación, se presenta una posible Propuesta Didáctica, que tendrá como novedad el uso y disfrute del medio natural dentro del ámbito escolar. En los centros la mayoría de las clases de educación física se llevan a cabo en gimnasios o en patios, siendo el medio natural un espacio poco visible dentro del contexto educativo. Por lo tanto, a través de la siguiente propuesta se pretende romper con la monotonía y lograr que los alumnos/as se desarrollen en otros hábitats diferentes, a los que están acostumbrados a realizar actividades físicas.

Tras los conocimientos adquiridos durante mi formación he podido comprobar como a la mayoría de los niños les cuesta cada vez más relacionarse con el entorno que les rodea o con el medio donde residen. Hoy en día los niños pasan demasiadas horas en sus casas interactuando con los diferentes aparatos tecnológicos, alejándose de un mundo extraordinario que tienen al salir por la puerta de casa. De forma que, a través de esta propuesta se intenta enseñar al alumnado nuevos conocimientos y diferentes medios donde trabajarlos, con el objetivo de que ellos conozcan los beneficios que nos da tanto el medio, como las actividades que se practican en él.

La propuesta “El aula Naturaleza: Orientación y Senderismo” pretende acercar el medio natural a los alumnos/as y trabajar a través de él. Al realizar la propuesta en el aula, en entornos seminaturales y naturales, se pretende mejorar su desarrollo cognitivo y emocional, para que los alumnos/as tengan esa capacidad de ser creativos, de explorar allá donde estén y que mejoren su coordinación física, mediante el juego como elemento motivador para su proceso de enseñanza y aprendizaje. Además de divertirse rodeados de compañeros y de un entorno completamente diferente. A partir de las diferentes actividades que se proponen, se pretende lograr que los alumnos/as conozcan el medio y logren adquirir conocimientos de senderismo y orientación, que hasta el momento no se habían trabajado y aprender valores sociales como el compañerismo, cuidado y respeto del medio ambiente y la autonomía.

Este tipo de actividades va a permitir al alumnado poder adquirir una mayor autonomía en la toma de decisiones y aumentar su actividad real, dado que estas actividades pueden realizarse en su horario de ocio y tiempo libre, a diferencia de otro tipo de actividades que solo pueden llevarse a cabo en el centro.

A través de un aprendizaje progresivo el alumnado irá trabajando desde lo más simple hasta lo más complejo como, por ejemplo, empezando las actividades de orientación en el aula y más tarde pasando a otros espacios, dado que esto ayudará a conseguir una base que permita ir avanzando en estas actividades.

Esta propuesta didáctica se va a llevar a cabo en el área de Educación Física, pero a través de ella se puede trabajar de manera interdisciplinar las competencias clave establecidas en el currículum oficial. Va dirigida a los alumnos/as de 5º de primaria del C.E.I.P. Alonso Berruguete (Paredes de Nava) y se llevará a cabo a principios del mes de mayo, teniendo en cuenta que el tiempo en esa época del año es más cálido, debido a su proximidad con el verano.

Hay que tener claro que al salir del centro se corren una serie de riesgos, que el docente debe de asumir, observando anteriormente el entorno que se va a utilizar y sus limitaciones físicas, naturales y normas de seguridad. Todo esto requiere de una mayor preparación a la hora de programar las actividades por parte del maestro.

## **5.2.JUSTIFICACIÓN**

A través de esta propuesta didáctica se pretende trabajar los contenidos del bloque IV, Juegos y Actividades Deportivas, siendo consciente de que también se van a trabajar contenidos de otros bloques del área de educación física. La idea es trabajar el conocimiento y la práctica del senderismo y orientación a través del juego tanto en el aula, como espacios naturales, observando así las diferencias que puedan existir. Resulta una forma novedosa de trabajar las actividades físicas en diferentes entornos consiguiendo que los alumnos/as comprendan y trabajen los contenidos de un forma motivadora y real. No solamente se trabajarán elementos y materiales del senderismo y la orientación, sino que aparecerán algunos elementos transversales; valor y respeto por

la naturaleza, trabajo en equipo y compañerismo, reconocimiento de emociones y la relación entre las diferentes competencias.

### **5.3. CONTEXTO**

El centro al que se le propone la realización de la propuesta de unidad didáctica es el CEIP Alonso Berruguete, que se encuentra en Paredes de Nava. Esta localidad tiene algo menos de 1900 habitantes y se encuentra en la zona de Tierra de Campos, provincia de Palencia.

En el centro hay matriculados 102 alumnos/as, habiéndose incrementado el número de alumnos/as en estos últimos años procedentes de otros países que se trasladan a los pueblos para mejorar sus condiciones de vida.

El horario del centro es de jornada continua, de 9:30 a 14:30 horas de septiembre a mayo. El horario del mes de junio es de 9:30 a 13:30 horas.

Esta Unidad Didáctica va dirigida a alumnos/as de 5º de primaria que tienen edades comprendidas entre 10-11 años. La clase está formada por 15 alumnos/as (8 niñas y 7 niños). Es una clase trabajadora y curiosa, que cuenta con un ritmo de trabajo alto donde prima el respeto entre ellos y una buena convivencia.

Aunque esta clase es bastante homogénea cuenta con:

- Un alumno diagnosticado con TDAH, sin ninguna adaptación significativa.

A la hora de llevarse a cabo la Unidad Didáctica, no es necesario realizar ninguna adaptación curricular, debido a que nada de lo mencionado anteriormente limita a la hora de realizar las diferentes actividades propuestas.

### **5.4. COMPETENCIAS**

- **Competencia en comunicación lingüística:** comprender y expresarse oralmente de forma adecuada en los diferentes juegos y actividades. Además de aprender vocabulario nuevo relacionado con la unidad didáctica.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:** ver y comparar las distintas distancias que hay en los diferentes espacios donde se van a realizar las actividades.
- **Competencia aprender aprender:** conocer y aprender nuevas actividades deportivas y de esta forma adquirir una mejor condición física.
- **Competencia social y cívica:** participar en actividades grupales teniendo un comportamiento responsable, respetando y aceptando las normas del juego.
- **Competencia iniciativa y espíritu emprendedor:** Fomentar la iniciativa y conseguir de esta forma que el alumnado sea más autónomo, por ejemplo, a la hora de escoger un recorrido u otro que me lleve al lugar donde está la baliza.
- **Competencia conciencia y expresiones cultural:** cada alumno/a expresa sus sentimientos e ideas sin miedo a ser juzgado por ningún miembro de la clase.
- **Competencia digital:** a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación los alumnos/as podrán afianzar los nuevos contenidos, ya sea en clase o en casa.

## 5.5. RECURSOS

Los espacios y los materiales que van a usarse en la propuesta didáctica son los siguientes.

Recursos				
Materiales				Espacios
Brújulas	Mapas	Material escolar	Picas	- Aula - Patio - Pradera - Polideportivo - Pradera ermita de Carejas
Balizas	Croquis	Hojas de trabajo	Aros	
Pinzas	Ordenador	Conos y chinos	Bolsa de basura y guantes	
Fichas de control	Pizarra digital	Pañuelos	Fichas	

## **5.6. METODOLOGÍA**

La metodología que se va a usar en la unidad didáctica es flexible, activa, participativa, motivadora y lúdica. Se pretende que el alumnado sea protagonista de su aprendizaje, respetando en todo momento los diferentes ritmos de cada uno de los alumno/as. La metodología está basada en el proceso y no en el producto, utilizando el juego como un elemento motivador para el conocimiento de los elementos y la funcionalidad de las actividades de senderismo y orientación, siendo importante la observación del nivel inicial de cada alumno/a.

## **5.7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

A la hora de llevar a cabo la unidad didáctica se trabajarán todas las necesidades que presente el alumnado de 5º de primaria. Cuando algún alumno/a presente alguna dificultad se le ayudará de forma individualizada o se plantearán ayudas en grupo. En todo momento se evitará obligar a realizar actividades o juegos a aquellos alumnos/as que tengan inseguridad o miedo, adaptando los contenidos para que todos puedan llevar a cabo lo propuesto.

Para el alumno con TDAH se intentará seguir unas pautas:

- Seguir una serie de rutinas en cada una de las sesiones.
- Las instrucciones de las actividades y juegos deben de ser claras y breves.
- Se buscará reforzadores sociales (buscando siempre comentarios positivos) o reforzadores de situación (ser el encargado de la clase o del material)

## **5.8. LOCALIZACIÓN**

Esta unidad didáctica procede del bloque IV “Juegos y actividades deportivas” del quinto curso y se ajusta a los siguientes contenidos del bloque:

- Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.

- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio

En dicha unidad, las actividades también tendrán una relación con el bloque I “Contenidos comunes”, debido a que su carácter transversal permite trabajar con diferentes tecnologías de la información y la comunicación. El bloque II “Conocimiento corporal” va a permitir afianzar capacidades perceptivo-motrices. El bloque III “Habilidades motrices”, dado que a la hora de realizar cualquier actividad los alumnos/as pueden girar, correr y saltar. Por último, con el bloque VI “Actividad física y salud” se puede resaltar la importancia que tiene la práctica deportiva en las personas y tener buenos hábitos de higiene.

## **5.9. INTERDISCIPLINARIEDAD**

A la hora de llevar a cabo la unidad didáctica y trabajar de manera interdisciplinar diferentes áreas del currículum es muy importante, la planificación y la coordinación entre el profesorado. Áreas como matemáticas, educación artística y ciencias de la naturaleza son importantes dentro de la unidad, ya que sus contenidos van a tener mucha importancia durante ella. Por esta razón, es importante la coordinación entre el profesorado, para facilitar el aprendizaje del alumnado.

En el área de ciencias de la naturaleza hay varios contenidos que se pueden trabajar en el área de educación física, por ejemplo, dentro del Bloque 3: “Los seres vivos” hay un contenido que se va a trabajar durante toda la unidad didáctica y que es beneficioso trabajarlo de forma coordinada con el área de educación física: “hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos. La conservación del medio ambiente. Factores de contaminación y regeneración. Figuras de protección”. En el área de matemáticas, dentro del bloque 3: “Medida” hay un contenido que se va a utilizar a la hora de interpretar la distancia entre balizas “Estimación de medidas de magnitudes de objetos y espacios conocidos; elección de la unidad y los instrumentos más adecuados para medir y expresar una medida”.

## 5.10. TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica se llevará a cabo las tres primeras semanas del mes de mayo, dado que el tiempo por esas fechas es más suave que el resto del curso y el alumnado se sentirá más cómodo a la hora de salir al medio natural. El área de Educación Física tiene dos sesiones por semana, los martes y jueves de 11:30 a 12:30 de la mañana, al ser la hora antes del recreo habrá clases que se cogerá esa media hora del recreo para alargar la actividad. La unidad didáctica cuenta con 6 sesiones. La primera sesión será la más teórica donde se tratarán los contenidos que vamos a ver durante esta unidad didáctica y se llevará a cabo en el aula. Las siguientes se llevarán a cabo en entornos naturales o seminaturales donde se pondrá en práctica los contenidos de la unidad didáctica. En la última sesión, se realizará una pequeña ficha de evaluación final.

El horario lectivo será el siguiente:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30-10:30	LENGUA	C. SOCIALES	C.NATURALES	LENGUA	LENGUA
10:30-11:30	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS	C. SOCIALES	INGLÉS
11:30-12:30	MÚSICA	ED. FÍSICA	INGLÉS	ED. FÍSICA	C.NATURALES
12:30-13:00	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
13:00-13:30	C. SOCIALES	C.NATURALES	RELIGIÓN/ VALORES	MATEMÁTICAS	PLÁSTICA
13:30-14:30	INGLÉS	MÚSICA	LENGUA	LENGUA (BIBLIOTECA)	MATEMÁTICAS

### **5.11. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Poner en práctica el senderismo y la orientación en su entorno
- Fomentar el compañerismo, el cuidado del medio ambiente, la cooperación con los compañeros y autonomía
- Conocer y manejar los elementos de orientación
- Reconocer los diferentes signos convencionales de un mapa
- Orientar correctamente el mapa y el plano
- Ser capaz de realizar un croquis
- Conocer y manejar el material de senderismo
- Saber identificar los tres tipos de senderos que existen
- Reconocer la señalización de los senderos
- Distinguir la flora y la fauna característica de la zona
- Aceptar las normas y reglas

### **5.12. CONTENIDOS**

- Pone en práctica el senderismo y la orientación en su entorno
- Fomento del compañerismo, el cuidado del medio ambiente, la cooperación con los compañeros y autonomía
- Conocimiento y manejo del uso de los elementos de orientación
- Reconocimiento de los diferentes signos convencionales del mapa
- Orientación correcta del mapa y el plano
- Realización de croquis
- Conocimiento y manejo del material de senderismo
- Identificación de los tres tipos de senderos que existen
- Reconocimiento de la señalización de los senderos
- Distinción de la flora y la fauna característica de la zona
- Aceptación de las normas y reglas

### 5.13. PROGRAMACIÓN

En este apartado se especificarán las seis sesiones que componen la unidad didáctica. Todas ellas están compuestas por la misma estructura; momento de encuentro, construcción del aprendizaje y vuelta a la calma, a través de estos momentos se van a trabajar los diferentes contenidos de la unidad.

#### 1º Sesión

**CURSO:** 5º de Primaria

**DÍA:** 4 de mayo

**NOMBRE:** “¿Qué conocemos de estas dos actividades? orientémonos”

**DURACIÓN:** 60 minutos

**RECURSOS:** Brújula, baliza, ficha de control, pinzas, mapas, croquis, ordenador, pizarra digital, pizarra tradicional, lapiceros, folios y hojas de trabajo.

**OBJETIVOS DE LA SESIÓN:**

- Poner en práctica la orientación en su entorno
- Conocer y manejar los elementos de la orientación.
- Realizar un croquis.

**Momento de encuentro (5-10minutos)**

En esta primera sesión se va a presentar a los alumnos/as la Unidad Didáctica “El aula Naturaleza: Orientación y Senderismo” y se va a llevar a cabo en el aula. Las dos actividades deportivas que se van a ver en esta unidad didáctica son: Orientación y Senderismo. El maestro facilitará a los alumnos/as información sobre las diferentes salidas que se van a hacer durante la unidad didáctica tanto a la pradera y el polideportivo situado al lado del centro, como la salida a la ermita de Carejas. Por ello se les entregará una hoja informativa y de consentimiento (ANEXO 1) para que la firmen sus padres y se la devuelvan al maestro.

En esta parte se expondrá los temas que se van a tratar en esta unidad didáctica, para que el alumnado vaya teniendo más conocimiento sobre las actividades deportivas que se van a llevar a cabo a lo largo de ella.

### **Construcción del aprendizaje (35-45 minutos)**

A continuación, se centrará esta primera sesión en la orientación. Para empezar esta parte se realizarán una serie de preguntas rápidas acerca de la orientación. Después se les mostrará los diferentes materiales, como son; la brújula, mapas (simbología o leyenda y escala), balizas, ficha de control, etc. (ANEXO 2). En esta primera sesión se explicará cómo se utilizan y para qué sirven estos elementos. Además, se contará con la pizarra digital para apoyarse en las explicaciones y sobre todo para que los alumnos/as vean con sus propios ojos fotos y videos de los materiales de orientación. Es importante que el alumnado tenga claro estos conceptos para poder avanzar en las sesiones posteriores.

A continuación, se realizarán una serie de actividades que les permitan introducirse en la orientación:

#### 1º actividad (en busca del tesoro)

Los alumnos/as realizarán el juego de en busca del tesoro. Para ello harán un croquis de la clase y una vez realizado, un alumno/a saldrá del aula y los demás alumnos/as esconderán la baliza en un punto de la clase. Cuando el alumno/a que estaba fuera del aula entre, el maestro le señalará en su croquis el lugar donde está situada la baliza. Se realizará la actividad unas cuantas veces.

#### 2º actividad (perdidos en clase)

Para este segundo juego, se divide la clase en grupos de 3 o 4 alumnos/as y el maestro reparte el material necesario. Un grupo esta fuera y otro grupo esconde 5 balizas por el aula y cada una tiene un código diferente. El grupo que estaba fuera del aula entra y con ayuda del itinerario realizado por sus compañeros va buscando las 5 balizas y anotando en su ficha de control los diferentes códigos

### **Vuelta a la calma (5-10 minutos)**

Para finalizar la sesión de hoy, mientras los alumnos/as van yendo de forma ordenada al aseo, se jugará a un juego llamado “el rey del silencio”. Un alumno/a se sienta en una silla en un extremo de la clase, los demás alumno/as están en el otro extremo de la clase numerados del 1 al 14, cuando el “rey del silencio” diga un número, el alumno/a debe de ir hacia allí sin hacer ruido, si lo consigue será el nuevo rey del silencio.

Por último, se comentará a los alumnos/as donde se va a llevar a cabo la realización de la siguiente sesión, para que lo comenten en casa y lo tengan en cuenta a la hora de elegir la ropa más adecuada.

## **2º Sesión**

**CURSO:** 5º de Primaria

**DURACIÓN:** 90 minutos

**DÍA:** 6 de mayo

**NOMBRE:** “Orientando el norte”

**RECURSOS:** Conos, pañuelos, brújulas, balizas, mapa del parque, croquis, lapiceros, folios, bolígrafos y fichas de control.

### **OBJETIVOS DE LA SESIÓN:**

- Fomentar el compañerismo, el cuidado del medio ambiente y la cooperación con los compañeros y autonomía.
- Orientar correctamente el mapa y el plano
- Reconocer los diferentes signos convencionales de un mapa

### **Momento de encuentro (25 minutos)**

#### Salida del centro hacia el lugar de la actividad (10 minutos)

Se reunirá a los alumnos/as en el aula y se les explicará donde se va a llevar a cabo la sesión. Esta sesión se va a realizar en el polideportivo situado al lado del centro, que cuenta con zonas verdes, parques y diferentes pistas. El desplazamiento se realizará andando rápido y al llegar se dejarán a un lado las mochilas y el material. Para poner en marcha las habilidades motrices y el cuidado del medio ambiente, durante los tres

primeros minutos se crearán grupos para observar la limpieza del medio y recoger aquello que lo distorsione.

#### Presentación de los contenidos (15 minutos)

Una vez allí se organiza a los alumnos/as en un círculo y se repasa los contenidos de la sesión anterior. Una vez hablado sobre esto, se explicará la sesión de hoy y se pasará a la parte de construcción del aprendizaje.

### **Construcción del aprendizaje (50-55 minutos)**

#### 1º actividad (mapas chinos)

Este juego se puede realizar en cualquier espacio. La clase se divide en parejas, lo que les va a permitir en todo momento ayudarse entre ellos a la hora de tomar decisiones. El maestro coloca por el espacio una serie de conos o chinos y les entrega a los alumnos/as un mapa específico. En el mapa habrá una serie de puntos marcados con una (X) y en algunos también habrá una letra. Los puntos que estén marcados con la (X) y además con la letra serán los que deben de encontrar los alumnos/as. Los alumnos/as deben de ser capaces de orientarse y saber dónde tienen que empezar, ya que, si se equivocan en el primer cono, el recorrido que sigan después será equivocado. Los alumnos/as apuntan en su ficha de control los códigos que hay en cada cono. Una vez que los alumnos/as terminen deberán ir hacia la zona del maestro y ver en sus hojas si el recorrido es el correcto (ANEXO 3). Con esta actividad se va a comprobar si son capaces de orientarse y de orientar su mapa.

#### 2º actividad (juguemos con la brújula)

Se divide la clase en grupos de 4 personas. Cada grupo cuenta con una brújula y un pañuelo. Un componente del grupo se pone el pañuelo en los ojos y los compañeros le dan vueltas sobre sí mismo. Al quitarle el pañuelo le dan la brújula y el maestro dirá una dirección que los alumnos/as deberán de buscar con ayuda de la brújula, el equipo que acierte recibirá un punto.

#### 3º actividad (mini recorrido)

En la zona del polideportivo (zona acortada) hay 5 balizas colocadas, el maestro divide a los alumnos/as en grupos de 3 o 4 personas y se les entrega un plano del polideportivo.

Los alumnos/as deberán encontrarlas y anotar en su ficha de control los códigos de cada baliza. Estos saldrán con un margen de 2 minutos para que no vayan todos juntos a hacer el recorrido de orientación. Lo importante de esta actividad es trabajar en equipo y orientarse en una zona conocida (ANEXO 4).

Una vez finalizada las actividades se preguntará a los alumnos/as si este tipo de actividades son beneficiosas para un mejor aprendizaje.

Por último, se comentará la siguiente sesión, ya que tendrá lugar fuera del centro, por ello se aconseja ir con ropa cómoda y si puede ser de montaña mejor.

Antes de irse hay que lavarse las manos en la fuente y revisar que todo este igual de limpio que cuando se llegó.

#### **Vuelta a la calma (5-10 minutos)**

Se vuelve andando al centro, mientras van andando los alumnos/as pueden ir comiendo el bocadillo, la fruta...que hayan traído para el recreo. Hay que tener cuidado y respetar las señales de tráfico al volver al centro.

Una vez en el centro se va al aseo de forma ordenada y luego al aula.

### **3º Sesión**

**CURSO:** 5º de Primaria

**DURACIÓN:** 90 minutos

**DÍA:** 11 de mayo

**NOMBRE:** “Buscando rincones de mi pueblo”

**RECURSOS:** Pañuelo, balizas, pinzas, mapas, fichas de control, brújulas, picas, aros, conos, etc.

#### **OBJETIVOS DE LA SESIÓN:**

- Orientar correctamente el mapa y el plano
- Ser capaz de realizar un croquis.
- Reconocer los diferentes signos convencionales de un mapa.

- Fomentar el compañerismo, el cuidado del medio ambiente, la cooperación con los compañeros y autonomía

### **Momento de encuentro (15 minutos)**

#### Salida del centro hacia el lugar de la actividad (10 minutos)

Se va a buscar a los alumnos/as a clase y se les explicará donde se va a llevar a cabo la sesión. Se irá andando hacia la pradera que está situado al lado del centro y al llegar allí se dejará el material y las mochilas donde diga el maestro.

#### Presentación de los contenidos (25 minutos)

Una vez en la zona, se hará un pequeño recordatorio de la sesión anterior. Tras esto se repasará el funcionamiento de la brújula y se observarán los diferentes elementos que puede haber en la leyenda de un mapa.

### **Construcción del aprendizaje (65-70 minutos)**

#### 1º juego (perdidos en la selva)

Para empezar la sesión se divide la clase por parejas, a cada pareja se le va a dar un plano de la pradera, un balón, dos picas, dos conos, dos aros y dos ladrillos. En el plano vienen dibujado los objetos y cada pareja deberá dejarlos cómo viene dibujados en el plano. El objetivo es tratar de situarse en el plano y una vez situado ser capaz de dejar los objetos de forma correcta.

#### 2º juego (atrapa la bandera)

Se divide la clase en grupos de 5 personas. Cada grupo deberá de realizar un pequeño croquis del polideportivo y esconder una bandera (pañuelo) en alguna zona de este. Una vez realizado esto se marcará en el croquis el lugar donde está situada la bandera y se cambiarán los croquis entre los grupos. Tras unos minutos para situarse el maestro dará la salida y el grupo que antes encuentre la bandera ganará un punto.

#### 3º juego (recorrido de orientación)

La segunda actividad de la sesión va a consistir en la realización de un recorrido de orientación en un medio natural conocido al estar situado al lado del centro, pero desconocido para la práctica de actividad física. Se entregará a los alumnos/as un plano con el recorrido, una brújula y una ficha de control. Al ser una actividad de iniciación de la orientación no se cronometrará ni se tendrá en cuenta el tiempo que se tarda en

realizar el recorrido. Los alumnos/as se dividirán en grupos de 4 o 5 personas, el maestro explicará antes de empezar el recorrido y los elementos más importantes de la leyenda. Los grupos saldrán con una diferencia de tres minutos para no ir todos a la vez. El recorrido de orientación contará con 9 balizas (ANEXO 5)

Al acabar la actividad se entregará a los alumnos/as una hoja de autoevaluación, para que ellos mismo se evalúen la actividad. Esta ficha no será calificada (ANEXO 6).

Antes de irse hay que revisar y dejar todo igual de limpio que estaba.

#### **Vuelta a la calma (5-10 minutos)**

Para finalizar se comentará la sesión de hoy y se comentará algunas características y elementos del senderismo, dado que la próxima sesión se empieza a trabajar. Una vez acabado se podrá comer el almuerzo de camino al centro.

Al llegar al centro se va al aseo de forma ordenada y luego al aula.

### **4º Sesión**

**CURSO:** 5º de Primaria

**DURACIÓN:** 90 minutos

**DÍA:** 13 de mayo

**NOMBRE:** “¿Qué conocemos de senderismo?”

**RECURSOS:** documentos de trabajo, imágenes de senderos, conos, aros, picas, etc.

#### **OBJETIVOS DE LA SESIÓN:**

- Conocer y manejar el material de senderismo
- Saber identificar los tres tipos de senderos que existen.
- Reconocer la señalización de los senderos.

#### **Momento de encuentro (15min)**

##### Salida del centro hacia el lugar de la actividad (5minutos)

Se va a buscar a los alumnos/as al aula y en silencio se va andando hacia la pradera que está situada al lado del patio principal, donde se va a llevar a cabo la actividad. Antes de comenzar se realizará un juego de activación y recordatorio durante 2 minutos de materiales para la sesión. Para ello, se colocará en la pradera dos conos, uno hace

referencia a “sí lo tengo” y el otro a “no lo tengo”. Los alumnos/as se colocan en el centro de la pradera y el maestro irá nombrando los materiales que son necesarios para hoy. De esta forma los alumnos/as se colocarán en el cono correspondiente

#### Presentación de los contenidos (5-10 minutos)

Al llegar allí se hará un gran círculo con los alumnos sentados y el maestro en el medio. Se les presentará a los alumnos/as la nueva actividad deportiva; el senderismo.

#### **Construcción del aprendizaje (70 minutos)**

Hoy empieza la parte de senderismo. La sesión está dividida en una primera parte donde se va a explicar el senderismo y una segunda parte donde se va a realizar una gimnkana que afiance los contenidos dados.

En esta sesión de senderismo se quiere introducir al alumnado a que se familiarice con los elementos y contenidos de una ruta de senderismo (ANEXO 7). Se expondrá los diferentes recorridos de senderismo y su tipología. A la hora de hablar sobre el calzado, la ropa, la mochila, el botiquín...se recalcará la importancia que tienen estos a la hora de hacer una ruta, como la programada para la siguiente sesión. También se recalcará la importancia que tiene el mapa y la brújula en senderismo.

Entre todos los alumnos/as se hará una lista de los elementos que harán falta para la ruta de la siguiente sesión. Una vez hecha el maestro les dará una lista del material necesario para la ruta (ANEXO 8).

#### 1º juego (gimnkana)

Los alumnos/as van a realizar una gimnkana sobre el senderismo. La gimnkana contará con 5 postas (ANEXO 9):

- Tipos de senderos
- Señalización
- Beneficios de trabajar en la naturaleza
- Equipo y material
- Educación ambiental.

En la posta de los tipos de senderos, habrá una ficha con características de estos y se deberá de marcar cual son verdaderas y cuales son falsas.

En la posta de señalización, el maestro habrá puesto sobre la pradera las diferentes señales y los alumnos/as deberán de reconocerlas. Para ello contarán con una hoja al principio de la posta que podrán mirar antes de empezar.

En la posta de los beneficios de trabajar en la naturaleza, habrá un cuestionario acerca de realizar actividades al aire libre, con ello se podrá ver si el alumnado quiere seguir realizando actividades en este medio.

En la posta del equipo y material, se va a presentar una ficha con una serie de elementos y los alumnos/as deberán de marcar cuales son las correctas a la hora de hacer senderismo.

En la posta de educación ambiental, habrá una ficha acerca del cuidado del medio ambiente y los alumnos/as deberán de escribir unos buenos hábitos de cuidado de este.

La gimnkana empezará en la puerta del patio donde habrá pegado información sobre el senderismo, una vez realizada cada posta el docente dará al alumnado una serie de pistas que le permitan ir a otra posta.

Para finalizar la gimnkana antes de irse hay que revisar y dejar todo igual de limpio que estaba.

### **Vuelta a la calma (5 minutos)**

Para finalizar, se volverá al centro. Una vez en el centro se va al aseo de forma ordenada y luego al aula.

## **5º Sesión**

**CURSO:** 5º de Primaria

**DURACIÓN:** 90 minutos

**DÍA:** 18 de mayo

**NOMBRE:** “Un paso más cerca de la naturaleza”

**RECURSOS:** Mapa de la ruta de senderismo, ficha de evaluación, bolsas de basura piezas de fruta y frutos secos.

**OBJETIVOS DE LA SESIÓN:**

- Reconocer la señalización de los senderos.
- Distinguir la flora y la fauna característica de la zona.
- Aceptar las normas y reglas.
- Fomentar el compañerismo, el cuidado del medio ambiente, la cooperación con los compañeros y autonomía

**Momento de encuentro (5-10 minutos)**

Se reunirá a los alumnos/as en el patio y se explicará la actividad de esta sesión. La sesión de hoy consta de una ruta de senderismo, que va desde el colegio hasta la Ermita de Carejas (ANEXO 10). Se dará a los alumnos/as un mapa de la ruta que vamos a realizar. Se van a recorrer aproximadamente 5 kilómetros.

**Construcción del aprendizaje (50-60 minutos)**

La actividad está dividida en dos partes:

1º parte

La primera parte de la ruta va desde el colegio hasta el camino de la Ermita. Durante este trayecto los alumnos/as irán desplazándose, siguiendo al maestro, dado que estamos moviéndonos por zonas transitadas por vehículos y en todo momento hay que respetar las señales de tráfico.

2º parte

Al llegar a la zona del camino, los alumnos/as tendrán la libertad de interactuar con el medio natural que les rodea. El maestro dará una nota informativa acerca de la vegetación y fauna que se puede ver en la ruta, para que los alumnos/as lo completen con una pequeña actividad. (ANEXO11). Esto va a permitir a los alumnos/as adquirir nuevas palabras y conocimientos. Al llegar a la Ermita el maestro repartirá a los alumno/as fruta y frutos secos, para que recuperen energía antes de volver al centro.

Si da tiempo, se jugará en la pradera de la Ermita:

### 1º juego (figuras)

Se divide la clase en grupo y se les dará una bolsa de basura. El objetivo es que encuentre objetos naturales en la pradera (hojas, ramas, piedras...) que les permita realizar una figura de cualquier ser vivo de la naturaleza.

### 2º juego (las tribus)

Los alumnos/as se dividen en grupos de 4 personas. Un grupo porta un objeto natural y lo deberá de esconder en un lugar para que las demás tribus no lo encuentren. Mientras el grupo lo esconde, las demás tribus deberán de estar escondidas por la zona observando a la tribu portadora del objeto. Si los componentes de la tribu que esconde el objeto ven a los componentes de las otras tribus, estos estarán vistos y deberán de salir de su escondite y unirse a ellos.

Por último, se revisará que todo quede igual de limpio que estaba y se volverá hacia el colegio.

### **Vuelta a la calma (10-20 minutos)**

Para finalizar, se volverá al centro caminando. Una vez en el centro se dejará el material y se irá en silencio al aseo y luego al aula. Al acabar la actividad se entregará a los alumnos/as una hoja de autoevaluación, para que ellos mismo se evalúen la actividad. Esta ficha no será calificada (ANEXO 6).

Por último, se comentará a los alumnos/as la realización de una ficha de evaluación sobre los contenidos dados hasta ahora.

## 6º Sesión

**CURSO:** 5º de Primaria

**DURACIÓN:** 60 minutos

**DÍA:** 20 de mayo

**NOMBRE:** ¿Qué has aprendido en esta unidad didáctica?

**RECURSOS:** Hojas de evaluación, material escolar, guantes y bolsas de basura.

### **OBJETIVOS DE LA SESIÓN:**

- Aceptar las normas y las reglas
- Fomentar el compañerismo, el cuidado del medio ambiente y la cooperación con los compañeros y autonomía.

### **Momento de encuentro (5-10 minutos)**

La sesión tendrá lugar en el patio y en la pradera, se dividirá en dos partes la primera parte se hará la ficha de evaluación final y la segunda parte se saldrá a la pradera a limpiarla.

### **Construcción del aprendizaje (35-45 minutos)**

#### 1º parte

Se llevará a cabo la realización de la ficha de evaluación final (ANEXO 12) que durará unos 10 minutos.

#### 2º parte

Para acabar la Unidad Didáctica se realizará un juego del cuidado del medio ambiente. El juego consiste en ir haciendo deporte y recoger toda la basura que te vas encontrando. Una vez explicado se sale a la pradera que está situada al lado del patio y se divide la clase en grupos de 4 o 5 alumnos/as. A cada grupo se les da una bolsa de basura y unos guantes. El objetivo es que mientras ellos van andando y hablando con sus compañeros deben de recoger toda la basura que encuentren por la zona.

Si da tiempo de realizará con los alumnos/as unos juegos en la pradera, para que interactúen con este medio que tantos beneficios les aporta en su aprendizaje.

#### 1º juego (figuras)

Se divide la clase en grupo y se les dará una bolsa de basura. El objetivo es que encuentre objetos naturales en la pradera (hojas, ramas, piedras...) que les permita realizar una figura de cualquier ser vivo de la naturaleza.

#### 2º juego (las tribus)

Los alumnos/as se dividen en grupos de 4 personas. Un grupo porta un objeto natural y lo deberá de esconder en un lugar para que las demás tribus no lo encuentren.

Mientras el grupo lo esconde, las demás tribus deberán de estar escondidas por la zona observando a la tribu portadora del objeto. Si los componentes de la tribu que esconde el objeto ven a los componentes de las otras tribus, estos estarán vistos y deberán de salir de su escondite y unirse a ellos.

Para clausurar la unidad didáctica se preguntará a los alumno/as ¿qué les ha parecido la unidad didáctica? y ¿qué se puede mejorar?

Antes de irnos se mira que todo este igual de limpio o mejor que cuando llegamos.

**Vuelta a la calma (5-10 minutos)**

Se recoge todo el material y se va en silencio al centro. Una vez allí se va al aseo de forma ordenado y luego al aula.

## 5.14. EVALUACIÓN

La evaluación que se va a llevar a cabo en esta Unidad Didáctica está dividida en dos partes; por un lado, está la observación directa donde se podrá ir viendo la evolución de los diferentes aprendizajes que ha ido teniendo el alumno/a a lo largo de la unidad didáctica y, por otro lado, está la ficha de evaluación final, donde se podrá comprobar el grado de adquisición por parte del alumnado de los distintos contenidos dados a lo largo de las seis sesiones que forman la unidad didáctica.

La observación directa se realizará a través de dos rúbricas: la primera será una rúbrica actitudinal y la segunda rúbrica sobre la adquisición de unos ítems, dependiendo si el alumno/a ha adquirido los conocimientos que se pretenden conseguir en las actividades realizadas. Y la prueba escrita se evaluará a través de una ficha de evaluación final.

La distribución de la propuesta quedará de la siguiente manera:

<b>Instrumento de evaluación</b>	<b>Criterios de calificación</b>
Observación directa	Rúbrica actitudinal (ANEXO 13) 40%
	Rúbrica de evaluación (ANEXO 14) 40%
Ficha de evaluación final	20% (ANEXO 11)

## 5.15. ANÁLISIS DE LA UNIDAD

Esta Unidad Didáctica no se ha podido llevar a cabo en mi periodo de prácticas. La idea de una práctica futura de dicha propuesta en un determinado contexto puede tener ciertas dificultades por parte del alumnado. Es por ello por lo que el maestro debe de prever los posibles problemas que se puede encontrar el alumnado a lo largo de la unidad y de esta forma tener en mente las posibles modificaciones que pueden surgir. A continuación, se comentará estos aspectos y los posibles cambios que se pueden hacer a priori, ya que hasta que no se lleve a la práctica no se puede saber a ciencia cierta.

### **5.15.1. POSIBLES DIFICULTADES DEL ALUMNADO**

A la hora de realizar la Unidad Didáctica las mayores dificultades en mi opinión que se puede encontrar el alumnado, es el desconocimiento del tema y la adaptación a un medio “nuevo”. La mayoría de los alumnos/as no sabe apenas nada sobre las Actividades Físicas en el Medio Natural, y más concretamente sobre la orientación y senderismo. Este factor es importante porque puede ser positivo, siendo una motivación para el alumnado o puede ser negativo, ya que el alumnado puede mostrar una falta de interés hacia el tema que se está tratando, debido a que no lo conoce y no tiene interés en conocerlo. La adaptación a un espacio de trabajo nuevo puede ser otra de las dificultades que se puede encontrar el alumnado. Trabajar en espacios, como parques, praderas, polideportivos o la ruta hacia la Ermita de Carejas, que hasta ese momento son espacios donde se practica y disfruta el juego libre, puede ser motivo suficiente para no adaptarse a su nuevo espacio de trabajo o de lo contrario puede ser una motivación extra para ellos.

A la hora de trabajar los contenidos, el alumnado puede tener alguna dificultad cuando se practiquen ejercicios de orientarse con el mapa o en el momento de trabajar con la brújula. A pesar de ser una primera toma de contacto con la orientación y no trabajar con grandes contenidos ni con mucho material, al alumnado le pueden surgir ciertos problemas que se deben de atender. Por otro lado, en el senderismo, pueden tener dificultades relacionadas con el vocabulario propio de la actividad como, por ejemplo, las siglas, dado que les pueden resultar extrañas y en algunos casos no entenderlas.

La cooperación y el trabajo en equipo tienen muchas virtudes, pero hay veces que a ciertos alumnos/as les cuesta adaptarse a trabajar y a obedecer a compañeros, por ello se debe de trabajar de manera eficaz para que todos los alumnos/as sigan la misma línea de aprendizaje.

### **5.15.2. POSIBLES MODIFICACIONES**

Cuando programas una sesión y después la desarrollas, te das cuenta de que siempre hay cosas que mejorar. Por ello es importante pararse a ver los errores o las posibles mejoras de las sesiones realizadas, para que en un futuro se puedan aplicar esas modificaciones a la hora de volver a llevar a cabo esa sesión.

Como bien he dicho antes esta Unidad Didáctica no se ha llevado a cabo aún, es por ello por lo cual no se puede saber a ciencia cierta las posibles modificaciones que se puede llevar a cabo de las diferentes sesiones planteadas. Lo más importante que hay que tener en cuenta a la hora de llevar a cabo esta unidad es tener muy preparadas las sesiones, siendo necesario ir a ver los espacios antes de realizar actividades en ellos y preparar el material que se va a usar. También habría que ver como se desarrollan las sesiones por si fuera necesario aumentar el número de ellas. Por último, hay que tener presente factores externos, como pueden ser los meteorológicos, ya que si llueve no se pueden realizar las actividades al exterior y se deben de adaptar su realización en el aula o en el gimnasio.

Otro aspecto importante es el tiempo, a lo mejor en alguna sesión sobran diez minutos y en otras faltan diez minutos, es por ello por lo cual se debe de ir buscando alternativas como, por ejemplo, buscar un juego de vuelta a la calma para alargar la sesión o abrir un debate con los alumnos/as para que comenten si están a favor de actividades de este tipo.

Además de lo dicho hasta ahora, a la hora de llevar a cabo las sesiones te puedes dar cuenta de que el nivel de los contenidos no se adapta a las características del grupo o que realmente hay sesiones que no van a aportar ningún aprendizaje al alumnado del que ya tienen. Todos estos datos se van a ir sacando una vez realices las sesiones y las analices.

## 6. CONCLUSIONES

A través de la confección laboriosa y minuciosa del presente trabajo, he intentado conseguir competencias generales y específicas para lograr la obtención del título de Grado en Maestro de Educación Primaria. Para ello he trabajado en la búsqueda, gestión y organización de la información, así como la adquisición de habilidades de comunicación escrita.

En primer lugar, este trabajo me ha ayudado a afrontar la investigación y constatación de diferentes aspectos acerca de las AFMN, en concreto la importancia del senderismo y la orientación como prácticas educativas en medios naturales cercanos al contexto del alumnado a través del juego, para elaborar una propuesta didáctica en la que se fomente la práctica de estas. Durante el desarrollo de este documento he sido consciente de lo mucho que he indagado acerca de los objetivos marcados y de lo mucho que se puede profundizar en ellos.

Al realizar este TFG he aumentado mi conocimiento en ciertos temas que hasta el momento no dominaba, siendo clave el proceso de búsqueda y recopilación de información, utilizando diferentes recursos tecnológicos, plataformas educativas, libros y documentos de autores relevantes. Este proceso es laborioso, pero necesario para adquirir una buena formación de los contenidos y conseguir una buena fundamentación teórica, sirviendo está como base que permita desarrollar un documento de calidad. A partir de esta he desarrollado una propuesta didáctica basada en la realización de la orientación y el senderismo en un medio natural, seleccionando los contenidos y objetivos propios recogidos en el currículum de la etapa de educación primaria y concretamente en el área de educación física, utilizando una metodología motivadora basada en el juego.

Con todo lo recogido anteriormente se puede llegar a varias conclusiones acerca del presente trabajo. Por un lado, he podido conseguir los objetivos que pretendía alcanzar con la elaboración de este documento. Para ello, he intentado sintetizar toda la información relevante y eficaz sobre el tema propuesto, siendo consciente de que la información sobre el tema es muy extensa y se han dejado algunos puntos en el tintero, debido a los límites de extensión de dicho trabajo. Por otro lado, he querido resaltar la

importancia de utilizar el medio natural cercano como espacio de aprendizaje, ya que este ofrece numerosos beneficios que favorecen un buen desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje del área de educación física.

Una vez comentando esto, me gustaría hablar acerca de las limitaciones que me he encontrado a la hora de afrontar este trabajo y de las futuras líneas de indagación que me gustaría seguir una vez finalice este grado.

A la hora de realizar la fundamentación teórica he encontrado limitaciones en la búsqueda de información contrastada y relevante sobre algunos aspectos del tema elegido. Sin embargo, tras invertir un mayor tiempo recurriendo a otros formatos pude sintetizar los conocimientos necesarios para mi formación y realización del trabajo. Otra de las limitaciones encontradas surgió a la hora de programar y planificar la unidad didáctica, sobre la inquietud de seleccionar unos contenidos adaptados a un determinado contexto y las necesidades necesarias del alumnado. Todo ello me hizo darle varias vueltas a la unidad para mejorarla, ya que, en ciertas sesiones, los contenidos no se adaptaban a los niveles del alumnado. Todo esto me ha llevado a pensar acerca de mi futuro como docente. Un maestro debe ser esa persona que empatee, motive, confíe, ayude...a sus alumnos/as, para dar a estos un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje. Por último, el hecho de no poder llevar a cabo mi propuesta didáctica me resultó un problema, ya que no pude analizar, ni ver su viabilidad acerca de potencial educativo.

Como futuras líneas de indagación, me ilusiona y motiva seguir investigando acerca de las Actividades Físicas en el Medio Natural y su inclusión en distintos ámbitos, así como trabajarlas a través de una metodología motivadora y cercana a sus intereses basada en el juego. A la hora de plantear y realizar este trabajo, me ha llamado la atención la cantidad de posibilidades que ofrece la orientación y el senderismo, tanto en el ámbito educativo, como en el personal, social y emocional. Por este motivo me planteo este tema, como una línea de investigación próxima a través de alguna actividad o algún proyecto que se pueda llevar a cabo en las escuelas de verano en las que suelo trabajar.

Por último, me gustaría agradecer a mi tutor de TFG el tiempo empleado en contestar mis dudas y sobre todo me gustaría agradecerle la ilusión y el esfuerzo que transmite a sus alumnos/as en la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, ya que es el gran culpable de haber escogido este tema para la realización de mi TFG.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, A. (1991). Manual didáctico de actividades en la naturaleza. Sevilla: 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]. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56/tesis10-090320.pdf?sequence=1&isallowed=y> (consultado el 10, 11 y 12 de marzo de 2021)
- Ascaso, J., Casterad, J., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S., y Tierz, M. P. (1996). La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Actividades en la Naturaleza. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- Casado, J.M. (2009). Manual técnico de deporte de orientación. Recuperado de: <http://www.criptanavertical.com/ORIENTACION/I%20CARRERA%20ORIENTACION%20SAN%20GREGORIO/Manual%20Orientacion.pdf> (consultado el 30 de mayo de 2021)
- 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.
- FEDME. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (2001). Manual de senderismo. Prames, S.A. Recuperado de: <http://www.gmvertical.cat/manuals/manual%20de%20senderismo.pdf> (consultado el 21 de abril de 2021)
- FEDME. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (2004). Manual de senderos. Prames, S.A. Recuperado de: [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/229\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/229_F_es.pdf) (consultado el 22 de abril

de 2021)

FEDO. Federación Española De Orientación. (s.f.). Historia de la Federación Española De Orientación. Recuperado de: <http://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fedo> (consultado el 20 de abril de 2021)

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

Funollet, F. (1989) Las actividades en la naturaleza. Origen y perspectivas de futuro. (2-5). Recuperado de: [https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/018\\_002-005\\_es.pdf](https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/018_002-005_es.pdf) (consultado el 20 de marzo de 2021)

Gómez, S. (2013). Deporte de Orientación, currículo y patrimonio. Un método para desarrollar las destrezas curriculares en educación primaria. Madrid: Publicaciones Oficiales. Recuperado de: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016143.pdf> (consultado el 10 de abril de 2021)

Guillén, J.L. (2011). Una propuesta de Actividades físicas en el Medio Natural con alternativas para su realización en el medio escolar. *EFDeportes*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd156/actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm> (consultado el 30 de mayo de 2021)

Guillén, R., Lapetra, S y Casterad, J. (2000). Actividades en la naturaleza. Barcelona: INDE Publicaciones.

Granero, A. y Baena, A. (2010) Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y práctica para la Educación Física actual. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE 04.05.2006). Legislación básica del sistema educativo.

- Martínez, J.A. (2008). Tema 8. el juego como actividad de enseñanza y de aprendizaje en el área de educación física [Apuntes de Universidad de Alicante]. Recuperado de: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/41028/1/TEMA%208.%20EL%20JUEGO%20COMO%20ACTIVIDAD%20DE%20ENSE%20C3%91ANZA.pdf> (consultado el 29 de mayo de 2021)
- Merino, A. (2006). Senderos, turismo y deporte como factor de desarrollo rural. Congreso agesport Andalucía/ deporte, turismo y desarrollo. Granada 21 al 23 de abril de 2006. Recuperado de: [https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20061116180919gestion\\_pequenos\\_municipio\\_antonio\\_merino.pdf](https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20061116180919gestion_pequenos_municipio_antonio_merino.pdf) (consultado el 4 de abril de 2021)
- Merino, A. (2011). Actividades en el medio natural: Organización de programas de senderismo. Recuperado de: [https://issuu.com/antoniomerinomandy/docs/actividades\\_en\\_el\\_medio\\_natural\\_senderismo\\_2011\\_1](https://issuu.com/antoniomerinomandy/docs/actividades_en_el_medio_natural_senderismo_2011_1) (consultado el 6 de abril de 2021)
- Miguel, A. (2001) Actividades físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Peñarrubia, C; Guillén, R y Lapetra, S. (2016). Las Actividades en el Medio Natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Cultura*, (11), 27-36. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5392811> (consultado el 29 de mayo de 2021)
- Pinos, M. (1997) Guía Práctica de la Iniciación a los Deportes en la Naturaleza. Para niños y jóvenes. Madrid: Editorial Gymnos.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de Educación Primaria.
- Tacón, A. y Firmani, C. (2004). Manual de senderos y uso público. Recuperado de: <http://www.bio-nica.info/biblioteca/tacon2004senderosusopublico.pdf>

(consultado el 15 de abril de 2021)

Valdivia, P; Farias, C; Espoz, S y Sánchez, M. (2020). La metodología del juego en el área de educación física. *ResearchGate* (14), 193-203. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/340595057\\_la\\_metodologia\\_del\\_juego\\_en\\_el\\_area\\_de\\_educacion\\_fisica/link/5e93762c4585150839d95830/download](https://www.researchgate.net/publication/340595057_la_metodologia_del_juego_en_el_area_de_educacion_fisica/link/5e93762c4585150839d95830/download)

(consultado el 28 de mayo de 2021)

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1: HOJA INFORMATIVA Y DE CONSENTIMIENTO PARA LAS MADRES Y LOS PADRES DE LOS ALUMNOS



Consejería de Educación

CEIP ALONSO BERRUGUETE

**NOMBRE DEL CENTRO:** CEIP ALONSO BERRUGUETE

**LOCALIDAD:** Paredes de Nava **PROVINCIA:** Palencia

D/Dña.....como representante legal del alumno/a.....del curso.....

Autorizo a mi hij@ a realizar las salidas que se realicen **dentro de la propia localidad** a lo largo del curso 2020-2021.

En Paredes de Nava a .....de.....de.....

Fdo.....

## ANEXO 2: ORIENTACIÓN. EXPLICACIÓN A TRAVÉS DEL POWER POINT

### Diapositiva 1:



1 ¿Qué son las Actividades Físicas en el Medio Natural?

2 ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

3 ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

4 ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN

5 ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN

¿Qué son las Actividades Físicas en el Medio Natural?

Las actividades físicas en el medio natural son aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa (Miguel,2001)

### ¿Qué son las Actividades Físicas en el Medio Natural?

- ▶ Las actividades físicas en el medio natural son aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa (Miguel,2001)

### Diapositiva 2:



2 ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

3 ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

4 ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN

5 ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN

6 ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN

### ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

- ▶ ORIENTACIÓN
- ▶ SENDERISMO



### Diapositiva 3:



1 ¿Qué son las Actividades Físicas en el Medio Natural?

2 ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

3 ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

4 ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN

5 ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN

### ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

Orientarse es tener conocimiento de dónde se está ubicado y saber llegar a otro lugar. Dentro del ámbito deportivo, se entiende la orientación como la realización de un recorrido, normalmente de manera individual por terrenos variados, con el objetivo de encontrar unas balizas que están colocadas sobre un itinerario, en el menor tiempo posible. Se utiliza un mapa topográfico y una brújula (Miguel, 2001).



## Diapositiva 4:

**ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN**

**MAPA DE ORIENTACIÓN**

- ▶ Es uno de los elementos principales a la hora de hacer orientación
- ▶ Representa el terreno de una forma minuciosa
- ▶ Consta de una serie de elementos:
  - Escala
  - Leyenda y simbología
  - Curvas de nivel
  - Líneas de meridianos

## Diapositiva 5:

**ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN**

▶ **PLANO**

Otra representación gráfica importante es el plano. Este es una representación gráfica de una extensión del terreno y deben de tener escala. En orientación es importante que aparezca la leyenda para conocer cada uno de los elementos.

▶ **CROQUIS**

El croquis es un dibujo realizado a través de una imagen. Este se realiza a mano y sin escalas.

## Diapositiva 6:

**ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN**

▶ **BALIZAS**

La baliza se utiliza para señalar el sitio exacto en el terreno. Es un prisma triangular de tela de color naranja y blanco. Las balizas nunca deben de estar escondidas.

▶ **SISTEMA DE MARCAJE**

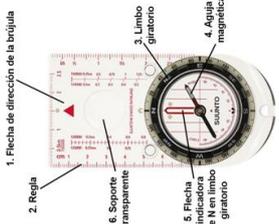
Las pinzas están formadas por clavos que dejan un dibujo o una letra en la ficha de control. El orientador debe de picar cada control en el cuadro correspondiente. Los dibujos o letras permiten saber el control que has encontrado. Existen otros sistemas de marcaje más modernos, como la pinza electrónica.

## Diapositiva 7:

**ELEMENTOS DE ORIENTACIÓN**

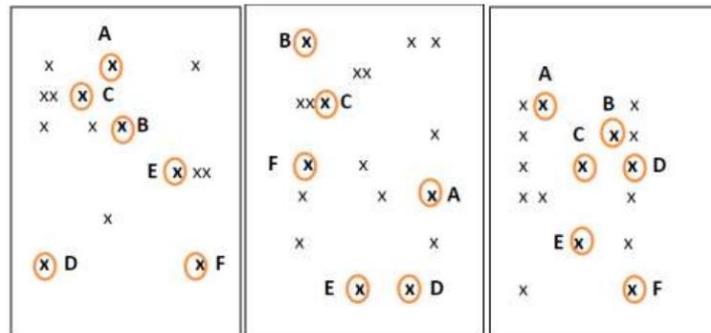
► **BRÚJULA**

La brújula es otro instrumento importante a la hora de hacer orientación. La brújula cartográfica tiene una aguja imantada que se orienta según los extremos magnéticos de la tierra, señalando una de sus puntas siempre el Norte magnético y la otra siempre el Sur.



1. Flecha de dirección de la brújula  
2. Regla  
3. Limbo giratorio  
4. Aguja magnética  
5. Flecha de N en limbo giratorio  
6. Soporte transparente

## ANEXO 3: DIFERENTES RECORRIDOS



## ANEXO 4: PLANO DEL POLIDEPORTIVO



Figura 1: Iberpix



## ANEXO 5: RECORRIDO DE ORIENTACIÓN



Figura 2: Iberpix

## ANEXO 6: HOJA DE AUTOEVALUACIÓN

<b>NOMBRE Y APELLIDOS:</b>	
<b>CURSO:</b>	
<b>FECHA:</b>	
Escucho en todo momento las explicaciones del maestro	
Participo en las actividades propuestas	
Favorezco a la inclusión en clase	
Tengo una buena actitud de cooperación y colaboración	
Sé orientar el mapa	
Sé utilizar la brújula	
Sé localizar los puntos marcados en el mapa	
Considero que se realizar un recorrido de orientación	
Este tipo de actividades me aportan...	
<b>1.- Todavía no      2.- Regular      3.- Bien      4.- Excelente</b>	

## ANEXO 7: PRESENTACIÓN DEL SENDERISMO A TRÁVES DE DOCUMENTOS DE TRABAJO IMPRESOS EN DIAPOSITIVAS

### Diapositiva 1:

**¿QUÉ ES EL SENDERISMO?**

► El senderismo significa andar por la naturaleza, es decir, salir al campo y caminar observando el paisaje que se tiene alrededor, así como su desplazamiento. Se encuentra dentro de las ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL (Miguel,2001)



## Diapositiva 2:

### TIPOS DE SENDEROS

SEGÚN TACÓN Y FIRMANI (2004)

- **Senderos interpretativos**
  - ▶ Senderos cortos por lo general y con el objetivo de mostrar la flora, la fauna y otros elementos de la naturaleza.
- **Senderos para excursión**
  - ▶ Senderos con un itinerario más largo que los anteriores. Deben de estar bien señalizados y diseñados. De este modo serán seguros para los visitantes.
- **Senderos de acceso restringido**
  - ▶ Senderos de largo recorrido, son rústicos. Este tipo de senderos son utilizados por propietarios para la tarea de vigilancia. En ocasiones lo utilizan los visitantes acompañados por alguien que conozca la zona.

## Diapositiva 3:

### TIPOS DE SENDEROS

Por otro lado, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) clasifica los senderos de diferente forma:

- **Sendero de Gran Recorrido (SGR)**
  - ▶ Itinerario que como mínimo tienen una longitud mínima de 50 km y se llevarán a cabo en varias jornadas.
- **Sendero de Pequeño Recorrido (SPR)**
  - ▶ Itinerario que como máximo tiene una longitud de 50 km y se llevará a cabo en una jornada o parte de ella.
- **Sendero Local (SL)**
  - ▶ Itinerario que no sobrepasa los 10 km y se lleva a cabo en una jornada. Se identifican con los colores blanco y verde y con las siglas SL.

## Diapositiva 4:

### SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS

SENDEROS Y COMPETENCIAS

Denominación	Características	Rotulación	Colores	Competencia
GR*	+ de 50 km.	E: GRP ? Letra G y ? (breve código, un espacio si punto entre ellas) + espacio en blanco + número	Blanco y rojo	FEDME: numeración ITIA: resto de competencias
PR*	20-50 km. (en los territorios donde no se marcan SL, la longitud es de 0 a 50 km.)	E: PR GRP ? Letra P y ? (breve código en espacio si punto entre ellas) + guión medio + código territorial + espacio + número	Blanco y amarillo	ITIA
SL*	- de 20 km. - (por territorios que en los que no se discriminan)	E: SL GP ? Letra S y ? (breve código en espacio si punto entre ellas) + guión medio +	Blanco y verde	ITIA

## Diapositiva 5:

### MATERIAL

- **Calzado:** hay que tener en cuenta cual será el calzado más adecuado para la realización de senderismo. A la hora de andar o caminar el calzado es un aspecto importante que se debe de tener en cuenta.
- **Ropa:** es importante llevar varias capas para que entre capa y capa se forme una bolsa de aire y actúe como aislante (térmica, polar e impermeable).
- **Mochila:** es importante saber cómo se debe de distribuir los materiales de la mochila dado que una buena colocación de estos evita daños en la columna vertebral.
- **Mapa y brújula:** es importante saber orientar un mapa y ver que la realidad coincide con lo que se ve en el mapa. También saber dónde se encuentra el norte en la brújula.
- **Botiquín:** A la hora de hacer una salida es importante llevar provisiones que permitan actuar en caso de emergencia. Está claro que se debe de seleccionar el material más necesario para no cargar con todo, por ello es importante saber las lesiones más frecuentes en las rutas.

## Diapositiva 6:

### EL CUIDADO DE LA NATURALEZA

- Educación ambiental

- ▶ Es importante trabajar en cualquier actividad relacionada con la naturaleza el cuidado del medio natural. Muchas veces no se cuida la naturaleza y se acaba deteriorando con el tiempo. Por ello es fundamental tener información sobre la vegetación que hay, el tipo de fauna que predomina en ese lugar, etc.



## ANEXO 8: LISTA DEL MATERIAL RUTA DE SENDERISMO

MATERIAL QUE SE USA EN EL SENDERISMO	
Ropa cómoda que permita movimiento	La ropa que va pegada al cuerpo debe ser de algodón, la que protege del frío de lana o forro polar y la que aísla del agua y viento chubasquero
El calzado es uno de los aspectos más importantes, por ello debe ser deportivo	Nunca se debe de estrenar calzado
Mochila	Es imprescindible repartir bien el peso de la mochila, para que no provoque ni lesiones ni daños
Bolsa para la basura	Crema solar
Ropa de recambio	Botiquín
Agua	Comida
Cuaderno	Tiritas
Gorra	D.N.I

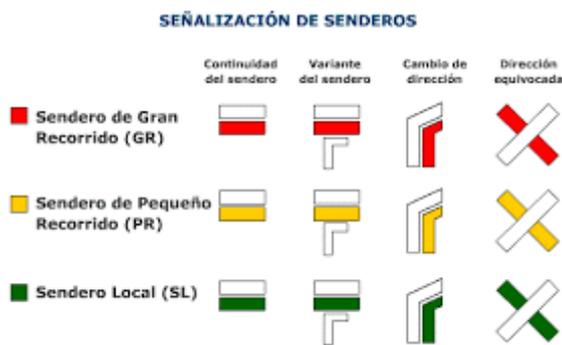
## ANEXO 9: GIMNKANA

- **Primera posta, tipos de senderos**

Características de los senderos	V/F
Los Senderos de Gran Recorrido tienen una extensión mínima de 30 kilómetros.	
Los Senderos Locales tienen una extensión de 20 kilómetros.	
Los Senderos de Pequeño Recorrido se identifican con los colores blanco y amarillo	
Los Senderos de Gran Recorrido tienen una extensión como mínimo de 50 kilómetros	
Los Senderos Locales se identifican con los colores blanco y rojo	

Los Senderos de Gran Recorrido se identifican con los colores blanco y verde.	
Los Senderos de Pequeño recorrido se llevan a cabo en una jornada o parte de ella	
Los Senderos Interpretativos tienen como objetivo mostrar la flora y la fauna	
Los Senderos de Acceso Restringido son de pequeño recorrido	
Los Senderos para Excursión tienen que estar bien señalizados	

- **Segunda posta, señalización**



- Figura 3: Señalización de los senderos.

(<https://www.rutasrunning.com/2011/02/senalizacion-de-senderos.html>)

- **Tercera posta, beneficios de trabajar en la naturaleza**

Nombre del grupo.....

**¿Creéis que realizar actividades al aire libre es bueno? ¿por qué?**

.....  
.....

**¿Estáis más motivados haciendo las actividades al aire libre o en el pabellón?**

.....  
.....

**¿Creéis que se aprende más en la naturaleza o es mejor aprender con el ordenador?**

.....  
.....

**¿Realmente os estáis acercando más a la naturaleza y su entorno?**

.....  
.....

**¿Dónde podéis interactuar más con vosotros mismos y con el medio en el pabellón o en espacios naturales? ¿por qué?**

.....  
.....

**¿Todos días se aprende lo mismo en la naturaleza o realmente es cambiante?**

.....  
.....

- **Cuarta posta, equipo y material**

**Seleccionar los elementos que vosotros os llevaríais a una ruta de senderismo**

Gafas	Mochila	Móvil	Bollería	Cuaderno de campo
Ropa cómoda	Tablet	Altavoz	Coca colas	Chubasquero
Zapatillas nuevas	Comida	Juegos de mesa	Nueces	Colonia
Crema solar	Agua	Libro de inglés	Plátanos	Cascos
Gorra	Tiritas	Zapatillas cómodas	Papel albal	Desodorante

- **Quinta posta, educación ambiental**

**Nombre del grupo.....**

**¿Cuál son para vosotros unos buenos hábitos a la hora de cuidar el medio ambiente?**

.....

.....

.....

.....

**¿Qué materiales habéis visto en la pradera que no deberían de estar? Por ejemplo, una lata, una bolsa etc.**

.....

.....

.....

## ANEXO 10: RUTA DE SENDERISMO A LA ERMITA DE CAREJAS

- Ruta total de senderismo

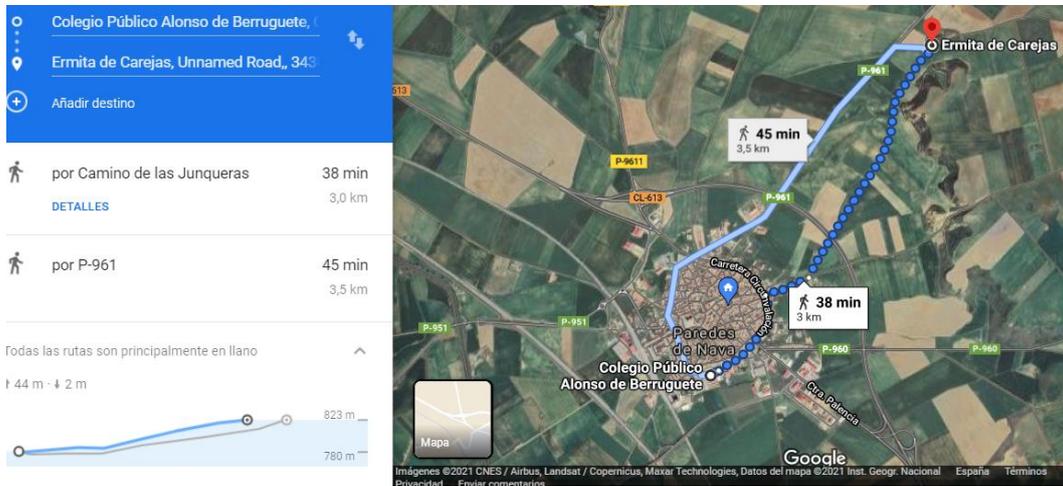


Figura 4: Google maps

Zona donde el alumnado irá detrás del maestro en todo momento, dado que circulan vehículos por la carretera.

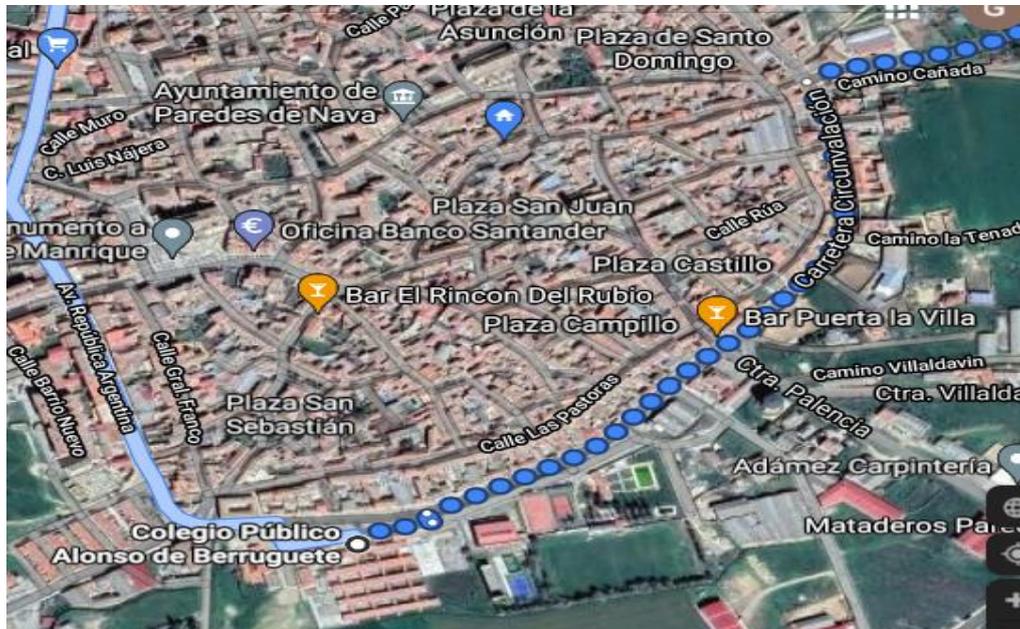


Figura 5: Google maps

Zona del camino, donde el alumnado puede ir libremente interactuando con el medio y escuchando las explicaciones del docente.

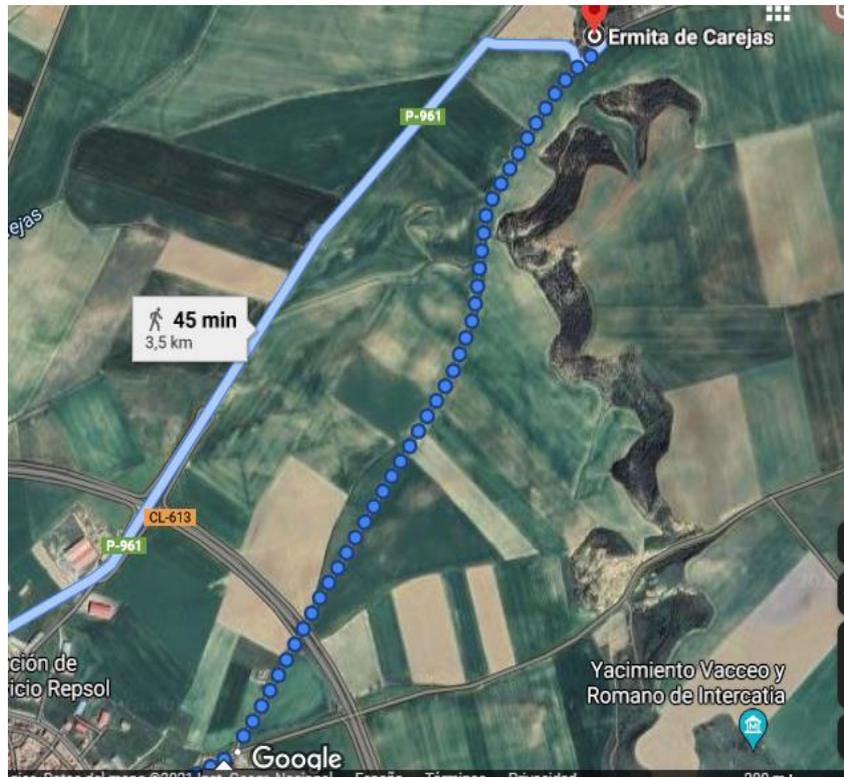


Figura 6: Google maps

#### Ficha técnica

- Inicio: CEIP ALONSO BERRUGUETE Final: Ermita de Carejas
- Tiempo: 1 hora y 10 minutos
- Distancia: 5,2Km. (ida y vuelta)
- Dificultad: fácil
- Tipo de ruta: lineal

## ANEXO 11: HOJA INFORMATIVA

### ¿QUÉ HEMOS VISTO?

Paredes de Nava es una localidad situada a unos 20 kilómetros de Palencia. Se encuentra en la zona de Tierra de Campos, predominando en ella las llanuras de pendiente suave y sin apenas árboles. Por ello en Paredes de Nava destaca una flora y una fauna característica de la zona.

FLORA	FAUNA
PINARES DE PINO PIÑONERO	Aves: aguilucho, cuervo, codorniz común, corneja negra, águila, abejaruco, carbonero común, jilguero, milano negro, perdiz roja, vencejo común...
CAMPOS AGRÍCOLAS	Mamíferos: conejo común, liebre corzo, erizo, jabalí, zorro, lobo, topillo, tejón...
PINARES DE PINO CARRASCO	Reptiles: culebra y lagartija ibérica.
MATORRALES	

Pon el nombre correspondiente a estas imágenes:



## ANEXO 12: FICHA DE EVALUACIÓN FINAL

Nombre.....

Fecha.....

**1) ¿Qué tipo de senderos has visto en esta unidad?**

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

**2) Marca las afirmaciones correctas:**

- Un Sendero de Gran Recorrido (SGR) tiene una longitud máxima de 50 kilómetros.
- En un recorrido de orientación no hace falta saber dónde estamos.
- A la hora de hacer una ruta de senderismo se recomienda estrenar zapatillas nuevas.
- Es importante colocar bien los elementos dentro de la mochila, para evitar lesiones.

**3) A la hora de hacer senderismo ¿Qué material es necesario?**

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

**4) ¿Qué te aporta la realización de estas actividades en el medio natural?**

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

**5) ¿Qué es lo que has aprendido sobre el senderismo y la orientación?**

.....  
.....

## ANEXO 12: RÚBRICA ACTITUDINAL

<b>ACTITUD</b>								
	<b>Interés</b>	<b>Asistencia</b>	<b>Participación</b>	<b>Cooperación</b>	<b>Acepta su propia realidad</b>	<b>Acepta a los demás</b>	<b>Respeto el material</b>	<b>Hábitos de higiene</b>
<b>Alumno/a 1</b>								
<b>Alumno/a 2</b>								
<b>Alumno/a...</b>								
<b>1.- Todavía no      2.- Regular      3.- Bien      4.- Excelente</b>								

### ANEXO 13: RÚBRICA DE EVALUACIÓN

ÍTEMS	1	2	3	4
Alumno/a:				
Pone en práctica el senderismo y la orientación en su entorno				
Fomenta el compañerismo, el cuidado del medio ambiente, la cooperación entre compañeros y autonomía				
Conoce y maneja los elementos de orientación				
Reconoce los diferentes signos convencionales de un mapa				
Orienta correctamente el mapa y el plano				
Realiza diferentes croquis				
Conoce y maneja el material de senderismo				
Identificar los tres tipos de senderos que existen				
Reconoce la señalización de los senderos				
Distingue la flora y fauna característica de la zona				
Acepta las normas y las reglas				
<b>1.- Todavía no      2.- Regular      3.- Bien      4.- Excelente</b>				