



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PROPUESTA DE SEMANA BLANCA EN VILLANÚA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: ÁNGELA VÁZQUEZ SUAZO

TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO

PALENCIA, 2021

Resumen

A través del siguiente proyecto se realiza una propuesta de salida al medio natural para llevar a cabo Actividades Físicas en el Medio Natural, más en concreto esquí, acompañadas de visitas de carácter cultural y artístico y de talleres y veladas llevadas a cabo en el albergue donde se alojen. Con ello, se pretende ofrecer experiencias educativas en entornos distintos a los habituales, practicando deporte y conociendo nuevos lugares.

Se establece una relación con contenidos curriculares, temas transversales, valores y aspectos beneficiosos, apoyándose en autores, además de provocar una oportunidad única dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La propuesta elaborada de salida al entorno, cuya duración es de cinco días, se ha programado de una forma realista, atendiendo a aspectos económicos y de climatología. Además, se pretende que el alumnado valore y conozca las Actividades Físicas en el Medio Natural, poniendo el énfasis en el proceso en lugar de en el resultado final.

Todos estos aspectos cobran sentido cuando se valora la importancia de trabajar este tipo de actividades en las escuelas y los beneficios que estas provocan en el alumnado, es decir, cuando este tipo de propuestas se llevan a cabo.

Palabras clave

Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), esquí, educación, semana blanca.

Abstract

This project offers pupils the possibility of carrying out Physical Activities in a Natural Environment, specifically skiing, as well as cultural and art visits and workshops which would take place in the youth hostel where they are staying. This would provide with the opportunity to have educational experiences away from their usual surroundings, doing sport and getting to know different places.

Thus, a relationship is established among the curricular and cross curricular content, values and beneficial aspects, supported by authors, which in turn provides a unique opportunity in the teaching-learning process.

The outing here proposed, which would last five days, has been planned in a realistic manner, taking into consideration costs as well as the weather. Moreover, the aim is for the pupils to value and know Physical Activities in the Natural Environment, highlighting the process rather than the end result, supported by teachers and other participants there present.

It is worth pointing out, the invaluable benefits that both schools and pupils reap out of the kind of activities here presented when they are carried out.

Key words

Physical Activities in a Natural Environment, skiing, education, white week.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	6
1. JUSTIFICACIÓN.....	8
2. OBJETIVOS.....	11
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
Qué son las AFMN.....	12
Clasificación de las AFMN.....	12
Ventajas e inconvenientes de las AFMN.....	15
Importancia de trabajar las AFMN en la escuela y su relación con la EF.....	16
Concreción de la propuesta.....	18
4. METODOLOGÍA.....	20
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	21
Introducción.....	21
Justificación.....	21
Contexto.....	22
Objetivos.....	23
Contenidos.....	24
Metodología.....	25
Temporalización.....	26
Materiales.....	27
Sesiones.....	27
Evaluación.....	33
6. CONCLUSIONES.....	34
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36
8. ANEXOS.....	38
ANEXO I.....	38
ANEXO II.....	39
ANEXO III.....	40
ANEXO IV.....	56

ANEXO V.....	57
ANEXO VI	58
ANEXO VII.....	59
ANEXO VIII.....	61

0. INTRODUCCIÓN

El tema escogido para el presente trabajo es el de “Actividades Físicas en el Medio Natural a través de una propuesta de semana blanca.” Me ha parecido interesante e importante realizar una propuesta para acercar y trabajar con el alumnado de Educación Primaria en torno al medio natural. Este interés surge por la falta de costumbre existente a la hora de poner en práctica este tipo de actividades en los centros de Educación Primaria porque, como bien dice Miguel (2005):

Estos espacios no suelen estar muy cerca de los centros escolares y es necesario disponer de tiempo (y, por supuesto, recursos materiales) para acceder a ellos, puesto que llevan consigo, implícitamente, un desplazamiento. Las necesidades económicas y de tiempos extraordinarios pueden ser dos de los grandes hándicaps en la puesta en marcha de estas actividades, y los responsables directos de su necesaria gestión en los proyectos educativo y curricular para poder realizarlo (p. 154).

Esta falta de práctica se debe al miedo y a la incertidumbre que provoca el medio cambiante en el que se realizan las actividades puesto que, como dice Miguel (2005):

Por una parte, puede ser una fuente de motivación importantísima, convirtiéndose en seductor y “aventurado” acceder a él; por otra, no es extraño que se produzca una reacción de temor, de miedo, que provoque en algún niño, la búsqueda de apoyos externos, bien sea en el grupo, algún amigo o el profesorado (p. 153)

provocando una reducción en la utilización de este tipo de recursos para trabajar numerosos contenidos de una forma distinta a la que se trabaja en el aula de manera tradicional.

Si bien es cierto que, en algunas ocasiones, se trabajan AFMN en los centros escolares de Educación Primaria pero estas se limitan a una jornada de orientación, el uso de la bicicleta o una salida para realizar una pequeña ruta de senderismo, todas realizadas en las inmediaciones del colegio. Esto provoca mayor seguridad en los docentes, puesto que el medio en el que se suelen realizar es conocido, poco cambiante y delimitado.

Con esta propuesta no solo pretendo que el alumnado conozca otro tipo de Actividades Físicas en el Medio Natural, sino dar a conocer los grandes beneficios que estas proporcionan a quienes las practican. Además, se pueden trabajar contenidos tanto de las diferentes áreas como transversales, sin olvidar los valores personales, sociales y afectivos.

Este tipo de propuesta denominada semana blanca abre un amplio abanico de posibilidades para la utilización del medio natural como medio de aprendizaje. A pesar de tratarse de un medio cambiante y desconocido, ofrece las mismas oportunidades de aprendizaje a todo el alumnado.

A lo largo del trabajo se presenta qué son esas Actividades Físicas en el Medio Natural, sus beneficios, su relación con la educación y, más en concreto, la propuesta en relación con el esquí, con la cultura e historia de la zona, el medio natural característico de esta y las diferentes actividades en torno a ella, intentando dar respuesta a todos los inconvenientes que pueden surgir con este tipo de propuesta, afirmando las ventajas que presentan este tipo de actividades, los contenidos y valores que se pueden trabajar y las posibilidades que nos ofrecen tanto a los docentes como al alumnado.

1. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema en relación con las Actividades Físicas en el Medio Natural, en concreto la realización de actividades de carácter transversal como las visitas culturales, las veladas nocturnas y los talleres, utilizando el esquí como excusa, se sustenta y justifica en dos aspectos importantes. El primer aspecto, la perspectiva personal, ya que antes de comenzar el TFG tenía claro mi planteamiento en torno al medio natural y las posibilidades que este nos ofrece.

Este interés por el medio natural y las AFMN va a provocar una propuesta de mayor calidad y con mayor dedicación por mi parte. Además, el tema elegido, se debe en gran parte por mi gusto por el esquí, puesto que llevo muchos años practicándolo y me parece que tiene unas grandes posibilidades dentro del ámbito educativo, además de las distintas actividades que se pueden llevar a cabo en torno a este tipo de salidas, tales como el conocimiento de la cultura y la historia de la zona.

El esquí es un deporte relativamente novedoso dentro de las aulas, ya que supone una salida del entorno habitual del alumnado y los docentes, y un contacto directo con el medio natural donde se lleva a cabo. En relación con esto, creo que en muy pocos colegios se llevan a cabo actividades o propuestas de este tipo, por lo que se está privando al alumnado de realizar actividades físicas de este tipo y de tener experiencias relacionadas con el medio natural en el que se desarrolla el esquí.

Además, con la realización de este tipo de propuesta, el alumnado podrá superar miedos relacionados con un medio desconocido, adquirir tanto autonomía como responsabilidad a la vez que unos hábitos de vida saludable, trabajar en relación con unos valores tanto a nivel afectivo (empatía, comunicación, confianza y respeto), social (respeto hacia a los demás, cooperación y resolución de conflictos), cognitivo, motriz y educativo, desarrollar su personalidad y gestionar sus emociones.

De este modo, como se dice en Miguel (2001) “Lo que se puede aprender mejor en la sala de clase debe aprenderse allí. Lo que se puede aprender mejor al aire libre por medio de experiencias directas, concernientes a elementos naturales y situaciones reales, debe aprenderse allí (L.B. Sharp)” (p. 121).

El segundo aspecto, es la justificación dentro de la ley vigente en relación con el tema elegido y su fundamentación teórica. Este aspecto no solo me ha ayudado a conocer en mayor profundidad el currículo vigente, sino también a seguir formándome dentro de mi futura profesión para favorecer al alumnado en su proceso de enseñanza aprendizaje. Consultando 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 se podrá ayudar al alumnado a adquirir y trabajar los contenidos y competencias que tienen relación con las AFMN.

Dentro de este aspecto, también habría que destacar que tras la búsqueda y consulta de información en relación con este tipo de actividades, sus beneficios, su relación con la Educación Física y su historia he podido aprender y analizar las AFMN para poder establecer esa conexión con el contexto educativo, haciendo que estas tengan un sentido dentro de este.

Una vez mencionado estos aspectos, me parece importante e interesante establecer una relación entre las competencias básicas de la Educación Primaria que se establecen en el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, y la Orden ECD/65/2015, de 24 de enero y este tipo de propuesta:

1. Aprender a aprender: provocando en todo el alumnado un aprendizaje cada vez más autónomo dentro de las AFMN y un desarrollo de destrezas para llevar a cabo una reflexión y conciencia de ese aprendizaje. Dentro de esta competencia, la motivación, la confianza y el conocimiento del tema o disciplina es fundamental. Por estas razones, la propuesta de actividades tales como el esquí, los talleres, las visitas culturales, las veladas, las rutas y el contacto constante con el medio natural deberán provocar en el alumnado una motivación dentro de un ambiente de confianza, teniendo en cuenta sus conocimientos previos para ser conscientes del proceso.
2. Social y cívica: sobre todo en las veladas nocturnas y talleres que se llevan a cabo dentro de esta propuesta, ya que el alumnado tiene que comprender a los demás y comunicarse de manera constructiva, mostrando tolerancia, expresando y comprendiendo los diferentes puntos de vistas y opiniones que puedan darse.
3. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: formando alumnado autónomo que sea capaz de tomar decisiones y adaptarse al medio cambiante en el que se desarrollan las actividades de esta propuesta, como por ejemplo la climatología o la realización de las veladas nocturnas de forma creativa y autónoma, ya que se trata de actividades novedosas para dicho alumnado y deberán ser capaces de mostrar predisposición, iniciativa y originalidad ante ellas.
4. Conciencia y expresiones culturales: conociendo, comprendiendo, apreciando y valorando, con un punto de vista crítico, las Cuevas de las Güixas, el pueblo de Villanúa, la estación de esquí de Candanchú, la quesería artesanal de O'Xortical, los tres dólmenes de Villanúa y el pueblo de Aruej y el de Canfranc. Dichas manifestaciones artísticas y culturales deben ser utilizadas como fuente de conocimiento y disfrute personal.

Pero no solo se trabajan estas competencias, sino que también están presentes algunos contenidos del DECRETO 26/2016 tales como:

- ❖ Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.

Dentro de esta justificación, no se puede olvidar el desarrollo tanto personal como motriz a través de entornos y actividades novedosas y diferentes para el alumnado, poniendo el énfasis en el proceso del aprendizaje más que en el producto final.

2. OBJETIVOS

Con el presente trabajo, se persiguen los siguientes objetivos:

- Proporcionar información útil y una propuesta concreta con el fin de llevar a cabo actividades en el medio natural.
- Promover la práctica de deportes y actividades en el medio natural en los centros escolares.
- Valorar la importancia de trabajar este tipo de actividades y su relación con la escuela.
- Favorecer la adquisición por parte del alumnado de contenidos tanto de carácter curricular como extracurricular utilizando actividades transversales.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Qué son las AFMN

Las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) tienen un gran potencial dentro del ámbito educativo, ya que favorecen tanto el desarrollo físico como el intelectual de las personas. Esto se debe a que dichas actividades se llevan a cabo en un contexto diferente al que el alumnado está habituado y provocan una gran motivación.

Antes de proponer una definición de las Actividades Físicas en el Medio Natural, desglosaré sus términos para una mayor comprensión.

Las palabras “actividad” y “física” se definen de manera conjunta como todo tipo de actividad humana donde las capacidades prioritarias, que se activan en su realización, son eminentemente motrices (Miguel, 2001).

Por otro lado, cuando se habla de “medio natural” este se define como los espacios no modificados por el ser humano (la alta montaña); los espacios no modificados excesivamente por el ser humano (la montaña en general); los espacios muy explotados o modificados por el ser humano en los que ha cesado la actividad humana fundamental (agricultura, ganadería, canteras, minería, etc.) que han sido abandonados (Granero, 2007).

En cuanto a las “actividades en la naturaleza”, son el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza con finalidad eco-educativa, recreativa y deportiva, con cierto grado de incertidumbre en el medio (Gómez, 2019)

Por lo tanto, las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) son aquellas actividades eminentemente motrices que se desarrollan en un contexto específico, la naturaleza, y que se llevan a cabo con la intención de educar (Gómez, 2019).

Clasificación de las AFMN

Las Actividades Físicas en el Medio Natural se pueden clasificar desde dos puntos de vista distintos: según el espacio y según los contenidos.

Según los distintos espacios existen varias clasificaciones establecidas por diferentes autores:

- En Miguel, A. (2001) en la página 45 aparece la referencia a Michel Bouet (1968), él cual las clasifica tomando como referencia el tipo de medio donde se realizan en actividades de agua (natación, piragüismo, vela, canoa, submarinismo...), actividades de aire (ala delta, paracaidismo, aerodirigibles, vuelo sin motor...) y

actividades de tierra (paseos, marcha, acampada, cicloturismo, esquí, espeleología, montañismo...).

- Miguel, A. (2001) hace referencia en la página 45 a el I.N.S.E.P de París (Amicale EPS, 1986). Según este, se clasifican dependiendo la competencia de la actividad en:
 - Actividades específicas, las cuales se dividen a su vez en actividades en plena naturaleza (campismo, orientación, marcha, topografía...) y en deportes de plena naturaleza (deportes náuticos, carreras de orientación, cicloturismo, esquí, patinaje sobre hielo, equitación...).
 - Actividades no específicas como los juegos, los desplazamientos en todas sus formas y la educación corporal.
 - Actividades complementarias como lo son las actividades artísticas (canto, danza y pintura) y las actividades prácticas (socorrismo, cabuyería, construcciones, trabajos manuales...).
 - Actividades interdisciplinarias, las cuales implican la observación del entorno sobre materiales como ciencias naturales, historia y matemáticas.
- En cuanto a la referencia de Miguel, A. (2001) sobre Ángel Acuña (1991), este las clasifica basándose en el valor fundamental que se persigue con dichas actividades en:
 - Actividades promocionales como lo son las excursiones, las marchas ecologistas, las visitas y los días especiales que tienen un centro de interés en relación con espacios naturales.
 - Actividades libres como los parques de robinsones, las rutas e itinerarios ecologistas, los rocódromos, los circuitos Vita y los integrados...
 - Actividades programadas que cuentan con la participación de un profesor, monitor o mediador. Estas se dividen a su vez en actividades fundamentales en el medio natural como la marcha, la acampada, la orientación, la cabuyería, el rastreo, las construcciones, los juegos en la naturaleza y campamentos; en actividades en el medio artificial como los parques de robinsones, los terrenos de aventuras, las ludotecas y los juegos de adaptación al medio natural; y en actividades deportivas de agua (natación, canotaje, waterpolo y submarinismo), de tierra (escalada,

espeleología, esquí y orientación) y de aire (parapente, paracaidismo, vuelo sin motor, ala delta y globo).

- Actividades de investigación-formación tales como una granja escuela, un huerto biológico, las excursiones de estudio y las colonias ecológicas.
- Miguel, A. (2001) en la página 46 menciona que Martínez de Haro (1993) diferencia las actividades en el medio natural en:
 - Actividades básicas. Son aquellas en las que lo único que varía son el espacio y el lugar, por lo que son susceptibles de llevarse a cabo en cualquier emplazamiento.
 - Actividades genéricas. Son las que permiten abordar cualquier actividad en el medio natural, como por ejemplo la acampada y la marcha.
 - Actividades concretas. Son las más específicas en la utilización de un medio natural, artificial o construido como esquiar y el piragüismo.

Por otro lado, la clasificación según los contenidos sería la siguiente:

- Actividades específicas. Son aquellas que requieren de un espacio natural para llevarse a cabo (senderismo, montañismo, escalada en roca, esquí en todas sus modalidades, ala delta, espeleología...).
- Actividades no específicas. Son las que pueden llevarse a cabo en cualquier emplazamiento, por lo que no es indispensable el medio natural (juegos, deportes, actividades de expresión, bailes...). Además, existen actividades ligadas a estas las cuales no requieren del medio natural para su realización y no son estrictamente motrices.
- Actividades complementarias. Este tercer grupo lo forman las actividades que sí requieren de un espacio natural (actividades específicas) y las que son fundamentales en la puesta en práctica de otras que sí son motrices. Por ejemplo, la acampada, la cabuyería, las construcciones diversas, los conocimientos cartográficos...

Ventajas e inconvenientes de las AFMN

Antes de llevar a cabo Actividades Físicas en el Medio Natural, se deben plantear las ventajas e inconvenientes que estas presentan.

Según Monjas (2003) y Llandres (2012), algunas de las ventajas e inconvenientes de las AFMN son:

- Ventajas:
 - Permiten una participación y una implicación activa de la persona.
 - Implican un amplio repertorio motriz, posibilitando el incremento de las habilidades físicas básicas y específicas, así como un incremento de la competencia motriz.
 - Desarrollan el autocontrol y la autogestión de la motricidad debido al carácter cambiante del medio. Por lo tanto, contribuyen a reforzar la seguridad y el nivel de autoestima.
 - Facilitan la autonomía e independencia del alumnado debido a que consolidan hábitos y actitudes personales de comportamiento, higiene, etc.
 - Provocan un cambio en la actitud del alumno ya que se desarrollan en un medio no habitual, proporcionando al alumnado experiencias vivenciales a través de las cuales obtienen nuevas emociones y sensaciones.
 - Permiten una interrelación entre iguales debido al carácter cooperativo que suelen tener estas actividades.
 - Proporcionan el conocimiento, respeto, mejora y disfrute del medio natural. Con ello debemos desarrollar en el alumnado una conciencia crítica ante los problemas medioambientales.
 - Tienen una clara vocación transversal e interdisciplinar, sirviéndonos de ellas como sustrato para otro tipo de aprendizajes escolares: geografía, historia, geología, fauna y flora, etc.
- Inconvenientes:
 - Implican una reorganización del horario escolar y trámites burocráticos, ya que la mayoría de las AFMN se realizan en lugar no cercano al centro y por lo tanto se emplea un transporte.
 - En algunos casos se requiere un material específico y una dotación económica añadida.
 - Empleo de técnicas complicadas que no están al alcance de todos los alumnos y maestros.
 - Falta de tradición de este tipo de actividades en el ámbito escolar. Ya que pese a que figuran en el currículum escolar no están tan generalizadas.

- Gran implicación por parte del profesorado, debido a que requiere de un gran esfuerzo para su preparación, gestión, organización, responsabilidad, etc.
- Actividades que suponen un riesgo que centros, familias y maestros no están dispuestos a asumir.
- Escasa formación de los maestros.
- Un ámbito en constante cambio y renovación, en el que cada vez hay más y nuevas modalidades.
- Climatología, ya que en muchos casos tras un gran trabajo el tiempo no acompaña.

Importancia de trabajar las AFMN en la escuela y su relación con la EF

Las Actividades Físicas en el Medio Natural son actividades que vienen transmitidas de diferentes marcos de actuación, como el ocio, la educación ambiental y el asociacionismo deportivo. Pero, al situarlas dentro de la Educación Física Escolar, la trayectoria legal que existe en la actualidad es muy corta.

- Contenidos del currículum en Educación Física:

En el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se recogen los siguientes contenidos en relación con las actividades físicas en el medio natural (correspondientes al bloque 4 del área de Educación Física: juegos y actividades deportivas):

- ❖ Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- ❖ Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.

- Competencias desarrolladas a través de las AFMN:

Las AFMN son un recurso perfecto para el desarrollo de competencias tales como la gestión del tiempo, la resolución de problemas, la toma de decisiones, la planificación, la automotivación, la adaptación al entorno, la comunicación interpersonal, el trabajo en equipo o el liderazgo. Estas competencias son las que intervienen, mayoritariamente, en la convivencia y en la gestión del riesgo.

Respecto a la contribución del área de Educación Física al desarrollo de las competencias básicas en relación con la Actividades Físicas en el Medio Natural, estas prácticas ayudan al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico,

mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Dichas actividades también son claves para que el alumnado adquiera hábitos saludables y puedan hacer uso de estas para que sean la principal alternativa de ocupación de su tiempo de ocio.

Por otro lado, hay que mencionar que el área de Educación Física facilita destrezas y conocimientos sobre determinados hábitos de vida saludable a través de las competencias básicas en relación con las AFMN. Además, fomenta el uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

- Valores educativos:

Dentro de las AFMN se persiguen valores educativos que conforman un contexto de aprendizaje distinguido. Los valores más destacados son:

- A nivel cognitivo se desarrollan el conocimiento de la geografía y de la naturaleza. Dentro de este nivel, hay que destacar el nivel lúdico que presentan dichas actividades, su efecto positivo para la salud física y psicológica, su favorecimiento en cuando a la independencia o emancipación emocional y el fomento del conocimiento de uno mismo y de su propio cuerpo, ya que, con la visita a las Cuevas de Las Güixas, a los tres dólmenes de Villanúa, al pueblo de Aruej y las rutas de Canfranc y Aruej, el alumnado conocerá la geografía y naturaleza característica de la zona.
- A nivel afectivo/social se trabaja la colaboración, el respeto, la socialización y la integración. El principio de pertenencia a una comunidad, trabajando en equipo, en las diferentes veladas nocturnas, en los talleres de estalactitas y elaboración de queso y en la propia convivencia tanto en el albergue como durante toda la salida.
- A nivel motriz se pone en práctica lo aprendido y el desarrollo de juegos.
- A nivel educativo mejoran el rendimiento académico y ayudan al alumnado a tomar conciencia sobre el respeto del medio natural. Esto permite el trabajo interdisciplinar y de temas transversales como el respeto por los espacios naturales que se visitarán y en los que se convivirá, la higiene personal, el ocio a lo largo de todas las actividades propuestas...

Todo ello, sin olvidar que dichas actividades permiten la salida del aula (con la motivación que ello conlleva), dan significado a los aprendizajes, se trabaja de forma interdisciplinar y, sobre todo, la educación en valores.

En general, las Actividades Físicas en el Medio Natural poseen por sí solas unos valores recreativos-educativos. Estas constituyen un escenario único donde el alumnado puede madurar y alcanzar elevadas cotas de responsabilidad, empatía, habilidades sociales y autonomía, así como un amplio abanico de valores como la educación vial, ambiental y educación para la salud.

El aprendizaje en el medio natural consiste en desarrollar, en cada etapa, las capacidades del niño en tres parcelas: esquema corporal, estructuración espacial y temporal, sin provocar desequilibrios entre ellos (Castera, Guillén y Lapetra, 1995).

Otros valores que se trabajan en el desarrollo y la práctica de las Actividades Físicas en el Medio Natural en relación con la Educación Física serían que:

- Ayudan al desarrollo de las capacidades físicas, al enriquecimiento vivencial y a la adquisición de hábitos higiénicos.
- Mejoran los mecanismos perceptivos, de decisión y ejecución
- Presentan grandes posibilidades educativas en distintos ámbitos.
- Permite el desarrollo cardiovascular, además de la mejora de la respiración.
- Contribuyen en la educación del alumnado para que sea capaz de escoger la actividad física como medio de ocupación de su tiempo libre.
- Mejoran el desarrollo motor, ya que tratan comportamientos motores específicos.
- Permiten desarrollar la interdisciplinariedad con otras áreas.
- Favorecen al desarrollo de la autonomía del alumnado.

Concreción de la propuesta

Los lugares que se visitarán a lo largo de la propuesta son los siguientes:

Estación de esquí de Candanchú

La estación de esquí de Candanchú se encuentra en el Pirineo aragonés, junto al río Aragón, a 1 km del Puerto del Somport, frontera con Francia y entrada del Camino de Santiago en España, a 27 km al norte de la ciudad de Jaca y junto a la estación de Astún.

Cueva de Las Güixas

La Cueva de Las Güixas es una cueva situada a los pies de la montaña de Collarada, junto al Camino de Santiago y antiguo Summo Porto (Somport) romano.

Se trata de una cueva de disolución ahondada en roca caliza que se comenzó a formar durante las últimas glaciaciones del Cuaternario. En su interior, el agua, poco a poco, ha ido configurando un escenario subterráneo con formas calcáreas como estalactitas, estalagmitas, columnas, coladas, gours...

Además, cuenta con otras estructuras en su interior como la chimenea, un agujero que comunica con el exterior, generado por el colapso del techo de la cueva al quedarse sin sustento y caer por su propio peso.

En la actualidad, la cueva está activa y sigue evolucionando y cambiando por la acción del agua. La recorre el cauce de un río seco por el cual, en época de deshielo o tras fuertes tormentas, vuelve a correr el agua.

Quesería O’Xortical

Villanúa acoge en su término municipal la quesería artesanal O Xortical. Una industria familiar que elabora, siguiendo métodos tradicionales, diversos tipos de queso. Entre ellos destaca el queso Viello, elegido en 2015 «Mejor queso de Aragón». Es un queso añejo, a base de leche cruda de oveja.

Los tres dólmenes de Villanúa

En Villanúa se encuentran tres dólmenes, todos ellos de cámara sencilla y túmulo:

- El dolmen de Diezcapanas: su nombre quiere decir “10 cabañas” en aragonés, con lo que se puede deducir que antiguamente había cabañas de pastores cerca del paraje donde está construido
- El dolmen de las Güixas: es uno de los mejores conservados del Alto Aragón. Este monumento megalítico de época Neo-Eneolítica conserva una cámara funeraria completa, monolitos laterales y cubierta, mientras que el túmulo que la recubría está incompleto.
- El dolmen de Letranz: está situado a unos tres kilómetros de la localidad de Villanúa, junto a la pista de Collarada, que accede a los refugios de la Espata y la Trapa. Es visible desde la pista y se encuentra situado junto al muro de piedra que limita la pradera.

4. METODOLOGÍA

En primer lugar, quiero destacar la importancia de la elección del tema. Tenía claro que la elaboración de mi TFG tendría relación con las Actividades Físicas en el Medio Natural. Tras unos días pensando en varias propuestas en las que poder incluir y acercar el esquí a los centros escolares, me incliné por la propuesta de una “semana blanca”.

Tras buscar información en páginas web, libros, documentos, artículos, revistas y blogs, comencé a elaborar la fundamentación teórica y a decidir qué apartados eran coherentes y necesarios para responder a la propuesta, teniendo como base los beneficios y la importancia de las AFMN, además de su relación con la legislación vigente.

Cerrando el apartado de fundamentación teórica, comencé con la elaboración de la propuesta. Lo más importante para mí fue elegir un lugar en donde no solo fuese importante el esquí, sino que también se pudiesen realizar salidas a nivel cultural y se contase con un albergue para acoger a todo el alumnado con espacios para realizar talleres y actividades. Una vez elegido dicho lugar, la concreción de las fechas era otro tema importante, puesto que la climatología debe acompañar y las horas lectivas deben ser afectadas lo menos posible.

Una vez planteado el lugar y las fechas, busqué qué lugares y actividades podrían ser de interés para el alumnado de estas edades y su distribución a lo largo de los días. Mi intención es relacionar las actividades, talleres y veladas que se lleven a cabo con inquietudes e intereses que pueda tener el alumnado.

He procurado distribuir las visitas, talleres, veladas y caminatas en función de la relación que tienen entre sí y del tiempo del que se dispone cada día.

Consultando información sobre los lugares que se iban a visitar fui elaborando el cuaderno de campo que el alumnado debe rellenar durante la salida. Además, me pareció fundamental introducir en dicho cuaderno otros aspectos en relación con las veladas y los talleres para crear un cuaderno de campo completo, en el que se recogiese todo lo relativo a la “semana blanca”.

Junto con la construcción del cuaderno de campo y la presentación de la propuesta, fui elaborando los anexos necesarios, completando la bibliografía que había recogido a lo largo de la fundamentación teórica y la presentación de la propuesta, y desarrollando los objetivos que persigo con este trabajo.

Por último, he acabado la elaboración del TFG con la realización de la justificación, la introducción, las conclusiones y la metodología, dejando para el final el resumen y la ejecución del índice, ya que hasta no tener acabados todos los apartados que conforman dicho trabajo no es lógico realizar dicho índice.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Introducción

Esta propuesta didáctica está pensada para ser desarrollada con los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria. Con ella se pretende que el alumnado conozca y practique nuevas formas de recreación y liberación, adquiera nuevos conocimientos sobre el medio natural y sus diferentes posibilidades y fomente el contacto con la naturaleza.

Es importante que el alumnado no solo conozca las distintas actividades en el medio natural, sino que las lleve a cabo y sea consciente de sus posibilidades, aplicando los conocimientos que ya posee y aprendiendo los que la práctica de las actividades supone.

Todo ello desde el disfrute y el conocimiento del medio natural, de las diferentes experiencias que se les brinda y el cuidado y el respeto del medio natural; así como el de ellos mismos.

Como objetivo o finalidad principal, se persigue que el alumnado aumente y profundice en su relación con la naturaleza. Además, se pretende establecer una relación más fuerte y frecuente entre los centros escolares y este tipo de actividades y salidas, ya que estas son beneficiosas para los alumnos y alumnas, y pueden servir de recurso para su tiempo libre o de ocio.

La propuesta consiste en realizar tanto esquí alpino en la estación de esquí de Candanchú, como una ruta de senderismo en las inmediaciones de Villanúa (Huesca), lugar donde se encuentra el albergue, todo ello mientras el alumnado convive en dicho albergue. Además, en el sitio donde se alojarán, se llevarán a cabo diferentes actividades y talleres. También, se hará turismo por los lugares cercanos a Villanúa. Antes de la realización de la salida se entregará a los alumnos y familias una circular con toda la información (ANEXO I).

Justificación

La elección de este tipo de propuesta se debe al gran número de ventajas que presenta en relación con el desarrollo y aprendizaje del alumnado. Por un lado, este tipo de actividades en el medio natural permiten una participación y una implicación activa de los alumnos y alumnas, implican un amplio repertorio motriz, posibilitando el incremento de las habilidades físicas básicas y específicas, así como un incremento de la competencia motriz, contribuyen a reforzar la seguridad y el nivel de autoestima, facilitan la autonomía e independencia del alumnado debido a que consolidan hábitos y actitudes personales de comportamiento, higiene, etc., proporcionan al alumnado experiencias vivenciales a través de las cuales obtienen nuevas emociones y sensaciones y fortalecen la relación entre iguales debido al carácter cooperativo de las actividades propuestas, todo ello desde el respeto, conocimiento y disfrute del medio natural.

Aunque, por otro lado, existen una serie de inconvenientes tales como la reorganización del horario escolar y trámites burocráticos, el requerimiento de un material específico y una dotación económica añadida, la falta de tradición de este tipo de actividades en el ámbito escolar, una gran implicación por parte del profesorado, el riesgo que suponen y el cual los centros, familias y maestros no están dispuestos a asumir, y, por supuesto la climatología.

A través de la propuesta se intentará dar solución a los diferentes inconvenientes de forma que afecten en menor medida al horario y a la planificación escolar, realizándose a finales del segundo trimestre, y cubriendo el tema económico con la entrega de cinco euros semanales por parte de cada alumno y con la venta de pulseras, bolígrafos y lotería. En cuanto al tema climatológico, se realizará una previsión días antes de la salida, situando las actividades de interior (las realizadas en el albergue o las relacionadas con el turismo de la zona) los días que las condiciones climatológicas no sean favorables para llevar a cabo senderismo o esquí.

En lo que respecta a la falta de tradición dentro del ámbito escolar, estas tienen una clara vocación transversal e interdisciplinar, por lo que el profesorado puede servirse de ellas para llevar a cabo otro tipo de aprendizajes tales como la geografía, historia, fauna, flora y geología del lugar, por lo que el equipo de docentes que acompañen en la salida no deberá ser meramente el especializado en Educación Física o el aficionado al esquí.

Por último, el lugar de alojamiento escogido (Villanúa) se debe a su cercanía a la estación de esquí, a sus senderos cercanos, a las posibilidades que ofrece el albergue para la realización de talleres y actividades, y a la cercanía con otros sitios de interés cultural y medioambiental.

Contexto

Debido a la situación actual en relación con el COVID, la propuesta no se llevará a cabo, aunque esta está pensada para los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria de los centros, tanto rurales como urbanos, de la provincia de Palencia.

El número de alumnado influirá en los precios tanto del albergue como del alquiler de material, puesto que cuanto más numeroso sea el grupo mayores serán los descuentos, aunque al realizarse fuera de la provincia se deberá contar con un transporte público, y este aumentará el precio en función de cuantos autobuses deban contratarse. En este caso, los precios de la propuesta han sido planteados desde un grupo de 30 alumnos y alumnas. Además, para la realización de este tipo de actividad, el alumnado deberá rellenar un justificante y ser firmado por su madre, padre o tutor legal (ANEXO I).

Objetivos

El objetivo principal es concienciar al alumnado de sus capacidades para llevar a cabo este tipo de actividades en el medio natural y conseguir un control de sus propias acciones motrices, comprendiendo los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas actividades mientras se integran conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el respeto por el medio ambiente, el cumplimiento de las normas, etc.

Pero, en cuanto a los objetivos generales del 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, con este tipo de propuesta se perseguirán los siguientes:

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.
- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

Y en lo que respecta a objetivos específicos se plantean los siguientes:

- Fomentar el esquí entre el alumnado.
- Desarrollar habilidades y conocimientos básicos para desenvolverse con autonomía en el esquí.
- Acercar al alumnado al medio natural, respetando, conociendo y disfrutando de la naturaleza y del medio ambiente.
- Propiciar el desarrollo de conductas de convivencia, cooperación y solidaridad con los demás.
- Fomentar el sentido de la salud, el cuidado personal y la seguridad en la práctica de actividades deportivas y de ocio.
- Incrementar los conocimientos sobre la fauna, flora, historia, cultura y geografía propios de la zona.

Contenidos

En el *DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*, se recogen los siguientes contenidos en relación con las actividades físicas en el medio natural (correspondientes al bloque 4 del área de Educación Física: juegos y actividades deportivas):

- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.

Por otro lado, se plantean los siguientes contenidos específicos:

- Conceptuales
 - ✓ Iniciación al esquí y al senderismo.
 - ✓ Pautas para la realización de esquí y senderismo.
 - ✓ Fauna, flora, geografía, historia y cultura de la zona.
 - ✓ Conocimiento del equipamiento necesario y adecuado.
 - ✓ Convivencia y cooperación.
- Procedimentales
 - ✓ Obtención de hábitos saludables.
 - ✓ Reconocimiento de los beneficios que suponen estas actividades para la salud.
 - ✓ Estructuración y realización de la práctica de esquí y senderismo.
 - ✓ Adquisición de los materiales necesarios para esquí y senderismo.
- Actitudinales
 - ✓ Participación, predisposición y aportación en las diferentes actividades que se lleven a cabo.
 - ✓ Respeto del material y del propio cuerpo.
 - ✓ Valoración del esfuerzo y del disfrute.
 - ✓ Toma de conciencia de la importancia de la naturaleza en nuestras vidas.
 - ✓ Responsabilidad hacia el medio ambiente.
 - ✓ Importancia del respeto entre personas.
 - ✓ Comunicación en las relaciones con otros.

Metodología

Tanto la incorporación como el desarrollo de las Actividades Físicas en el Medio Natural también se ve influenciada por la metodología empleada. No existe una propuesta metodológica concreta para las AFMN ni un enfoque metodológico general por el que se organice el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero dentro de esta propuesta se llevará a cabo la pedagogía de la aventura.

La pedagogía de la aventura (Parra y Rovira, 2002) se basa, sobre todo, en la educación en valores y su objetivo es la humanización y el desarrollo personal y social del individuo a través de dicho trabajo en valores.

Según Parra y Rovira (2002) los valores que se pueden educar a través de las actividades en la naturaleza se pueden clasificar en cinco dimensiones: ética, intelectual, realización personal, socialización, y estética y vital.

Por ello, es importante tratar al individuo de forma global, dando lugar a la experimentación y trabajando lo que se considera los tres niveles de educación integral: cognición, psicomotricidad y emocionalidad.

Para trabajar bajo este enfoque, las actividades que se realicen deben cumplir una serie de características que, según Parra y Rovira (2002), son:

- El planteamiento en forma de reto. Realizando distintas actividades como lo son la práctica de esquí, los talleres de estalactitas y elaboración de queso y las rutas de los tres dólmenes de Villanúa, al pueblo de Aruej y al de Canfranc, en las que el alumnado tenga que enfrentarse, de alguna forma, a ellas como algo nuevo, siempre buscando la mejor forma de llevarlas a cabo, sobreponiéndose a las adversidades o a las dificultades que puedan surgir. En definitiva, haciendo que el alumnado sea consciente de lo que supone un reto.
- La actuación mediante tareas abiertas y democráticas. Tareas que sean de interés para el alumnado, que tengan relación con lo que se trabaja a lo largo de la propuesta, haciendo ver al alumnado que no son tareas impuestas y de carácter cerrado.
- La presencia de tareas cooperativas que propicien el éxito individual y colectivo. En las veladas nocturnas el trabajo en equipo es fundamental no solo para lograr el éxito del grupo, sino también el personal. Además, durante los talleres y las rutas la cooperación está presente, puesto que, si algún compañero o compañera requiere de ayuda, el resto del grupo deberá estar dispuesto a prestar ayuda. Esto provocará que el triunfo del grupo se dé si todos y todas logran realizar la actividad, taller o velada propuesta.

- El desarrollo de la creatividad y la imaginación. Dejando las veladas nocturnas, la elaboración del cuaderno de campo y los momentos que se requieran para que sean lo más creativos posibles, desarrollando su imaginación.

Aunque, por otra parte, existen una serie de factores clave para la realización de estas actividades (Parra, Domínguez y Caballero, 2007):

- Momento y lugar de realización de tareas.
- Los tipos de actividad.
- Los objetivos planteados de forma progresiva.
- Las dimensiones de los valores a tratar.
- Las posibilidades de interacción.

Y, por último, en lo que se refiere a la metodología, también existen una serie de consideraciones a tener en cuenta (Parra, Domínguez y Caballero, 2008):

- ❖ El alumnado es el verdadero protagonista de la actividad.
- ❖ El aprendizaje es autónomo y progresivo.
- ❖ Hay que empezar por la vivencia para después acceder a la teoría, reflexionando grupal o individualmente.
- ❖ Se debe generar un clima que haga sentirse a gusto al alumnado con el mismo, con los demás, con el entorno y con lo que aprenden.
- ❖ El control sobre la actividad y la seguridad deben ser totales.

Temporalización

Puesto que la actividad principal, el esquí, que se incluye la propuesta requiere de unas condiciones climatológicas favorables y de la presencia de nieve para disfrutar de su realización, la salida se efectuará en los días 22, 23, 24, 25 y 26 de marzo. La elección de estos días también va relacionada con la menor afectación al horario y calendario escolar, debido a que es la última semana del segundo trimestre, por lo que afectará en menor medida a las diferentes áreas que si se plantease a mediados o principios del trimestre. Además, es una forma diferente de despedir y finalizar la segunda evaluación del curso.

La propuesta está prevista de cinco días, contando con el día 22 para realizar el desplazamiento hasta Villanúa durante la mañana y con el día 26 para hacer el regreso a la provincia de Palencia. El día 22 se llegará al albergue de Villanúa, se repartirán las habitaciones y se comerá, y por la tarde se realizará turismo por la zona y actividades y talleres en el albergue. Los días 23, 24 y 25 se llevará a cabo la práctica del esquí y por las tardes se dejará tiempo libre al alumnado y se realizarán salidas y talleres. Y, por último, el día 26 por la mañana se hará una ruta de senderismo, se comerá al aire libre y se regresará.

La salida el día 22 de marzo será a las 8 de la mañana, llegando a Villanúa, aproximadamente, a las 13:00/13:30. El regreso del día 26, está estimado para las 15:30, llegando a la provincia palentina a las 20:30/21:00.

Materiales

A parte del material específico que deberá llevar el alumnado para las diferentes actividades, el centro deberá proporcionar materiales para los talleres y actividades que se realizarán en el albergue, aunque algunos serán proporcionados por el personal del albergue (como, por ejemplo, el agua, las cucharas, el vinagre, el plátano y la naranja). Estos son:

-  Taller de estalactitas: sal de mesa, bicarbonato de sodio, hilo de lana, clips y recipientes de yogur.
-  Veladas: altavoz, folios, garrafas de agua, botes, pelotas de ping pong y plumas.
-  Taller de queso: leche pasteurizada líquida, yogures y sal.

Sesiones

Lunes 22 de marzo de 2021

Lunes 22 de marzo de 2021	
8:00	Salida desde el centro
13:00/13:30	Llegada a Villanúa
16:30	Visita a las Cuevas de Las Güixas
22:00	Velada nocturna

Salida desde el centro escolar a las 8:00 en autobús o autobuses, dependiendo del número de alumnos y alumnas. La duración del viaje se sitúa en torno a unas cinco horas, realizando una parada a mitad del trayecto para almorzar y descansar.

Llegada al albergue de Villanúa sobre las 13:00/13:30 y distribución del alumnado por habitaciones, previamente pactada en clase. Una vez acomodado el alumnado y los docentes se comerá en el albergue y se dejará tiempo para descansar después de comer y se repartirán los cuadernos de campo de manera individual a cada alumno o alumna (ANEXO III).

A las 16:30 se efectuará una visita guiada a las Cuevas de Las Güixas situadas en Villanúa, con una duración de una hora y media. Tras la visita, se regresará al albergue donde se realizará el taller de estalactitas, previamente visionadas en las cuevas.

Para este taller es necesario: sal de mesa, bicarbonato de sodio, agua, hilo de lana, cucharillas, clips, recipientes de yogur, bandejas y trapos. En primer lugar, se cortan varios trozos de lana y en cada uno de los extremos se ata un clip. A continuación, se llenan los recipientes de yogur con agua caliente y en algunos de ellos se echa sal y en otros bicarbonato, haciendo que en todos los recipientes quede disuelta, tanto la sal como el bicarbonato, removiendo con una cucharilla hasta que el agua no pueda disolver la cantidad de sal o bicarbonato. Se coloca el hilo entre los dos tarros con sal, metiendo los extremos dentro de cada uno de ellos y se hace lo mismo con los dos tarros de bicarbonato, colocando una bandeja debajo. Se deja en un lugar seguro y con el paso de las horas y días se va viendo la formación y crecimiento de estalactitas.

Al finalizar el taller, se dejará tiempo para que el alumnado vaya rellenando sus cuadernos de campo con los datos y explicaciones del día, y se le dejará tiempo para ducharse y prepararse para la cena. La cena será en el albergue a las 21:00 y tras ella se hará una velada.

La velada se realizará en una sala del albergue y consistirá en cantar el máximo número de canciones que contengan una palabra determinada dada por los docentes, en reconocer el mayor número de canciones que se reproduzcan en el menor tiempo posible, en contar chistes y recitar trabalenguas pensados por ellos, y acertar películas a partir de una serie de pistas proporcionadas en un papel por los docentes (ANEXO IV). Para ello, es necesario dividir al grupo en subgrupos de 5 o 6, dependiendo del número de participantes.

Al finalizar la velada el alumnado se irá a las habitaciones a dormir.

Martes 23 de marzo de 2021

Martes 23 de marzo de 2021	
7:30	Despertar
8:15	Desayuno
8:45	Salida hacia la estación de Candanchú
9:15	Alquiler de material y recogida de forfaits
9:45	Distribución del alumnado con los monitores de esquí y comienzo de los cursos
13:00/13:30	Reunión de todo el alumnado y comida
15:30	Regreso al albergue
17:00	Visita a la quesería O'Xortical
18:30/19:00	Taller de queso
21:00	Cena
22:00	Velada

Los docentes pasarán a despertar al alumnado a las 7:30, dejando hasta las 8:15 para que se vistan, asean y preparen el material necesario para el día de esquí. A las 8:15 se hará el desayuno en el albergue y se repasará que material es necesario llevar. A las 8:45 el autobús subirá al alumnado a la estación de esquí de Candanchú y según se llegue se acudirá al alquiler para alquilar el material necesario para la práctica de esquí (esquís, botas, bastones y casco) y se recogerán los forfaits en la taquilla.

Sobre las 9:45, aproximadamente, se distribuirá al alumnado con los distintos monitores, dependiendo del nivel de esquí (rellenado en el ANEXO II). A las 13:00 se quedará con el alumnado en el mismo punto de encuentro donde los recogieron los monitores de esquí. De 13:00 a 13:30 se esperará a la formación del grupo de nuevo y se desplazarán a las mesas externas de la cafetería para proceder a la repartición de bocadillos para comer (previamente preparados por los cocineros del albergue), de bebida y del postre.

A las 14:30 se bajará el material al autobús y se dejará tiempo para jugar en la nieve, descansar, charlar y disfrutar en las inmediaciones de la estación de esquí. Posteriormente, a las 15:30 se volverá al autobús y se regresará al albergue. Sobre las 16:00 se dejará tiempo al alumnado para ducharse, cambiarse, descansar, rellenar sus cuadernos de campos...

Al finalizar el tiempo personal y de aseo, se irá a visitar la quesería artesanal O'Xortical, donde se explicarán los diferentes tipos de quesos que elaboran, cómo los elaboran y su historia.

Tras la visita a la quesería, en las cocinas del albergue se elaborará un queso propio. Para la elaboración de un queso fresco de unos 315 gramos serán necesarios dos litros de leche líquida pasteurizada, 75 gramos de yogur natural, un cuarto de taza de vinagre blanco o jugo de limón y una cucharadita de sal. Primero, se calienta la leche hasta que este a punto de hervir y se saca una taza de esa leche y se mezcla con el yogur. Cuando hayan pasado 22 minutos, se vierte la taza de leche mezclada con el yogur y el vinagre o jugo de limón a la cazuela con la leche. Pronto se empezará a formar una capa de cuajo, entonces se retira la cazuela y con ayuda de una cuchara se retira la cuajada y se pasa por un colador de tela. Con la cuajada colada, se pasa a colocar en una taza y se le añade la sal, mezclando con la mano o con ayuda de una cuchara. Una vez realizado este paso, prensar el queso para drenarlo y formar un queso más firme. Para terminar, esperar a que el queso tome temperatura ambiente y envolverlo con un plástico para refrigerar durante 24 horas.

Una vez terminado el taller de elaboración de queso, se cenará en el albergue sobre las 21:00. Tras la cena se dejará tiempo para rellenar los cuadernos de campo y se realizará una velada de relajación, la cual consistirá en dos partes. En la primera parte, el alumnado se distribuirá por la sala en parejas y se darán masajes guiados por el docente, primero con plumas y luego con las manos, después de ambos masajes se cambiarán los roles. Y, una segunda parte, donde el alumnado de manera individual se colocará tumbado de la manera que le resulte más cómoda para llevar a cabo una sesión de relajación con música relajante, en la que el docente irá nombrando las distintas partes del cuerpo para que las

vayan tensando y relajando. Se empezará con las extremidades, se seguirá con el cuello y el tronco y se acabará con el cuerpo entero.

Una vez finalizada la velada, el alumnado se irá a sus habitaciones a dormir.

Miércoles 24 de marzo de 2021

Miércoles 24 de marzo de 2021	
8:00	Despertar
8:30	Desayuno
9:15	Salida hacia la estación de esquí de Candanchú
10:00	Comienzo de los cursos de esquí
13:00/13:30	Reunión de todo el alumnado y comida
15:00	Regreso al albergue
16:30	Visita a los tres dólmenes de Villanúa
21:00	Cena
22:00	Velada

La rutina seguida para despertarse, desayunar, desplazarse a la estación de esquí de Candanchú, formar los grupos y comer será la misma que en el día anterior.

A las 15:00 se volverá a Villanúa, dejando hasta las 16:30 para el aseo personal, el descanso y disfrutar del tiempo libre. A las 16:30 se irán a visitar los tres dólmenes de Villanúa, situados en las inmediaciones de Villanúa. Esta ruta tendrá una duración de unas tres horas/tres horas y media (ANEXO V).

Al finalizar la visita se volverá al albergue para que el alumnado descanse y rellene sus cuadernos de campo. Tras este descanso la cena será a las 21:00 y se celebrará una breve velada en la que, formando equipos, cada componente del grupo deberá tener un par de zapatillas. De ese par, una zapatilla será entregada a los docentes.

Los docentes irán a esconder las zapatillas por distintos rincones del albergue. Mientras, cada grupo formará un círculo con las zapatillas que ellos poseen y apuntarán en una tarjeta los nombres de los componentes del grupo, la cual se situará dentro del círculo. Esto servirá de referencia y para comprobar los resultados de cada grupo.

Cuando todas las zapatillas estén escondidas u ocultas, se dará una señal y los grupos deberán ir a encontrarlas. Ganará el equipo que antes complete la colección de zapatillas o que más zapatillas haya recuperado

Tras encontrar todas las zapatillas y hacer el recuento para que equipo se proclama ganador, el alumnado se irá a las habitaciones a dormir.

Jueves 25 de marzo de 2021

Jueves 25 de marzo de 2021	
8:00	Despertar
8:30	Desayuno
9:15	Salida hacia la estación de esquí de Candanchú
10:00	Comienzo de los cursos de esquí
13:00/13:30	Reunión de todo el alumnado y devolución del material de esquí
14:30	Comida
15:30	Regreso al albergue
17:00	Visita al pueblo de Aruej
21:00	Cena
22:00	Velada

La rutina seguida para despertarse, desayunar, desplazarse a la estación de esquí de Candanchú y formar los grupos será la misma que en los días anteriores. Siguiendo la misma dinámica, a la 13:00/13:30 se recogerá al alumnado en el punto acordado y se llevará el material de esquí de vuelta al alquiler del primer día. Se verificará que está todo el material y que este se encuentra en las condiciones en las que lo alquilaron. En torno a las 14:30 se repartirá la comida de ese día y se dejará hasta las 15:30 para comer, descansar y disfrutar de la nieve.

A las 15:30 se regresará al albergue donde el alumnado tendrá tiempo de asearse, descansar y de tener tiempo libre.

A las 17:00 se irá caminando al pueblo de Aruej, situado a 1 kilómetro de Villanúa (ANEXO VI). Se hará una visita por este pueblo despoblado y por sus iglesias y edificios, siendo explicadas por los propios docentes (ANEXO VII).

Al finalizar la visita por el pueblo, se volverá a Villanúa caminando y se dejará al alumnado tiempo libre para descansar y rellenar sus cuadernos de campo hasta las 21:00 que se dará la cena.

Tras la cena, se realizará la última velada de la salida. Esta consistirá en la realización de diferentes desafíos o retos, entregando a cada alumno o alumna una tarjeta con las descripciones de los distintos retos que deberá superar. Al realizar cada reto, el docente que se encuentre en este deberá firmar dicha tarjeta, y el alumno o alumna que haya logrado superar todas las pruebas en el menor tiempo posible será el ganador. En cada prueba se dispondrá de dos minutos para superarla y serán los alumnos quienes decidan de manera individual el orden de los retos.

Algunas ideas de retos pueden ser:

- Apilar tres garrafas vacías: una boca arriba, la segunda boca abajo y la tercera boca arriba.
- Poner dos botes en fila y colocar una bola de pin-pon en el primero y mediante soplos hacerla saltar hasta llegar al segundo.
- Colgarse de un cinturón un plátano mediante un hilo. Colocar un aro en el suelo y una naranja fuera de este, a unos 2 metros. Moviendo la cadera se deberá ir golpeando el plátano contra la naranja hasta conseguir meterla en el aro.
- Se coloca una mesa inclinada y sobre esta se colocan tres pelotas de ping pong. El jugador deberá mantener las pelotas sobre la mesa sin que estas se caigan, solamente golpeándolas con la parte trasera de una cuchara grande. Deberá mantenerlas durante 20 segundos.
- Se coloca un embudo entre la camiseta y los pantalones y en la frente una moneda que deberán meter en el embudo con un movimiento de la cabeza.

Tras hacer el recuento de retos y comprobar que todo el alumnado los ha superado, se irán a sus habitaciones a dormir.

Viernes 26 de marzo de 2021

Viernes 26 de marzo de 2021	
9:00	Despertar
9:30	Desayuno
10:00	Recogida de habitaciones y maletas
12:00	Ruta hacia el pueblo de Canfranc
14:00	Llegada a Canfranc, visita de la Estación Internacional de Ferrocarril y comida
15:30/16:00	Regreso a Palencia

Se despertará al alumnado a las 9:00 y se desayunará a las 9:30. De 10 a 11:30 se recogerán las habitaciones, se harán las maletas y se guardarán todos los materiales y maletas en el autobús, a excepción de una mochila pequeña que será necesaria para el paseo de hoy.

En torno a las 12 se reunirá al alumnado en la entrada del albergue y se les repartirá un mapa de la ruta que se va a realizar hasta el pueblo de Canfranc (ANEXO VIII). Tras el reparto de mapas, se comenzará la ruta que tendrá una duración de una hora y media.

Al llegar al pueblo se hará una breve visita por la Estación Internacional de Ferrocarril de Canfranc y sus inmediaciones, y se comerá en él la comida traída por el autobús y preparada previamente en el albergue. Tras la comida se acabarán de rellenar los cuadernos de campo y, en torno a las 15:30/16:00, se volverá a Palencia.

Evaluación

Este apartado es fundamental, ya que permite conocer si los objetivos que se proponen y persiguen en la propuesta se han cumplido y adquirido. No solo se tiene que observar el progreso a nivel individual del alumnado, sino que también se debe valorar el desarrollo colectivo dentro de la propuesta.

Para evaluar correctamente al alumnado, en esta propuesta, se utilizará tanto la observación como los cuadernos de campo. El cuaderno de campo servirá como reflejo de los conocimientos, visiones y pensamientos que presenta el alumnado en relación con las actividades y las salidas realizadas.

Además, se valorará el buen comportamiento, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la autonomía, la participación activa en las distintas actividades y salidas, y el respeto por el medio ambiente, así como el respeto a los compañeros, docentes y personal de las distintas actividades y del albergue.

6. CONCLUSIONES

Para finalizar este trabajo, es importante y necesario redactar una serie de conclusiones a nivel personal y profesional, en las que se muestren la importancia de los aprendizajes adquiridos en relación con la elaboración del trabajo.

Las AFMN es el tema que, desde un primer momento, me llamó más la atención para desarrollar el TFG en torno a él. A pesar de que estas se encuentran dentro del currículum de Educación Física de la Educación Primaria, apenas se fomentan en los contextos educativos, bien sea por la falta de costumbre en los centros, por el miedo que estas provocan o por la falta de conocimiento y experiencia. Por ello, se deben realizar propuestas para ayudar a concienciar de los beneficios que provocan y la importancia que tienen las AFMN en el alumnado, proporcionando información que sea de utilidad a través de una propuesta concreta, como en este caso.

Pero, no solo es importante la realización de estas en el ámbito educativo, sino que también requieren una planificación concreta, la cual va desde la elección del día o días teniendo en cuenta la climatología hasta los contenidos, valores y aspectos que se van a trabajar y adquirir con la práctica. Esta planificación provoca que el alumnado adquiera dichos valores y contenidos de una forma distinta a la que se puede llevar a cabo en un aula.

Este tipo de actividades ayuda al alumnado a adquirir una mayor autonomía e independencia, acompañadas de valores positivos. Estos valores se desarrollan debido a la convivencia que se lleva a cabo en este tipo de salidas, en el respeto hacia el medio natural y todos sus componentes, así como el respeto y ayuda hacia los demás participantes. Es importante fomentar estos aspectos, puesto que el correcto desarrollo y el éxito de la propuesta dependerá, en gran parte, de la consecución de estos aspectos personales.

Son por estos motivos por los cuales este tipo de propuestas promueven la práctica de deportes y actividades en el medio natural en los centros escolares. Asimismo, este es uno de los objetivos que persigo con este trabajo.

Además, en este tipo de propuestas y salidas al medio natural, se pueden trabajar gran cantidad de contenidos curriculares y de temas transversales como, por ejemplo, la educación medio ambiental, provocando, de esta forma, el favorecimiento de la adquisición por parte del alumnado de dichos contenidos curriculares y extracurriculares a través de las actividades transversales propuestas. Esto se produce de manera natural al encontrarse en contacto total con la naturaleza y los elementos que la forman.

Con la elaboración de esta propuesta de semana blanca he podido afianzar conocimientos ya adquiridos a lo largo de mi formación como docente. Me he sentido motivada a lo largo de su elaboración, a pesar de no poder llevarla a cabo de manera real debido a la situación de pandemia en la que nos encontramos. Pero me siento satisfecha y orgullosa

de poder dejar una propuesta a disposición de las comunidades educativas para que las AFMN puedan introducirse más en las escuelas.

Me hubiese gustado llevar a cabo esta propuesta para poder observar qué aspectos pueden mejorarse, cuáles son los puntos fuertes de ella y cómo responde el alumnado a ella, además de comprobar si la consecución de los objetivos que se plantean en el TFG se logra de manera exitosa.

Finalmente, he podido comprobar que la elaboración y preparación de una propuesta en la que se trabajen las AFMN de una manera consciente y planificada es una labor que requiere de la colaboración de toda la comunidad educativa, de las familias y, por supuesto, del alumnado implicado. Pero, personalmente, con esfuerzo, entusiasmo y ganas se pueden llevar a cabo gran tipo de salidas y actividades de esta índole, y, así, poder valorar la importancia que tiene desarrollar este tipo de propuestas y su relación con la escuela.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castera, J; Guillén, F.; Lapetra, S. (1995) *Una propuesta curricular de Actividades Físicas en la Naturaleza par la Educación Primaria*. Actas del II Congreso Nacional de EF de FCCE y XII de E.U. Magisterio (pp. 153-158). Zaragoza y Jaca.
- Gómez, V. (2019) *Las actividades físicas en el medio natural: un recurso educativo para el desarrollo de competencias transversales*. Educación Física hoy. Madrid.
- Granero, A. (2007) Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *Revista Digital de Educación Física*, 107, 1-13. Recuperado el 5 de marzo de 2021 de: <https://www.efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonmica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm>
- Llandres García, A. (2012) *El medio natural en la Educación Física: una propuesta desde el Estilo Actitudinal* (Trabajo Fin de Máster). Universidad Internacional de La Rioja.
- Miguel, A. (2001) *Actividad física en el medio natural en la EF escolar*. Patronato Municipal de Deportes. Palencia
- Miguel, A. (2005) *La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal* (pp. 153-154).
- Ministerio de Educación (2016) *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*.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015) *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria y el bachillerato*.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014) *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*.
- Monjas, R. Pérez, D. (2003). *Actividades físicas en el medio natural: Reflexiones desde la práctica*. Actas I Congreso internacional, Palencia.
- Parra, M.; Domínguez, G.; Caballero, P.J. (2007). *Actividades físicas cooperativas en la naturaleza. Estrategias para educar en valores*. Actas VII. Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar.
- Parra, M.; Domínguez, G.; Caballero, P.J. (2008). *Innovación educativa, el cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores*. Ágora para la EF y el Deporte.

Parra, M.; Rovira, C.M. (2002). *Jugando con fuego. Propuestas pedagógicas al calor de las sensaciones de aventura*. Tándem, 6, 51-64.

8. ANEXOS

ANEXO I

Estimadas familias:

Los días 22, 23, 24, 25 y 26 de marzo tendrá lugar la “semana blanca” del curso 2020-2021.

El lugar donde se desarrollará será en Villanúa (Huesca) y el esquí se practicará en la estación de Candanchú. Además, se realizarán talleres y varias visitas a lugares significativos de la zona.

Para la recaudación de dinero se venderán pulseras, bolígrafos y lotería, además de la recogida de cinco euros que sus hijos o hijas deberán llevar semanalmente al centro.

El coste de la actividad será de 230 euros, de los cuales 125 se recaudarán con la recogida semanal de los cinco euros desde el inicio de curso y el resto de dinero se reunirá con la venta pulseras, bolígrafos y lotería.

Agradecemos vuestra atención.

Atentamente el equipo directivo.

En cualquier caso, rellene y recorte:



.....

Nombres y apellidos:

- ☐ Sí me interesa participar
- ☐ No me interesa participar

ANEXO II

Estimadas familias:

Los materiales que los alumnos y alumnas deberán poseer para realizar la salida a la nieve son los siguientes:

Ropa de abrigo cómoda

Chaqueta, pantalón y guantes impermeables

Zapatillas aptas para caminar (se recomienda no llevar zapatillas para estrenar)

Gafas de sol y crema solar

Gorra

Ropa cómoda suficiente para todos los días (chándal, camisetas, sudaderas...) y zapatillas distintas a las que se usen para caminar

Neceser

DNI o pasaporte y tarjeta sanitaria



.....
Para acudir a la “semana blanca”, deben rellenar, recortar y entregar al tutor/a la siguiente información:

Yo,
como madre/padre/tutor legal, autorizo a
.....
con DNI a realizar la “semana blanca” los días
22, 23, 24, 25 y 26.

Nivel de esquí:

- ☐ He esquiado varias veces
- ☐ He esquiado una o dos veces
- ☐ No he esquiado nunca

CUADERNO DE CAMPO

VILLANÚA 2021



Nombre y apellidos:

.....
.....

COMENZAMOS EL VIAJE

¡Qué empiece el viaje! Nos vamos a disfrutar del medio ambiente y de las posibilidades que este nos ofrece, pero ¿serás capaz de recordar todo lo que haremos y veremos?

Para ello, rellena este cuaderno con toda la información que puedas obtener y aprender. Decóralo a tu gusto, rellena la información a medida que vayan pasando los días, expresa tus opiniones libremente, no dudes en preguntar todo lo que quieras saber y, sobre todo, ¡DISFRUTA!

CUEVAS DE LAS GÜIXAS

La Cueva de Las Güixas es una cueva situada a los pies de la montaña de C.....

Se trata de una cueva de disolución ahondada en roca c..... que se comenzó a formar durante las últimas glaciaciones del Cuaternario. En su interior, el agua, poco a poco, ha ido configurando un espectacular escenario subterráneo, adornándolo pacientemente con bellas formas calcáreas: est....., est....., columnas, coladas, gours...

Otras preciosas estructuras nos deleitan en su interior, como la ch....., un agujero que comunica con el exterior, generado por el colapso del techo de la cueva al quedarse sin sustento y caer por su propio peso. Éste es un lugar mágico en la cueva, utilizado por las brujas para celebrar sus aquelarres.

En la actualidad la cueva está activa y sigue evolucionando y cambiando por la acción del a..... La recorre el cauce de un río seco por el cual, en época de deshielo o tras fuertes tormentas, vuelve a correr el agua.

Se encuentra junto al Camino de S..... y antiguo Summo Porto (Somport) romano. Para llegar a ella se debe recorrer un tramo de este trazado histórico, uno de los mejor conservados y técnicamente contruidos.

Desde hace miles de años se ha ocupado la cueva para distintos fines. Diversos grupos humanos se han refugiado en este lugar desde el Neo..... hasta al menos el 300 d.C., como demuestran los restos arqueológicos recuperados de su interior.

Mucho tiempo después, entre los siglos XV y XVIII, se utilizó por las brujas como cuentan las leyendas de la zona y parece que también sirvió de c..... o r..... de soldados en distintas guerras.

En la actualidad, tan solo la habitan pequeños animales troglobios, que por sus condiciones morfológicas están especialmente adaptados a la vida en la cueva,

y algunas comunidades de m..... formadas por varias especies de este interesante mamífero volador.

Estos m..... son los que han motivado la inclusión de la cueva de Las Güixas como Lugar de Interés Comunitario (LIC), dentro de la Red Natura 2000 europea.



Dibuja una estalactita y una estalagmita:

QUESERÍA O'XORTICAL

Villanúa acoge en su término municipal la quesería artesanal O Xortical. Una industria familiar que elabora, siguiendo métodos tradicionales, diversos tipos de queso. Entre ellos destaca el queso V....., elegido en 2015 «Mejor queso de Aragón». Es un queso añejo, a base de leche cruda de o..... Cada pieza pesa entre 2,400 y 2,850 kg, y tienen una maduración de entre 8 meses y un año. Su corteza es natural, con un color que va del caqui al beige, con marcas amplias blanquecinas, un color heterogéneo y agradable, propio de un queso de maduración larga con corteza "muy trabajada".

Aparte del famoso Viello, la quesería O'Xortical elabora también otros dos tipos de quesos artesanales con leche cruda de v.....

Para elaborar sus quesos artesanales, Angelines y Ariel, responsables de O Xortical, trabajan solamente con leche cruda proveniente de su rebaño de ovejas y de vacas del valle del A..... Como hace siglos, aprovechan la flora láctica que contiene la leche sin pasteurizar para obtener quesos con un sabor estructurado y pronunciado. El moho natural que se forma al exterior les ayuda a madurar y darles su bouque característico.

El queso es enmoldado de forma manual, salado y joriau. Uno de sus secretos es el trabajo concienzudo que se realiza en la maduración: hay que cepillar el m..... de la corteza manualmente varias veces a lo largo del proceso de maduración. A mitad del afinado los quesos de oveja también son lavados completamente y frotados con a..... de oliva virgen extra, que también hace su aporte al sabor final.

«Pasión, tradición y c.....» son el lema de esta quesería artesanal, donde además de sus propios quesos, venden productos artesanales españoles y franceses.

Escribe los ingredientes del queso elaborado en el albergue:

LOS TRES DÓLMENES DE VILLANÚA

Los dólmenes son monumentos megalíticos que se han utilizado como tumbas colectivas. Algunos arqueólogos piensan que podrían haber tenido más usos, y los restos de gravados similares encontrados en varios dólmenes de diferentes países podrían incluso sugerir que había una religión común en gran parte de Europa durante el Neolítico, el Calcolítico o la Edad del B.....
La palabra «Dolmen» viene del Bretón : DOL = MESA y MEN = P.....

El dolmen de Diezcapanas (o de las Tres Peñas) y el camino viejo de Cenarbe:

El nombre de este dolmen «Diezcapanas» quiere decir en realidad «10 c.....» en aragonés, con lo que podemos deducir que antiguamente había cabañas de pastores cerca del precioso paraje donde está construido.

El dolmen de Las Güixas y la Cueva de Las Güixas:

El dolmen es uno de los mejores conservados del Alto Aragón. Este monumento megalítico de época Neo-Eneolítica conserva una cámara f..... completa, monolitos laterales y cubierta, mientras que el túmulo que la recubría está incompleto

El dolmen de Letranz y la pista de los refugios de la Espata y la Trapa:

El dolmen de Letranz está situado a unos tres kilómetros de la localidad, junto a la pista de C....., que accede a los refugios de la Espata y la Trapa. Es visible desde la pista y se encuentra situado junto al muro de piedra que limita la pradera.

¿Cómo se construyeron los dólmenes?

Dentro de las diferentes tipologías constructivas dolménicas, en Aragón hay una presencia casi absoluta del denominado «dolmen simple». Estas construcciones megalíticas están diseminadas en parajes naturales del Pirineo, por encima de los 700 m. de altitud.

Fase 1

Tras alisar el terreno se dibujaban unas zanjas donde insertar las losas laterales u o..... Éstas mantenían su posición vertical gracias al uso de troncos a modo de palancas y al amontonamiento de pequeñas piedras, quedando un anillo pétreo alrededor de la cámara, conocido como tú.....

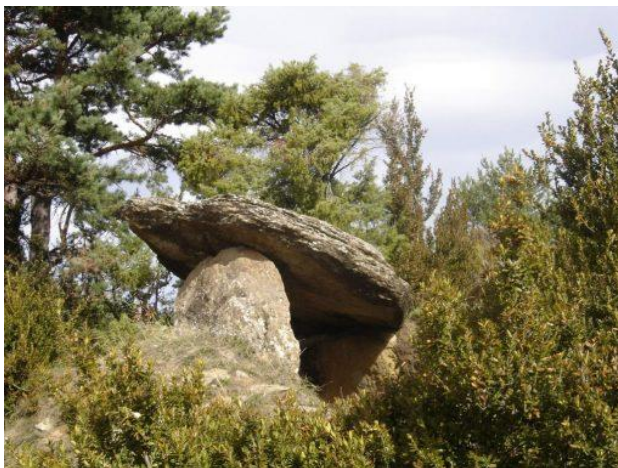
Fase 2

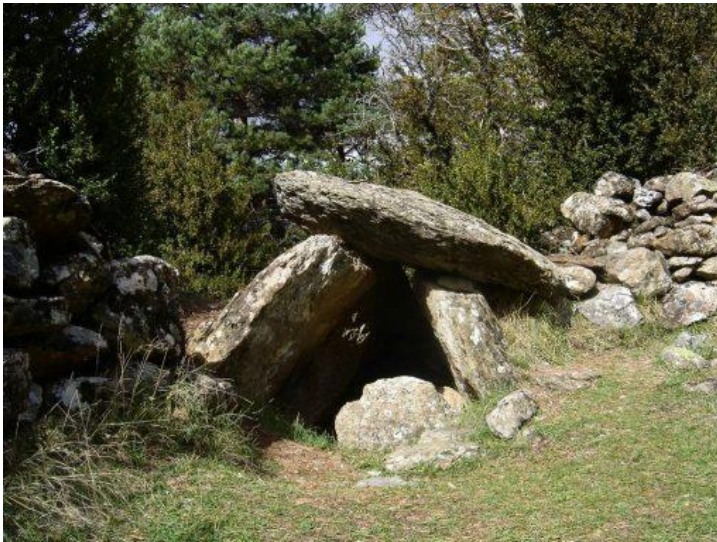
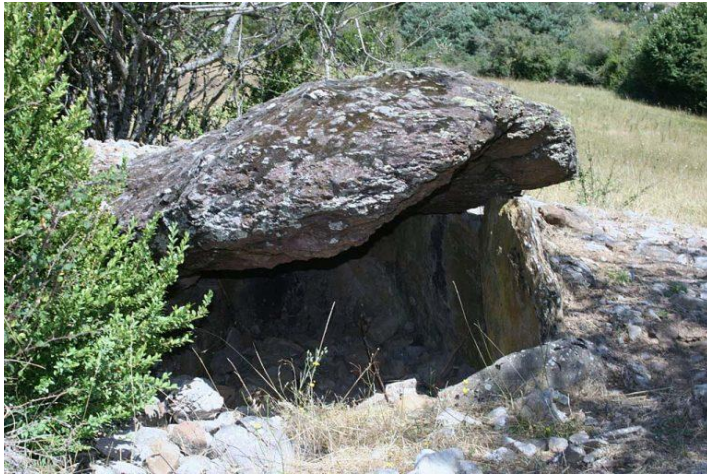
Se deslizaba la losa de cubierta con ayuda de cuerdas y rodillos por el plano inclinado formado por el túmulo. Creándose así la cámara f..... Esta era la operación más compleja de todo el proceso.

Fase 3

Por último, había que ocultar la losa superior añadiendo tierra y otros elementos que aportaran cierto empaque. Habitualmente los túmulos se rodeaban de piedras semisoterradas en la tierra que evitaban el derrumbe del mismo. Estas piedras reciben el nombre de per.....

Identifica cada dolmen visitado con su nombre:





PUEBLO DESPOBLADO DE ARUEJ

Este poblado es el asentamiento del alto valle del Aragón del que se tienen noticias más antiguas: la primera referencia histórica data del siglo VII, durante el reinado del rey navarro Sancho III el Mayor. En las "Crónicas visigodas de Toledo" se establece como función del Señor de Aruej (perteneciente a la nobleza pirenaica) el mantener abierta la calzada del Summo Porto romano, el Somport.

Cuatro siglos después, s. XI y XII, el Señorío de A..... controla todavía el margen derecho del valle del Aragón, desde el puerto del Somport, pasando por los Arañones, Canfranc Pueblo y el pueblo de Aruej, hasta Castiello de Jaca, dando su nombre a toda la parte alta del valle: Bardarux o Val d'Arux, es decir, Valle de Aruej.

Estas tierras adquieren gran importancia en la Alta Edad M....., siendo su Señor el encargado de mantener el paso de peregrinos, gentes y mercancías por el Puerto del Somport. Es en esta época cuando se construye uno de los tres hospitales para peregrinos más importantes de toda la Cristianidad, el Hospital Santa C..... de Somport. A partir de ese momento, la Via Tolosana (uno de los cuatro itinerarios del Camino de Santiago que salen de Francia, atraviesan los Pirineos y se unen en Puente la Reina de Gares, Navarra) empieza a ganar popularidad y viandantes: estaba más o menos protegida de los bandidos y el hospital daba cobijo y alimentos durante tres días a los peregrinos.

Es también en la segunda mitad del siglo XI, o principios del XII, cuando se levantó en Aruej la iglesia parroquial de San V..... Mártir, siguiendo los modelos estilísticos del románico jacetano. La iglesia conserva la planta original, rectangular y muy sencilla, de una sola nave y ábside semicircular orientado al este. En origen, la nave contaba con techumbre de madera a doble vertiente, como era habitual.

Se tiene constancia de que en el siglo XIV Blasco Asín y su hijo Sancho compran el Señorío de Acín, Larrosa e Iguácel, en el valle de la Garcipollera,

y lo unen al Señorío de Aruej. También se sabe, por los mismos documentos, que Aruej contaba con un molino harinero.

Es en esta época cuando se construye en Aruej torre defensiva de planta rectangular y de gran altura. El torreón está edificado sobre la base de otra torre del siglo XII, que contaba con tejado a dos aguas, y que conserva en sus fachadas saeteras. Seguramente para proteger esta porción del Camino de Santiago, llamado Camino A.....

En 1440, el paso de peregrinos y mercancías por el Somport debía seguir siendo importante, tal y como demuestra el privilegio que otorgó la reina M..... de Castilla a los habitantes del pueblo de Canfranc, por el que el municipio tiene derecho de "rota" y "porta", lo que significa que se trata de una zona franca y sin imp..... A cambio de la exención de impuestos y el cobro de los derechos de peaje y aduana, los habitantes de Canfranc estaban obligados a vigilar y defender, además de mantener limpio, el camino a Somport.

El 30 de octubre de 1463 se encuentra la capitulación matrimonial de Blasco de Acín con Catalina Abarca (hija del Señor de Garcipollera). Aparece otra vez el mismo Blasco el 16 de octubre de 1489 tomando posesión del Señorío de Aruej con su jurisdicción civil y criminal. Ambos fueron padres de Gil, Blasco, Catalina y María de Acín Abarca (ésta última contrajo matrimonio con el notario García Bonet de Jaca). Los Acín, tenían su Casa-Palacio en Villanúa (junto a Aruej), cuyo edificio se cree que corresponde con la actual farmacia del pueblo.

A parte de los mencionados más arriba, muchos indicios históricos tienden a demostrar la importancia de este poblado ahora en ruinas: Los Señores de Aruej tuvieron jurisdicción parcial sobre Villanúa y su término municipal, quizá resto de unos derechos territoriales más amplios. En el s. XVII, se crea el Señorío de Aruex para defender militarmente esta parte del valle. La localidad contó con Ayuntamiento propio, a pesar de ser poco más que un caserío, hasta 1849, año en el que perdió su independencia en un proceso de racionalización administrativa que agrupó entidades menores en otras más grandes. Desde entonces pasa a formar parte del Ayuntamiento de Villanúa, junto con Cenarbe.

Hoy en día, el conjunto es de propiedad particular y se compone de varias casas solariegas, la torre fortificada del siglo XIV y la iglesia románica de San Vicente Mártir. Lamentablemente el conjunto se encuentra en un avanzado estado de ruina. La Torre de Aruej está incluida dentro de la relación de castillos considerados Bienes de Interés Cultural (BIC).

ESTACIÓN INTERNACIONAL DE FERROCARRIL DE CANFRANC

La construcción de la Estación Ferroviaria Internacional de Canfranc se inscribe dentro del proyecto de creación de un paso fronterizo a través de los Pirineos que comunicase España con F....., aprovechando la línea del que unía Tardienta con Huesca y Huesca con Jaca. Así, tan sólo se hizo necesario unir mediante el ferrocarril Jaca con Canfranc y abrir el túnel de Somport (finalizado en 1914), situándola en el valle de los Arañones.

Las compañías Midi Francés y Norte de España presentaron el proyecto de la estación internacional entre 1909-1910, empezándose a construir en 1915, tras la Primera Guerra M....., y finalizándose en 1925. La estación inaugurada por el rey Alfonso XIII entra en servicio en julio de 1928, conoce un momento de esplendor en los años treinta, y se cierra entre 1945 y 1949 por desacuerdos políticos con el gobierno francés.

Desde el punto de vista arquitectónico, consta de un edificio principal, varios muelles para trasbordo de mercancías y el depósito de máquinas. En su construcción se han utilizado diferentes materiales como el cristal, el cemento y el h....., propios de la arquitectura industrial del momento.

El edificio de pasajeros destaca por su desarrollo longitudinal, que se articula gracias a tres volúmenes destacados en altura, que se sitúan en sus extremos y en el centro. El cuerpo central cobija el vestíbulo donde se encontraban las taquillas. Grandes ventanales, pilastras de sabor clasicista y trabajo en madera de gusto Déco se combinan para crear un espacio suntuoso. En los cuerpos laterales, se acomodaban el puesto aduanero, la comisaría de p....., correos y un hotel internacional. Además, disponía de dos pasos subterráneos.

En el exterior, los volúmenes presentan tejado curvo apizarrado a cuatro vertientes y se coronan con cuatro pináculos apiramidados dispuestos en sus flancos. Los dos pisos del cuerpo se abren mediante arcos de medio punto a

la zona de las vías y sobre estas dos galerías se abre una nueva teoría de vanos abuhardillados en la cubierta apizarrada, con clara influencia de la arquitectura f.....



ESQUÍ

¿En qué estación de esquí has estado esquiando?

¿Qué materiales has empleado a la hora de esquiar?

¿Cómo he colocado mis piernas a la hora de esquiar? ¿Y mis brazos, mi tronco y mi cabeza?

¿Puedes nombrar el nombre de dos pistas que hayas logrado esquiar y su color de dificultad?

¿En qué pirineo se encuentra la estación de esquí?

¿Qué tipo de esquí has practicado?

DIARIO PERSONAL

En este apartado podrás hablar de aspectos tales como las veladas (cuál te ha gustado más, qué te han parecido, qué cambiarías, qué has sentido en cada una de ellas...), la convivencia (cómo ha sido, qué ha pasado, la adaptación...), el albergue, los talleres (cuál te ha gustado más, qué te han parecido, cuál te ha salido mejor...) y contar tus experiencias y opiniones.

Al final, no olvides poner una nota del 1 al 10, de manera global, a la salida y un por qué.

ANEXO IV

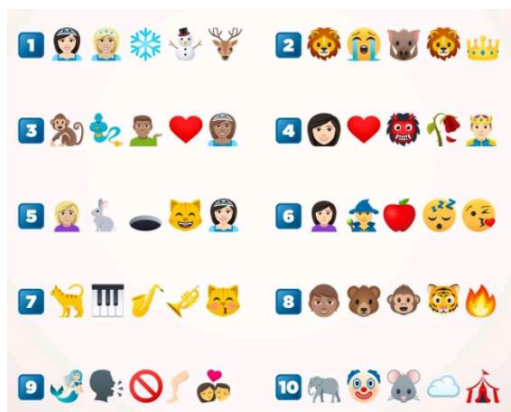
Palabras para decir canciones:

Amor, vida, corazón, tiempo, cuerpo, mundo, cielo, bailar, noche, feliz, mujer y hombre.

Canciones para reproducir:

1. De ellos aprendí de David Rees.
2. Girasoles de Rozalén.
3. Qué bonito es querer de Manuel Carrasco.
4. Yo contigo, tú conmigo de Morat y Álvaro Soler.
5. La bicicleta de Carlos Vives y Shakira.
6. Hecho con tus sueños de Maldita Nerea.
7. Este es el momento (película "Campeones") de Coque Malla.
8. El mismo sol de Álvaro Soler y Jennifer López.
9. Volar de Álvaro Soler.
10. Madre Tierra de Chayanne.
11. Bonito de Jarabe de Palo.
12. Can't stop the feeling de Justin Timberlake.
13. Vivir de Rozalén y Estopa

Pistas para las películas:

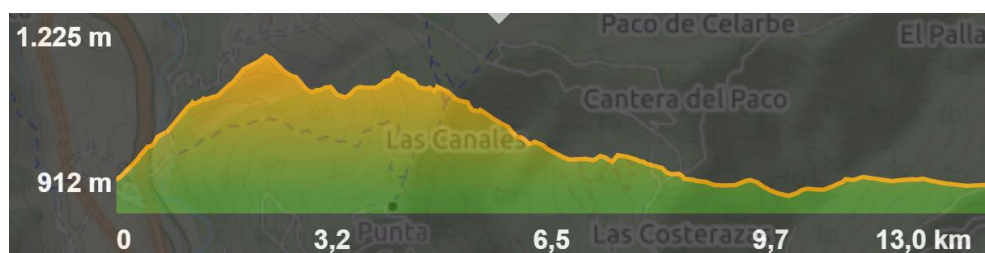


ANEXO V

- **Villanúa/Cebarde**

Distancia: 13 km

Desnivel: 313 m

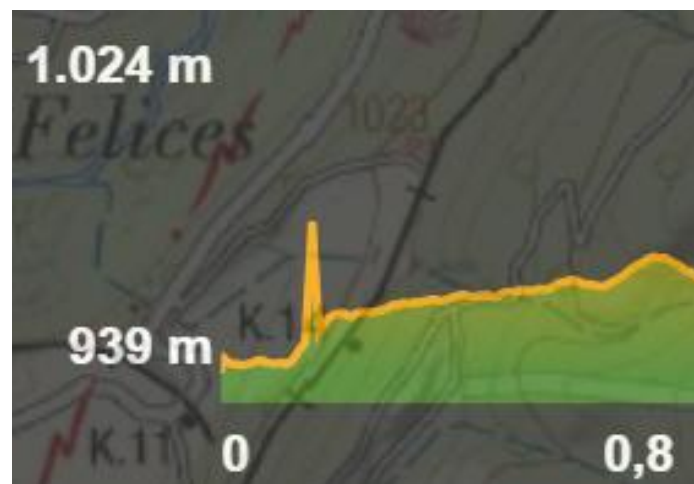
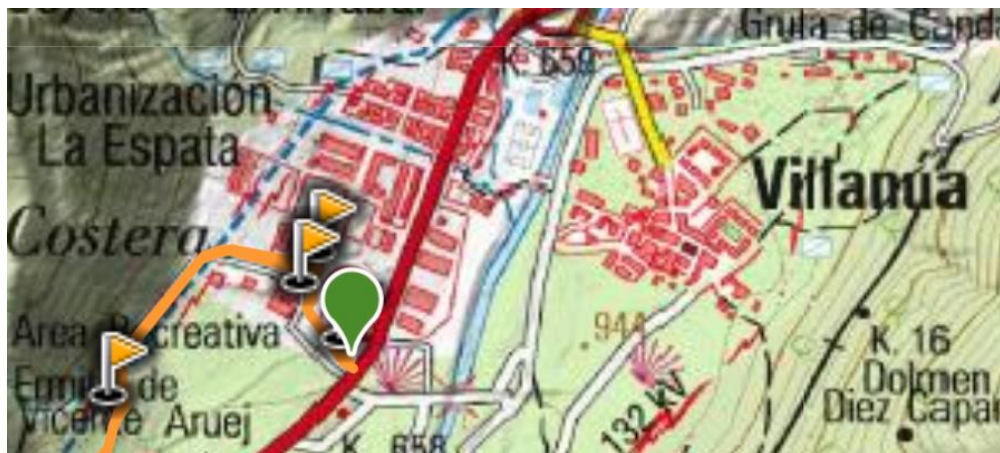


ANEXO VI

- **Villanúa/Aruej**

Distancia: 1 km

Desnivel: 46 m



ANEXO VII

Lo que queda del poderoso Señorío de Aruex, el actual despoblado de Aruej, se sitúa en frente de Villanúa, a 2 Km de distancia. Etimológicamente, el nombre tiene su origen en la palabra prerromana Arraugia / Arraugio, que significa torrente o arroyo, algo que tiene mucho sentido: justo encima de las ruinas del poblado fluye un pequeño arroyo que termina en un abrevadero.

Este poblado, hoy finca particular, es el asentamiento del alto valle del Aragón del que se tienen noticias más antiguas: la primera referencia histórica data del siglo VII, durante el reinado del rey navarro Sancho III el Mayor. En las “Crónicas visigodas de Toledo” se establece como función del Señor de Aruej (perteneciente a la nobleza pirenaica) el mantener abierta la calzada del Summo Porto romano, el Somport.

Cuatro siglos después, s. XI y XII, el Señorío de Aruej controla todavía la margen derecha del valle del Aragón, desde el puerto del Somport, pasando por los Arañones -hoy en día, Canfranc Estación-, Canfranc Pueblo y el pueblo de Aruej, hasta Castiello de Jaca, dando su nombre a toda la parte alta del valle: Bardaruex o Val d’Aruex, es decir, Valle de Aruej.

Estas tierras adquieren gran importancia en la Alta Edad Media, siendo su Señor el encargado de mantener el paso de peregrinos, gentes y mercancías por el Puerto del Somport. Es en esta época cuando se construye uno de los 3 Hospitales para peregrinos más importantes de toda la Cristianidad, el Hospital Santa Cristina de Somport (cuyas ruinas aún podemos ver en Candanchú). A partir de ese momento, la Via Tolosana (uno de los 4 itinerarios del Camino de Santiago que salen de Francia, atraviesan los Pirineos y se unen en Puente la Reina de Gares, Navarra) empieza a ganar popularidad y viandantes: estaba más o menos protegida de los bandidos y el Hospital daba cobijo y alimentos durante tres días a los peregrinos, además donde más lo necesitaban, justo después de haber cruzado el puerto del Somport.

Es también en la segunda mitad del siglo XI, o principios del XII, cuando se levantó en Aruej la iglesia parroquial de San Vicente Mártir, siguiendo los modelos estilísticos del románico jacetano. La iglesia conserva la planta original, rectangular y muy sencilla, de una sola nave y ábside semicircular orientado al este. En origen, la nave contaba con techumbre de madera a doble vertiente, como era habitual

Se tiene constancia de que en el siglo XIV Blasco Asín y su hijo Sancho compran el Señorío de Acín, Larrosa e Iguácel, en el valle de la Garcipollera, y lo unen al Señorío de Aruej. También se sabe por los mismos documentos que Aruej contaba con un molino harinero. Blasco cede la mitad de esta importante instalación a su hijo.

Es en esta época cuando se construye en Aruej una torre defensiva de planta rectangular y de gran altura. El torreón está edificado sobre la base de otra torre del siglo XII, que contaba con tejado a dos aguas, y que conserva en sus fachadas saeteras. Seguramente para proteger esta porción del Camino de Santiago, llamado Camino Aragonés.

En 1440, el paso de peregrinos y mercancías por el Somport debía seguir siendo importante, tal y como demuestra el privilegio que otorgó la reina María de Castilla a los habitantes del pueblo de Canfranc, por el que el municipio tiene derecho de “rota” y “porta”, lo que significa que se trata de una zona franca y sin impuestos. A cambio de la exención de impuestos y el cobro de los derechos de peaje y aduana, los habitantes de Canfranc estaban obligados a vigilar y defender, además de mantener limpio, el camino a Somport.

El 30 de octubre de 1463 se encuentra la capitulación matrimonial de Blasco de Acín con Catalina Abarca (hija del Señor de Garcipollera). Aparece otra vez el mismo Blasco el 16 de octubre de 1489 tomando posesión del Señorío de Aruej con su jurisdicción civil y criminal. Ambos fueron padres de Gil, Blasco, Catalina y María de Acín Abarca (ésta última contrajo matrimonio con el notario García Bonet de Jaca). Los Acín, tenían su Casa-Palacio en Villanúa (junto a Aruej), cuyo edificio se cree que corresponde con la actual farmacia del pueblo.

A parte de los mencionados más arriba, muchos indicios históricos tienden a demostrar la importancia de este poblado ahora en ruinas: Los Señores de Aruej tuvieron jurisdicción parcial sobre Villanúa y su término municipal, quizá resto de unos derechos territoriales más amplios. En el s. XVII, se crea el Señorío de Aruex para defender militarmente esta parte del valle. La localidad contó con Ayuntamiento propio, a pesar de ser poco más que un caserío, hasta 1849, año en el que perdió su independencia en un proceso de racionalización administrativa que agrupó entidades menores en otras más grandes. Desde entonces pasa a formar parte del Ayuntamiento de Villanúa, junto con Cénarbe.

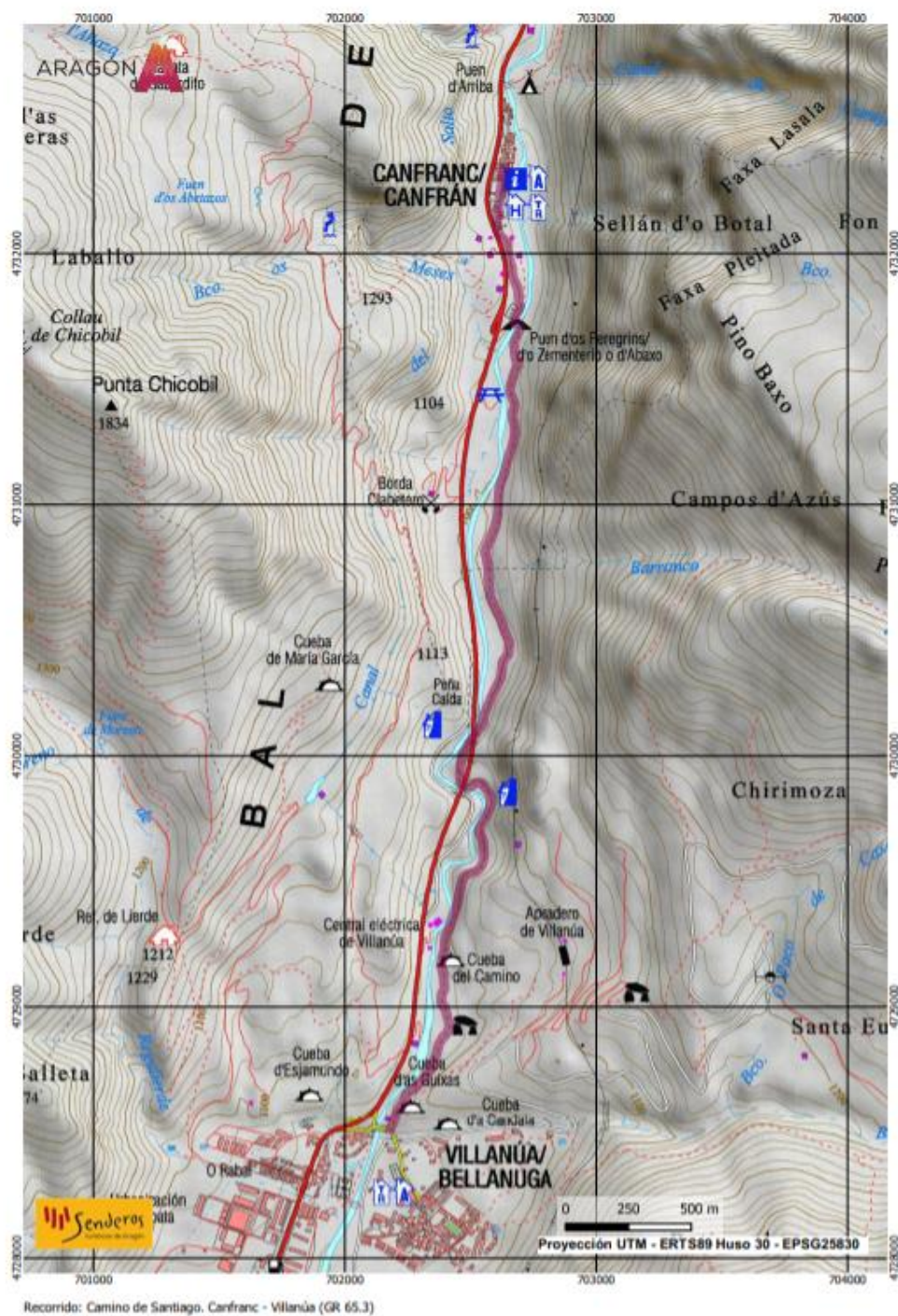
Hoy en día, el conjunto es de propiedad particular y se compone de varias casas solariegas, la torre fortificada del siglo XIV y la iglesia románica de San Vicente Mártir. Lamentablemente el conjunto se encuentra en un avanzado estado de ruina. La Torre de Aruej está incluida dentro de la relación de castillos considerados Bienes de Interés Cultural (BIC), en virtud de lo dispuesto en la disposición adicional segunda de la Ley 3/1999, de 10 de marzo, del Patrimonio Cultural Aragonés. Este listado fue publicado en el Boletín Oficial de Aragón del día 22 de mayo de 2006. Como muchos monumentos de Aragón, Aruej espera paciente una rehabilitación a la altura de la importancia de su significado para la historia del valle.

ANEXO VIII

- **CANFRANC PUEBLO por el Camino de Santiago**

Distancia: 4,3 km

Desnivel: 100 m



Perfil

