



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PROPUESTA DE UN MODELO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA CENTROS ESCOLARES RURALES

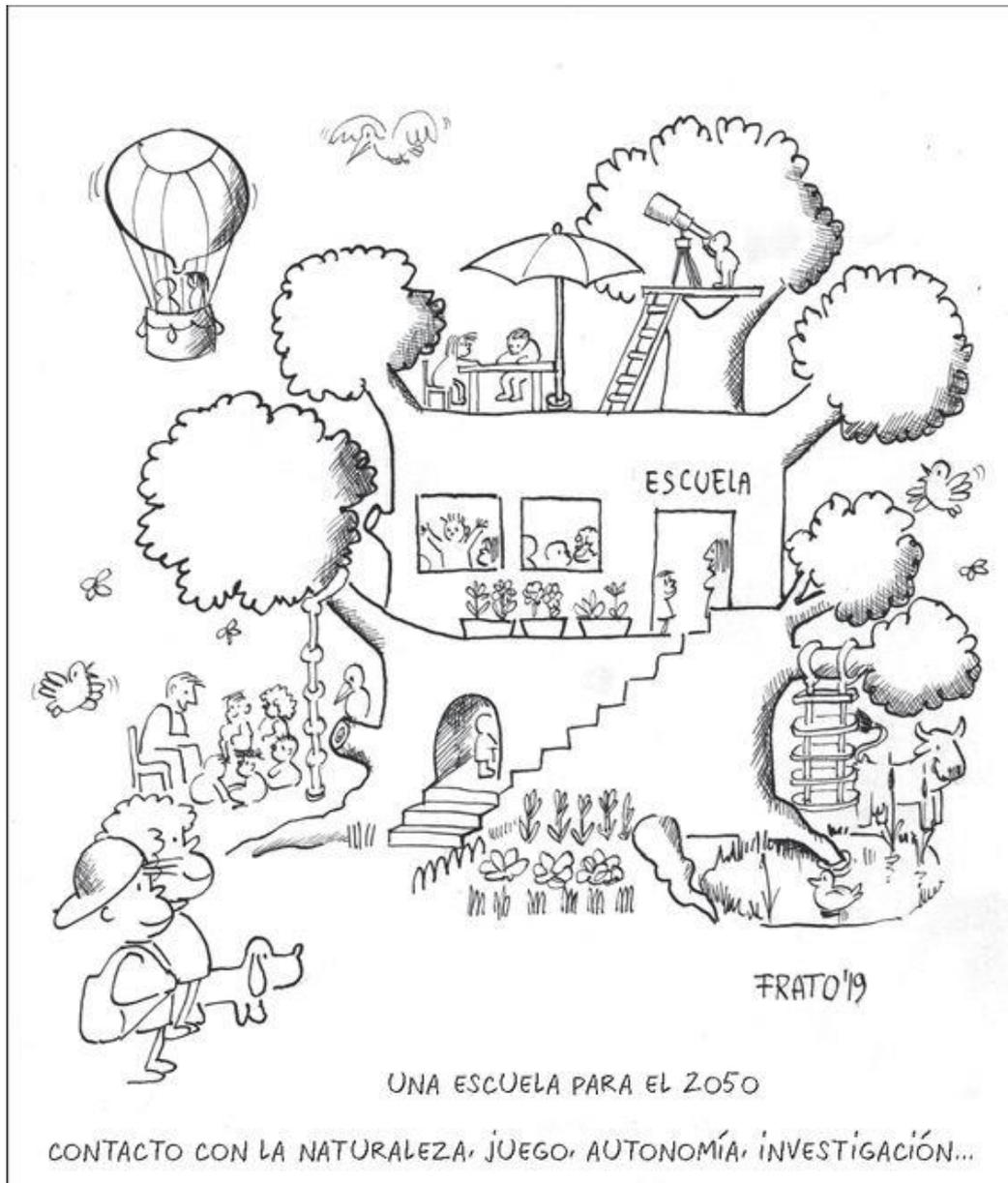
TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: DIEGO GONZÁLEZ SAN JOSÉ

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

Palencia, 15 de junio de 2021





RESUMEN

En la actualidad cada vez son más habituales las actividades de ocio relacionadas con la tecnología como el uso de la televisión, el ordenador y las máquinas de videojuegos mientras los índices de sobrepeso infantil y obesidad se incrementan de manera exponencial. Las rutinas sedentarias y los malos hábitos alimenticios de las últimas décadas han obligado a que la propia Organización Mundial de la Salud señale como gran problema: la insuficiente actividad física que realizan los niños y niñas en edad escolar, lo cual conlleva un significativo perjuicio para su salud actual y futura.

Dentro de este contexto actual, el propósito de este trabajo consiste en desarrollar un Plan Integral de actividad física escolar que abarque no solo la jornada lectiva y las correspondientes clases de Educación Física previstas en el currículo oficial de Educación Primaria sino también, la implementación de prácticas deportivas en los periodos anteriores y posteriores a la misma.

La propuesta de ejecución se llevará a cabo en una escuela del medio rural puesto que estos centros educativos presentan el contexto idóneo para crear actividades y cuñas motrices que permitan una mayor participación de las familias y el resto de agentes del municipio mientras se interactúa con el entorno natural: escuchándolo, sintiéndolo y disfrutándolo.

Palabras clave: Educación Física, medio rural, salud, actividad física, integral.

ABSTRACT

Nowadays, leisure activities related to technology such as the use of television, computers and video game machines are becoming more and more common while rates of childhood overweight and obesity are increasing exponentially. The sedentary routines and bad eating habits of the last decades have forced the World Health Organization itself to point out as an important problem: the insufficient physical activity carried out by school-age children, which entails significant damage to their current health and future.

Within this present context, the purpose of this document is to develop a Comprehensive School physical activity Program that covers not only the school day and the corresponding Physical Education classes in the official Primary Education curriculum, but also the implementation of sports practices in the periods before and after it.

The execution proposal will be carried out in a school in the rural environment since these educational centres present the ideal context to create activities and driving skills that employ a greater participation of families and the rest of the municipality's agents while interacting with the nature: listening to it, feeling it and enjoying it.

Keywords: Physical Education, rural environment, health, physical activity, comprehensive.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	- 5 -
2. JUSTIFICACIÓN	- 7 -
3. OBJETIVOS	- 9 -
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	- 10 -
4.1. Actividad física y entorno rural	- 10 -
4.1.1. Concepto, importancia y beneficios de la actividad física	- 10 -
4.1.2. La Educación Física en el currículo oficial	- 13 -
4.1.3. La Educación Física en la escuela rural	- 18 -
4.2. Programa Integral de actividad física en la escuela rural	- 22 -
4.2.1. ¿Qué es un Programa Integral de actividad física escolar?	- 22 -
4.2.2. Análisis de los elementos que forman el Programa Integral de actividad física ...	- 24 -
4.2.2.1 La actividad física antes y después de la jornada escolar	- 24 -
4.2.2.2 La actividad física durante la jornada escolar.....	- 29 -
4.2.2.3 El papel de los docentes	- 30 -
5. METODOLOGÍA	- 32 -
6. PROPUESTA	- 34 -
6.1. Contextualización	- 34 -
6.2. Personal implicado	- 34 -
6.3. Temporalización	- 37 -
6.4. Planteamiento y explicación de las actividades	- 38 -
6.4.1. Antes de la jornada lectiva	- 38 -
6.4.2. Durante la jornada lectiva.....	- 40 -
6.4.3. Después de la jornada lectiva	- 52 -
7. CONCLUSIONES	- 59 -
8. BIBLIOGRAFÍA	- 62 -
9. ANEXOS	- 65 -

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación pretende abordar la planificación y elaboración de un Programa Integral de actividad física aprovechando las ventajas que ofrece la presencia de los centros escolares en el ámbito rural. En la actualidad, la Educación debe afrontar retos como la modernización y adecuación del aula a las características individuales y sociales del propio alumnado, prestando atención al contexto geográfico y cultural que le rodea. La ubicación de las escuelas en contacto con el medio natural, alejadas de los grandes centros urbanos, permite desarrollar Planes Integrales de Educación Física en todas las etapas y ciclos de la Educación Primaria. La necesidad de incrementar la presencia de la actividad física en el día a día de los alumnos me lleva a plantear esta propuesta basada en desarrollar distintas actividades y cuñas motrices que puedan llevarse a cabo antes, durante y después de la jornada lectiva, aprovechando la posición estratégica de un centro educativo del medio rural.

Una vez expuesta la idea principal sobre la que versa este documento, doy paso a esbozar los apartados que configuran mi trabajo.

En primer lugar, en el título “Justificación” explico por qué he elegido este tema de estudio para elaborar mi Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria, dentro de la mención de Educación Física.

En segundo lugar, con el apartado de “Objetivos” pretendo enumerar una relación clara y concisa de los fines que quiero alcanzar con esta investigación. Estos hitos se encuentran basados en la fundamentación teórica y en la propuesta didáctica de Plan Integral Escolar.

En tercer lugar, dentro del título “Fundamentación Teórica” analizo el concepto, la importancia y los beneficios de la actividad física desde el punto de vista de varios autores expertos de reconocido prestigio en el ámbito educativo. También, muestro una perspectiva global sobre la evolución que la Educación Física ha tenido en el currículo oficial en los últimos años y la necesidad de acordar hoy en día una actualización para incrementar el peso de esta asignatura y reconocer las especificaciones que presentan los centros escolares del medio rural. Asimismo, llevo a cabo un análisis sobre el concepto actual de escuela rural y el papel fundamental que la Educación Física puede

desempeñar en ellas. Finalmente, explico en qué consiste el Plan Integral de actividad física escolar en el que apoyaré mi propuesta didáctica.

En cuarto lugar, en el apartado de “Metodología” analizo las diversas fuentes a las que he tenido que acudir para compilar datos necesarios e imprescindibles a tener en cuenta para la elaboración de este TFG, entre las que destaco mi experiencia y trabajo como docente en prácticas durante el Prácticum I (generalista) y el Prácticum II (especialidad) en el CEIP Ángel Abia (Venta de Baños) y en el CEIP Reyes Católicos (Dueñas).

A continuación, a partir del marco teórico previamente expuesto, desarrollo mi propuesta de un Plan Integral de actividad física escolar en el medio rural. En concreto, llevo a cabo una contextualización del centro rural donde efectuar mi propuesta pedagógica, un análisis del personal implicado, un diseño de la temporalización y el planteamiento y explicación de las actividades a realizar.

Finalizo mi investigación con el apartado “Conclusiones” donde llevaré a cabo una evaluación de los resultados alcanzados con la propuesta del Programa Integral planteado, haciendo especial hincapié en la eficacia y los valores obtenidos con la realización de las distintas actividades que lo componen.

Por último, cito en el apartado “Bibliografía y Webgrafía” las fuentes utilizadas, los documentos oficiales a los que he acudido y las obras de distintos autores que han resultado ser indispensables para la confección de este Trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

“El 40% de niños en España, con obesidad o sobrepeso”. 'Estudio Nutricional de la Población Española' (ENPE) publicado por la Sociedad Española de Cardiología (SEC). (LaVanguardia, 2020)

“Aumenta la obesidad infantil en España”. (EFESalud, 2020)

“La obesidad infantil en España: uno de cada tres niños tiene problemas de peso”. (ElConfidencial, 2019)

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad infantil como “Uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI”. (OMS, 2021)

“En España un 23,3% de los menores entre 6 y 9 años tiene sobrepeso y un 17,3% de ellos sufre obesidad” de acuerdo con el recientemente publicado Estudio ALADINO 2019 sobre Alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España. (ElPeródico, 2020)

“Cómo saber si mi hijo es adicto a los videojuegos”. (ElPaís, 2018)

“La OMS hace oficial la adicción a los videojuegos como trastorno mental”. Clasificación Internacional de Enfermedades. (DiarioAs, 2019)

A la luz de estos datos y ante la larga lista de titulares de medios de comunicación que versan sobre este tipo de problemas en la infancia, decidí elaborar un Trabajo de Fin de Grado en el que plantear un proyecto de actividad física que colaborase a erradicar estas lacras entre los alumnos de Educación Primaria.

Tras recopilar la información que facilita la prensa, los organismos oficiales, las organizaciones internacionales y los expertos en salud llegué a la conclusión de que, más allá del problema alimenticio, es el sedentarismo el que repercute en los problemas de peso de los niños y niñas; acarreándoles a su vez problemas cardiovasculares, digestivos, respiratorios, etc. Del mismo modo que la falta de contacto directo con la naturaleza está ocasionando cada vez más problemas psicológicos y sociales. (Rodríguez Piña, 2014)

Además, en enero de este mismo año, tuve conocimiento de un Estudio realizado por el Colegio Oficial de Enfermería de Tarragona (CODITA, 2021) en el que han logrado constatar que la obesidad infantil en las zonas rurales de dicha provincia es 3 o 4 veces

inferior que en el resto del territorio español. Este estudio fue realizado en una muestra de 1.600 niños y niñas de 0 a 15 años que acuden rutinariamente al equipo de pediatría del Área Básica de Salud del Alt Camp Este del Instituto Catalán de la Salud (ICS). Esta publicación llamó mi atención y seguí buscando información al respecto. El “Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España” editado por el Instituto DKV de la vida saludable para el Observatorio de la infancia (InstitutoDKV, 2006) recoge datos sobre la gravedad del problema en España y analiza las diferencias geográficas que existen, así como los estratos sociales más vulnerables al mismo. En su página 29 señala: *“existe poca información válida sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil en España por comunidades autónomas o bien se trata de información muy desactualizada.”* De igual modo, tampoco son abundantes estudios actuales que versen sobre las diferencias de sobrepeso infantil existentes en el ámbito urbano y rural de España.

En ese momento me planteé desarrollar este proyecto final fundamentado en destacar cuáles son las fortalezas y oportunidades que los centros educativos situados en zonas rurales ofrecen al alumnado de Educación Primaria con relación al incremento de la presencia de actividades físicas más allá de las clases impartidas de Educación Física; para luchar contra estas debilidades arraigadas en la población escolar de nuestro país.

Ir andando al colegio, consumir alimentos naturales recién obtenidos del campo o realizar excursiones a la naturaleza son solo algunas de las actuaciones que pueden realizarse más fácilmente en un ámbito rural.

Apoyado en mi aprendizaje como docente en prácticas en dos colegios públicos situados en territorio rural como son el CEIP Ángel Abia (Venta de Baños) y el CEIP Reyes Católicos (Dueñas) pertenecientes ambos a la provincia de Palencia, junto con mi experiencia durante seis años como monitor de ocio y tiempo libre en diversos campamentos y los conocimientos adquiridos a lo largo de mis años de estudio del grado de Educación Primaria; concretamente en los dos últimos años en los que he recibido una formación especializada en Educación Física, me resulta interesante elaborar un proyecto de estas características en el que converjan la actividad física y el medio rural.

3. OBJETIVOS

Los objetivos principales que se pretenden alcanzar mediante la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado son:

1. Estudiar la relación existente entre la actividad física, la educación física y los beneficios de ambas para el alumnado.
2. Analizar la presencia de la asignatura de Educación Física en el currículo oficial.
3. Reflexionar sobre las múltiples posibilidades pedagógicas que ofrece la Educación Física desarrollada en un entorno rural.
 - 3.1. Analizar la influencia en el ámbito emocional, psicológico y social en el alumnado por el contacto cercano con el medio natural; al incorporar la práctica diaria y continuada de actividad física.
 - 3.2. Elaboración de un Plan Integral de actividad física escolar en un entorno rural que incentive la práctica deportiva tanto dentro como fuera del propio horario lectivo.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Actividad física y entorno rural

A lo largo de los siguientes subapartados analizaré qué se entiende por los conceptos de actividad física y entorno rural y cuál es el ámbito de relación existente entre ambos a fin de contextualizar teóricamente la Propuesta práctica que desarrollaré en el apartado 5º de este Trabajo.

4.1.1. Concepto, importancia y beneficios de la actividad física

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implique un consumo de energía; siendo algunas actividades físicas básicas: caminar, correr, nadar, ir en bicicleta y la práctica del resto de deportes existentes. La OMS señala en su último informe de *“Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios”* (OMS, 2020) que los niños con edades comprendidas entre los 5 y los 17 años deberían dedicar al menos 60 minutos al día para realizar actividad física; puesto que se ha demostrado que la inactividad física es el 4º factor de riesgo de mortalidad mundial.

El Doctor Fernando Sánchez Bañuelos (1996) (Abalde-Amodeo & Pino-Juste, 2016) considera que la actividad física debe contemplarse como *“un movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”*.

Asimismo, el Catedrático José Devis Devis (2000) (Abalde-Amodeo & Pino-Juste, 2016) señala que la actividad física es *“cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”*. Para dicho autor la actividad física agrupa una dimensión biológica, otra personal y una sociocultural; por lo que cualquier afán en definir dicho concepto debería aglutinar las tres dimensiones.

La actividad física no debe confundirse con el “ejercicio”. De acuerdo con Grosser y cols. (1991) (Hellín Gómez, 2008), este se define como *“un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado hacia un objetivo”*. Es decir; se trata de un tipo de actividad física estructurada, planeada, iterativa y ejecutada con el objetivo de mejorar o

mantener uno o más elementos de la aptitud física. Por tanto, la actividad física no solo es “ejercicio” sino otras actuaciones que conllevan un movimiento corporal y se realizan durante juegos, el desarrollo de labores domésticas o durante el trabajo.

La actividad física aporta innumerables beneficios a la salud, principalmente a largo plazo, y desde un punto de vista pedagógico pueden clasificarse del siguiente modo (Ministerio de Sanidad, 1999):

- I. Beneficios Fisiológicos: son aquellos que están relacionados con la prevención de enfermedades, control y reducción del sobrepeso y fortalecimiento de huesos y músculos.
- II. Beneficios Psicológicos: son aquellos que están relacionados con la reducción y eliminación de situaciones de estrés o ansiedad y además, mejoran el estado de ánimo de las personas.
- III. Beneficios Sociales: son aquellos que están relacionados con la sociabilidad y la integración social; la actividad física es un vehículo que permite la autonomía personal y las relaciones entre las personas.

Otra de las clasificaciones sobre los beneficios que produce la actividad física es la que establece el Doctor Especialista en Medicina Deportiva, Marcos Becerro (Ibáñez Pérez, 2015):

- I. Beneficios en Salud Física: relacionados con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- II. Beneficios en Salud Mental: mediante la actividad física las personas son capaces de mejorar su salud psíquica y psicológica.
- III. Beneficios en Salud Colectiva: la actividad física permite mejorar las relaciones con otras personas del entorno.
- IV. Beneficios en Salud Ambiental: relación de diferentes elementos de la naturaleza con la salud de los humanos.
- V. Beneficios en Salud Individual: se refiere a la salud propia de un individuo en concreto.

En lo que respecta a la actividad física realizada en centros educativos, estos son los diez principales beneficios que se generan en los escolares (González Sánchez, 2011):

- I. Es un medio de integración de los niños y niñas en el grupo, a través de las relaciones que se generan en el aula.
- II. Permiten el desarrollo de las capacidades físicas básicas y específicas en los escolares.
- III. Fomenta el desarrollo de los huesos y músculos del alumnado.
- IV. Control de las situaciones de estrés o ansiedad.
- V. Creación de hábitos de higiene y salud en el alumnado, además de la prevención y mejora de enfermedades.
- VI. Ayuda a controlar el peso y la imagen corporal, aumentando el autoestima entre los discentes.
- VII. Proporciona un clima de diversión y alegría en los estudiantes.
- VIII. Interdisciplinariedad pudiendo realizar la actividad física en otro ámbito fuera del entorno escolar.
- IX. Carácter integrador en el alumnado con necesidades educativas especiales.
- X. Aumento de la concentración, memoria y buen comportamiento; generando de esta manera una mejoría en el nivel académico.

En la siguiente tabla, de acuerdo con los autores anteriormente citados, se muestra una ordenación de los distintos beneficios que genera la actividad física en las escuelas con relación a la clasificación de los mismos en tres grandes grupos:

FISIOLÓGICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIALES
Mejora de las capacidades físicas básicas.	Aumento de la concentración y memoria.	Interdisciplinariedad para realizarlo en cualquier entorno.
Creación de hábitos de higiene y salud.	Mejora de la autoestima personal.	Genera un clima de diversión en el aula.
Desarrollo de sistema locomotor.	Control de la situaciones de estrés y ansiedad.	Vehículo integrador del alumnado con necesidades especiales.

Tabla 1. Clasificación y beneficios de la actividad física. (Elaboración propia.)

4.1.2. La Educación Física en el currículo oficial

A nivel europeo, la Carta Europea del Deporte del año 1992 señala en su artículo 1 que uno de sus fines a alcanzar por la Unión Europea debe ser garantizar a los ciudadanos la posibilidad de llevar a cabo la práctica de un deporte. En concreto anuncia: *“debe garantizarse a todos los jóvenes la posibilidad de beneficiarse de programas de educación física para desarrollar sus aptitudes deportivas básicas”*. Asimismo, en el artículo 5 se hace una especial referencia al fomento de la misma, estableciéndose: *“se velará para que todos los alumnos disfruten de programas de práctica de deporte, de actividades recreativas y de educación física”*.

A nivel nacional, la Constitución Española establece en su Título I, Capítulo III sobre los Principios Rectores de la Política Social y Económica, en el artículo 43.3 que: *“los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio”*. Y la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte señala en su artículo 3 que la práctica de deporte junto con la Educación física deben incluirse en la programación general de la enseñanza además, la Educación Física debe impartirse como materia obligatoria en todos los grados y niveles educativos previos a la enseñanza universitaria; teniendo los centros públicos y privados disponibilidad de instalaciones deportivas según se determine por Reglamento.

Del mismo modo, desde el año 1990 las numerosas leyes educativas han hecho referencia a la relevancia que la Educación Física tiene para los niños y niñas.

En el año 1990 con la aprobación de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) se indican como objetivos fundamentales en el Área de Educación Física en la Educación Primaria: la adopción de hábitos saludables relacionados con la alimentación, la higiene, la postura, el desarrollo personal y la salud del alumnado en general.

Asimismo, la publicación de la Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación (LOCE) establece, dentro de los fines del Área de Educación Física en la Educación Primaria, en el artículo 15.1: *“Conocer el valor del propio cuerpo, el de la higiene y la salud y la práctica del deporte como medios más idóneos para el desarrollo personal y social”*.

Con posterioridad, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación anunció en su artículo 17.k el valor de utilizar la Educación Física, la alimentación y el deporte como medios con los que mejorar el desarrollo social y personal de los escolares y estableciendo, por primera vez, el deber de las Administraciones educativas de promover la práctica diaria de ejercicio físico para reducir el sedentarismo.

Sin embargo, esta Ley permitía llevar a cabo una disminución de los minutos semanales que tenía asignada la asignatura de Educación Física curricular además de posibilitar que los próximos docentes responsables de impartir dicha materia vieses reducida en más de un tercio su formación inicial. Esta deficiencia en la formación de los futuros maestros y la reducción horaria posibilitada supusieron una gran cantidad de críticas por parte del gremio de Profesionales y Especialistas a lo largo de los últimos años, que no fueron atendidas con la aprobación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), ahora derogada.

Recientemente ha sido publicada la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la LOE (2006). Esta aprobación ha introducido notables cambios en cuanto al área de Educación Física de Educación Primaria respecta, gracias a la atención de las enmiendas presentadas por el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (COLEF):

1. Desaparece la diferenciación entre asignaturas troncales y específicas, siendo este último grupo el que englobaba el área de Educación Física con anterioridad. Art. 18.2.c).
2. Se incluye la Disposición Adicional cuadragésima sexta. Promoción de la actividad física y la alimentación saludable: *“Los centros impulsarán el desarrollo de actividades docentes en espacios abiertos y entornos naturales. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.”*

A pesar de los avances conseguidos, el COLEF junto con otros colectivos docentes del área de Educación Física en España han elaborado un *“Manifiesto por una Educación Física de calidad en el desarrollo reglamentario de la LOMLOE”*; ya que consideran una oportunidad que tras la modificación de la LOE puedan regularse legalmente

mediante posteriores Reglamentos las recomendaciones que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) publicó en 2015 en la *“Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte”* y una *“Guía para los responsables políticos”* sobre Educación Física de Calidad. Entre sus pretensiones relacionadas con la Educación Primaria se encuentran:

1. Establecer 3 horas semanales como mínimo de Educación Física en todas y cada una de las etapas escolares para lograr la reducción del sedentarismo y la inactividad física.
2. Conseguir actualizar y consensuar los elementos curriculares que deben establecerse en la normativa que desarrolle la recién aprobada LOMLOE, facilitando orientaciones nítidas al personal docente especialista.
3. Conseguir que dicho personal docente cuente con las competencias, la formación inicial y el desarrollo profesional continuo que es necesario para impartir esta asignatura de la manera más eficaz y eficientemente posible. Siendo su cualificación profesional una garantía en la realización de las distintas actividades realizadas. Además, se considera imprescindible aumentar el número de maestros cualificados para eliminar el actual déficit que existe de docentes especialistas en esta materia de conocimiento.

Es preciso señalar que a nivel autonómico, en los últimos Decretos aprobados por las Comunidades se han producido nuevas asignaciones de horarios mínimos para las distintas áreas del currículo de Educación Primaria que desgraciadamente no han sido favorables para la Educación Física. En sentido contrario al conjunto de necesidades que los expertos consideran que pueden ser cubiertas gracias al fomento de la actividad física, las Comunidades han legislado reduciendo al máximo las jornadas lectivas de esta vilipendiada asignatura.

En particular, 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, presenta en su *“Anexo IV. Áreas del bloque de asignaturas troncales”*, en su pág. 405 el área de *“Educación Física”*.

El currículo del área de Educación Física está organizado en seis bloques referidos a elementos de la competencia motriz que deben ser desarrollados: Bloque I: Contenidos

comunes, Bloque II: Conocimiento corporal, Bloque III: Habilidades motrices, Bloque IV: Juegos y actividades deportivas, Bloque V: Actividades físicas artístico-expresivas y Bloque VI: Actividad física y salud.

En concreto, mediante un breve análisis de dicho documento puede observarse que se trata de una legislación no actualizada a tenor de las nuevas necesidades del alumnado que la Educación Física debe satisfacer.

Por ejemplo, el Bloque V es una unidad de contenido muy apropiado para trabajar el ámbito psicosocial de la actividad física en el que se podrían incorporar métodos de trabajo a través del uso de las emociones, las técnicas de relajación y la dramatización; entre otras.

Igualmente, el Bloque VI contempla contenidos únicamente de carácter fisiológico como el interés y cuidado por el cuerpo, la prevención de lesiones y aspectos relacionados con la alimentación. No hay ningún contenido vinculado a los ámbitos psicológico y social, los cuales deberían tener la misma relevancia respecto al ámbito puramente físico-corporal. Es necesario incorporar nuevos ámbitos de trabajo que estén relacionados con el estrés, la concentración, la ansiedad y las relaciones con el resto de compañeros y el entorno; ya que también son elementos íntimamente conectados a la salud de los estudiantes.

Con relación al tema desarrollado en este Trabajo Final, es preciso observar cómo siendo Castilla y León un territorio sustancialmente rural no aparece en el currículo ninguna referencia al aprovechamiento que la asignatura de Educación Física pudiera llevar a cabo del medio natural en el que se encuentran muchos de los centros de Educación Primaria. Los Decretos que regulan la Educación en Comunidades de este tipo deberían incorporar nuevos Bloques dentro del currículo para resaltar el importante papel que los centros docentes juegan contra la despoblación e incentivar las cuantiosas ventajas que para el alumnado supone ser educado en proximidad con la naturaleza: la realización de actividades al aire libre de manera asidua, la atención más personalizada de cada alumno o un mejor desarrollo de sus habilidades sociales y adaptativas al medio.

Ahora bien, aunque no se encuentre reflejado en los currículos oficiales, cada vez son más los centros escolares de zonas rurales que otorgan una mayor importancia a la

actividad física; no solo durante la impartición de la clase de Educación Física sino también en otras áreas y momentos de la jornada escolar. Muchos docentes emplean “cuñas motrices” que implican realizar actividad física a lo largo del día: en los recreos, en la asignatura de Música mediante el empleo de percusión corporal, en otros intervalos de tiempo como son el programa de madrugadores, el comedor escolar y las actividades extraescolares; aprovechando las ventajas que el entorno natural ofrece.

En la actualidad, gracias a la presencia de plataformas ciudadanas como “Teruel Existe” o “Soria YA!” la lucha por la despoblación en las zonas más rurales de España ha obtenido una importante relevancia. En concreto, estas agrupaciones consideran esencial el papel que juega la Educación frente al vaciado de la España rural. Por este motivo, son muchas las propuestas para impulsar la escuela rural que recogen en sus planes. Es necesario mencionar que el 25 de mayo de 2021 fue presentado en el Congreso de los Diputados el “Modelo de Desarrollo para la España Vaciada” elaborado por más de 80 plataformas integradas en la “Revuelta de la España Vaciada” y que en dicho documento, en su Capítulo 7. “Educación y Universidad, Investigación I+D+i, Cultura y Patrimonio” se establece todo un apartado para desarrollar las “Líneas de Acción”: “Renovación y adaptación del currículo educativo al medio rural”, “Protección del Plan de Atención a la diversidad en el medio rural”, “Reconocimiento de la figura del docente en el medio rural” y “Dotación de servicios para el alumnado del medio rural”. Destaco:

- *Fomentar la educación para la vinculación al entorno y el arraigo.*
- *Poner en valor la figura del docente rural.*
- *Proveer de servicio de comedor escolar a todos los centros que, por las características del entorno, así lo precisen.*
- *Adaptar las especialidades formativas al medio rural.*

Por último, en mi opinión, el currículo de Educación Primaria debe intentar dar respuesta a las novedosas necesidades personales y sociales del alumnado. Se necesita que el marco normativo, tanto estatal como autonómico, habilite la posibilidad de adecuarse a los cambios en las condiciones de vida de la sociedad y que los centros de educación, en el ámbito de su autonomía reconocida, puedan desarrollar el currículo de acuerdo a las características del contexto cultural, social y geográfico en que se encuentran ubicados.

4.1.3. La Educación Física en la escuela rural

La Educación Física impartida en las escuelas rurales cuenta con sus propias particularidades.

De acuerdo con la profesora de la Universidad de Zaragoza, Pilar Abós Olivares: *“la escuela rural tiene futuro porque todavía existe, no es una reliquia del pasado, es un hecho real, actual y muy difundido en la geografía española”*.

En primer lugar es preciso señalar que el concepto “escuela rural” hace referencia a aquellos centros educativos que se encuentran ubicados en el medio rural; concretamente en poblaciones que no superan los 10.000 habitantes de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística (INE) y que presentan como principales fuentes de trabajo: las actividades económicas agropecuarias, el comercio o las pequeñas y medianas empresas (PYMES); agrupadas en polígonos industriales municipales.

En segundo lugar, aunque son muchos los tipos de escuela rural que existen (colegios rurales agrupados “CRA”, escuelas rurales unitarias, centros rurales de innovación educativa “CRIE”, centros comarcales, etc.) en el desarrollo de este Trabajo se considera de interés la abstracción de dichas clasificaciones y la concreción en la propia idiosincrasia que presentan estos centros educativos ubicados en un entorno rural.

En general, las escuelas rurales presentan una gran heterogeneidad del alumnado puesto que hay centros que se componen de aulas con niños y niñas correspondientes a diferentes etapas del proceso educativo. También, se trata de escuelas que presentan un ratio de alumnos por aula y profesor inferior a las urbanas. Desde el punto de vista espacial, son escuelas que habitualmente no cuentan con instalaciones específicas dentro del centro y que aprovechan instalaciones cedidas por los propios Ayuntamientos (polideportivos, parques, plazas, prados). Además, en los casos en que sí cuentan con ellas, suelen ser espacios pequeños en función del número medio de alumnos que han estado matriculados históricamente. La localización de dichos colegios implica con habitualidad desplazamientos diarios intermunicipales o interprovinciales por parte de los maestros y maestras especialistas que trabajan en ellos. Del mismo modo, muchos docentes no han adquirido en su formación universitaria conocimientos específicos sobre este tipo de escuelas, de tal manera que al finalizar su carrera desconocen cuál es

la organización y el funcionamiento de los centros rurales lo cual implica la necesidad de un mayor periodo de adaptación al grupo de alumnos y a las cualidades del colegio.

No obstante, las ventajas más relevantes que ofrece la escuela rural son:

<p align="center">REFORZAR METODOLOGÍAS ACTIVAS</p>	<p>Se permite diseñar un proyecto educativo transversal para generar sinergias entre todas las asignaturas; desarrollando el aprendizaje basado en juegos, en proyectos o cooperativo.</p>
<p align="center">FLEXIBILIZACIÓN HORARIA</p>	<p>La posibilidad de configurar horarios más flexibles entre las diferentes asignaturas permite incrementar la presencia de la Educación Física, la Música y el Arte como base para la construcción del resto de enseñanzas.</p>
<p align="center">AULAS ABIERTAS</p>	<p>La cercanía con el medio natural permite incrementar la interacción con el entorno rural e incentivar la implicación de las familias y el resto de agentes de la localidad.</p>
<p align="center">ATENCION MÁS PERSONALIZADA</p>	<p>El número reducido de alumnos en relación con el profesor dentro del aula permite potenciar las habilidades de cada niño y niña, adecuando la enseñanza a su capacidad de aprendizaje individual.</p>
<p align="center">AULAS INTERNIVEL</p>	<p>El contacto entre alumnos de distintas edades fomenta la cooperación y valores como la ayuda, el respeto, la colaboración y la protección al compañero. Los alumnos pueden aprender los unos de los otros.</p>

Tabla 2. Ventajas de la escuela rural.(Elaboración propia.)

El profesor Fernando Gracia (2001) hace hincapié en contemplar un enfoque positivo y optimista respecto a este tipo de centros afirmando que: *“un aspecto clave para*

trabajar en este contexto educativo es conocer las singularidades de la escuela rural y planteárselas como una riqueza con grandes posibilidades de acción”.

Un claro ejemplo del valor que tiene este tipo de escuelas es el colegio rural agrupado Mestra Clara Torres de Tui en Pontevedra. Este centro fue nombrado como la mejor escuela de España por la Fundación Princesa de Girona, en el año 2020. La razón principal de tal reconocimiento fue, textualmente: *“ser un ejemplo de dinamización en entornos rurales a través de la participación e implicación de las familias y de los miembros de la comunidad de la que forma parte”*. Los docentes del CRA aseguran que la clave de su éxito radica en aprovechar un contexto educativo muy rico y diverso, donde todos los alumnos aprenden del resto. Sus nuevas formas de aprendizaje y metodologías combinando el entorno rural y la tecnología le han hecho merecedor del galardón. En lugar de deberes tradicionales se mandan tareas que realizar en familia y se imparten talleres en los que puedan participar los padres y abuelos del alumnado. Además, al estar en contacto directo con la naturaleza han construido un gran huerto en la escuela y son numerosos los vecinos y familiares del propio pueblo que acuden al colegio con asiduidad para asesorar gratuitamente en la manera correcta de siembra y plantación. Su directora también resalta que: *“En momentos complicados como el que estamos viviendo tenemos la ventaja de tener clases menos numerosas y podemos hacer muchas actividades al aire libre”*.

En lo que respecta a la asignatura de Educación Física, frente a las posibles deficiencias que pueden observarse en torno a las escuelas rurales; su ubicación en espacios cercanos a la naturaleza ofrece un amplio abanico de posibilidades.

Son muchas las reacciones positivas que el desarrollo de la Educación Física en el medio rural provoca en los alumnos de las escuelas: estimulación de sus propias capacidades físicas; mejora de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución; desarrollo favorable de la capacidad del sistema respiratorio y cardiovascular; incentivación de la cooperación y colaboración en el entorno social, desarrollo de un proceso de formación y respeto al medioambiente, etc.

La asignatura de Educación Física ha evolucionado con el paso de los años; superando un modelo de índole convencional basado en actividades de repetición continua y la práctica de sesiones específicas sobre los deportes más usuales a la implementación de

metodologías que permiten el desarrollo individual y colectivo de los alumnos gracias a aprendizajes basados en sus propias experiencias y motivaciones. Estas nuevas técnicas les permiten reforzar su capacidad de enfrentarse a la vida real; obteniendo herramientas mediante aventuras, retos y prácticas en las que prueban sus habilidades, obligándoles a superarse a sí mismos. Las experiencias que ofrece un ámbito natural les proporciona un mayor grado de autonomía y capacidad de adaptación desde edades tempranas. Por tanto, la realización de actividad física en el entorno natural no afecta negativamente al cumplimiento de los contenidos de Educación Física sino que por el contrario se logra desarrollar las habilidades motrices básicas del alumnado.

Como, en general, estos colegios tienen limitaciones para desarrollar ciertas actividades y contenidos que tradicionalmente se realizan en el área de Educación Física (por ejemplo, deportes gimnásticos para los que se necesita materiales muy específicos y poco comunes en los centros) es preferible llevar a cabo acciones pedagógicas basadas en experiencias en el medio natural, lo cual se encuentra íntimamente vinculado a otras áreas curriculares como el Conocimiento del Medio. De igual modo, a consecuencia de las limitaciones de instalaciones y materiales, se pueden desarrollar otras actuaciones físicas como son: juegos malabares, juegos de expresión, comunicación, juegos de interior, autoconocimiento, juegos y deportes tradicionales, danzas infantiles, expresión corporal, dramatización y representación, etc.

El profesor de la Universidad de Valladolid, Alfredo Miguel Aguado, señala en su obra *“Actividades físicas en el medio natural en la Educación Física Escolar”* algunas de ellas: escalar, hacer senderismo, realizar sesiones de orientación en el medio, acampar, realizar ejercicios acuáticos, montar en bicicleta, etc. Todas ellas requieren de una importante tarea de planificación y temporalización por parte del docente especialista para decidir si se llevarán a cabo en una o varias sesiones. Además, el profesor también indica que para poder aprovechar al máximo el entorno natural hay que tener en cuenta riesgos como: el uso de espacios muy amplios cuyos límites no se encuentran muy definidos, el uso de espacios que no son totalmente conocidos por el docente, un medio que es cambiante y no uniforme a lo largo del tiempo, exposición a una gran cantidad de estímulos simultáneamente y utilización de espacios que con facilidad pueden verse deteriorados sino se actúa con respeto y cuidado. Sin lugar a dudas la ausencia de

planificación previa de las actividades físicas en un medio rural constituye también, un grave factor de riesgo a tener en cuenta.

La proximidad con el entorno rural junto con las características que presentan los municipios donde estas escuelas se sitúan permiten desarrollar un Programa Integral de Educación Física en el centro educativo, no solo durante la propia impartición de esta asignatura sino a lo largo de la jornada diaria escolar: desde su forma de llegada al colegio, el aprovechamiento de los momentos de descanso y hasta en el trayecto de vuelta a casa.

4.2. Programa Integral de actividad física en la escuela rural

A lo largo de los siguientes subapartados analizaré, desde un punto de vista teórico qué es un Programa Integral de actividad física, cuál es el conjunto de actuaciones que lo integran y la existencia de algunos antecedentes reales en la actualidad.

4.2.1. ¿Qué es un Programa Integral de actividad física escolar?

Un Programa Integral de actividad física escolar se define como un plan formado por múltiples componentes (sociales, individuales, geográficos y estructurales) mediante el cual los centros educativos pueden aprovechar todas las oportunidades que se encuentran a su alcance para que los estudiantes estén físicamente activos a lo largo del día. Su fin último es alcanzar el objetivo marcado por la OMS de llevar a cabo, al menos, 60 minutos diarios de actividad física.

En mi opinión, es un concepto que busca unificar todas aquellas prácticas de actividad física y deportiva que realizan los niños y niñas antes, durante y después del periodo escolar con el objetivo de mejorar su capacidad física, psicológica y social. Además, es un sistema que permite integrar el ejercicio físico de manera inherente en la vida del alumnado y su entorno.

Una de las vías más sencillas para conseguir que los escolares sean personas más activas es fomentar la actividad física en el transcurso de las tareas cotidianas. Subir y bajar escaleras, caminar, correr, realizar tareas del hogar o encargarse de un pequeño huerto o jardín son algunos ejemplos de ello. Los docentes debemos incentivar el ejercicio físico tanto dentro como fuera de las aulas.

Los principales objetivos que se persiguen con la implementación de un Programa Integral de actividad física escolar son los siguientes:

- I. Realizar, como mínimo, una hora de actividad física al día.
- II. Adquirir hábitos de higiene y salud que permitan prevenir lesiones y enfermedades en los niños y niñas, tanto físicas como psíquicas.
- III. Desarrollar la condición física y las habilidades motrices de los escolares.
- IV. Disminuir las situaciones de estrés en el alumnado.
- V. Fomentar las relaciones personales de los estudiantes fuera y dentro del ámbito escolar.
- VI. Conseguir que la actividad física y el deporte tengan un lugar destacado dentro de las escuelas. Mayor toma en consideración del ejercicio físico y sus beneficios.
- VII. Adoptar medidas y acuerdos con Instituciones Públicas (Ayuntamientos y Diputaciones) que permitan un correcto y coordinado funcionamiento del Programa.
- VIII. Incrementar la presencia de la Educación Física y la importancia de los docentes especialistas en la creación, elaboración y aplicación del Plan.

Para la correcta consecución de dichos fines, el Programa de actividad física debe prestar una minuciosa atención a los siguientes aspectos.

En primer lugar, han de estudiarse los espacios y momentos en que dicho Plan se desarrollará. En segundo lugar, es necesario conocer cuál es el entorno en el que se encuentra situado el centro y las instalaciones y materiales con los que cuenta. También, ha de realizarse una planificación exhaustiva sobre las actuaciones que pueden desarrollarse tanto antes como después del horario lectivo (trayectos de ida y vuelta al hogar, actividades extraescolares, comedores escolares, etc.). Del mismo modo, resulta imprescindible conocer la planificación del currículo oficial en aquellas aulas donde se vaya a impartir el Plan, para preparar actuaciones físicas durante la propia jornada escolar (intercambios entre clases, recreos o descansos).

Para que el Programa sea exitoso, además de aplicarse de forma transversal en la rutina diaria de la escuela, se requiere la participación e implicación de otros agentes del

entorno como son las familias, el equipo directivo, el personal docente, el resto de trabajadores del centro y los organismos públicos.

4.2.2. Análisis de los elementos que forman el Programa Integral de actividad física

4.2.2.1 La actividad física antes y después de la jornada escolar

Debido al ínfimo número de horas que el currículo oficial asigna a la asignatura de Educación Física (tal y como ha quedado explicado en apartados anteriores) es necesario poner en marcha un conjunto de actuaciones que impliquen actividades físicas del alumnado realizadas fuera del horario lectivo ordinario. Para el correcto desarrollo de estas actividades es primordial la colaboración de las familias, el propio colegio y las autoridades oficiales.

Las actividades que implican movimiento y pueden realizarse antes del periodo escolar se centran en dos momentos concretos del día: la forma de traslado a la escuela y la implementación de un Programa de Madrugadores.

- I. El traslado a la escuela: es uno de los mejores momentos del día para realizar actividad física. Iniciar la jornada realizando ejercicio físico permite al alumnado activar su cuerpo y mente antes de empezar las clases. Existe una gran variedad de posibilidades para realizarlo: caminando, en bici, corriendo, etc.

De acuerdo con la Asociación Española de Pediatría ir andando al colegio mejora la resistencia de la columna lumbar, la flexibilidad, el equilibrio y su capacidad cardiocirculatoria, según su documento oficial “*Caminando al Cole*” (AEP, 2019). También, la propia Comisión Europea ha señalado en numerosas propuestas que una de las formas más eficaces de aumentar la presencia de actividad física entre la población se basa en la recuperación y el fomento de los “transportes activos”; es decir reestablecer el hábito de desplazarse sin utilizar vehículos propios (principalmente los más contaminantes). Realizar un desplazamiento activo, libre de emisiones, contribuye a proteger nuestros ecosistemas e inculcar en los niños valores fundamentales como el respeto al medio ambiente. Cabe señalar que uno de los criterios en cuanto a la asignación de centro respecta, se basa en la distancia del hogar del alumno al mismo, por lo

que generalmente la longitud del recorrido no debería ser excusa para utilizar un transporte mecánico.

En muchos países europeos se ha impuesto la denominada “Cultura de la bicicleta” debido al gran uso que los niños hacen de ella para llevar a cabo desplazamientos. Si se quiere impulsar este tipo de transporte, no solo es necesaria una mayor inversión en la adecuación de infraestructuras (aparcamientos específicos) y el desarrollo de carriles bicis; sino también la realización de campañas de sensibilización por las que la sociedad entienda que la bicicleta es un elemento más del tráfico y el resto de conductores deben ser muy respetuosos con ellos.

Desde el punto de vista del Programa Integral son varias las actuaciones concretas que pueden desarrollar los agentes implicados para impulsarlo:

- Informar a las familias para que animen a sus hijos a realizar un transporte activo cada día.
- Negociar con las autoridades competentes la creación de aparcamientos de bicicletas, patinetes o monopatines en los centros escolares. Además de poder adaptar las vías de entrada y salida a tal efecto.
- Dictar Bando que garanticen la seguridad vial de los niños y niñas.
- Incrementar la presencia de Policía Local que regule el tráfico y vele por la integridad de los menores en sus desplazamientos por el municipio.
- Incluir el uso de bicicletas, patinetes o monopatines en la planificación del curso escolar del área de Educación Física de la escuela con el fin de que todos los alumnos sepan utilizar estos medios.
- Crear un sistema municipal y gratuito de préstamo de este tipo de vehículos, cascos y chalecos reflectantes; fomentando así el respeto y la importancia a los bienes comunes y asegurando la igualdad de oportunidades independientemente del nivel económico de cada familia.
- Delimitar rutas seguras hacia la escuela.
- Desarrollar un plan de “Bici-Bus” en el que monitores municipales se encarguen de recoger a los niños en sus casas para pedalear juntos hasta el colegio.

- Desarrollar un plan de “Walking-Bus” o “Pedi-Bus” como opción segura, saludable y divertida de ir a clase caminando en grupo junto con monitores que hacen de conductores a la escuela.

Gracias a este tipo de acciones los alumnos y alumnas aumentarán el ejercicio físico realizado durante el día; al mismo tiempo que aprenden normas básicas sobre: educación vial, respeto al entorno natural, habilidades mecánicas para el buen mantenimiento de sus vehículos, etc. mientras fomentan sus relaciones sociales con otros niños de edades distintas del centro. A mi parecer, en un Programa Integral impulsado por los docentes de Educación Física del centro Escolar, deberían ser ellos mismos los encargados de planificar las actuaciones junto con el resto de agentes y asumir la coordinación y resolver los inconvenientes que pudieran surgir. Deberían actuar como coordinadores al ser los máximos especialistas en la materia.

- II. El Programa Madrugadores: se trata de un servicio complementario que es ofertado por diferentes Comunidades Autónomas, entre las que se encuentra Castilla y León. En concreto, es un proyecto que consiste en ampliar el horario de apertura de los centros escolares, durante todos los días lectivos del año, con el fin de apoyar a las familias y permitir una mayor conciliación de su vida laboral y familiar. Este Programa tiene lugar antes de que se inicie la actividad docente y su duración no puede superar los 90 minutos, ni puede iniciarse antes de las 7:30 horas. Solamente, por una causa debidamente justificada, el centro puede solicitar una ampliación del tiempo máximo. Sin duda, este es otro momento estratégico a tener en cuenta en la elaboración de un Programa Integral de actividad física escolar. Durante el periodo de tiempo que dura este servicio, se pueden realizar diversos juegos y acciones motrices que permitan al alumnado empezar el día con energía. También puede ser un buen momento para llevar a cabo técnicas de relajación o yoga infantil con las que cargar de energía a los niños madrugadores antes de la frenética jornada escolar que les espera. Igual que en el momento anterior, es necesaria una cooperación entre el centro y la autoridad competente, por la cual los monitores municipales contratados puedan coordinarse con los responsables del Área de Educación Física del centro para desarrollar un calendario y horario semanal sobre las

distintas actuaciones que pueden tener lugar en función del espacio disponible, los materiales o el número de niños inscritos en el Programa. El docente especialista puede actuar como coordinador y prestar su asesoramiento respecto a la multitud de actividades que pueden realizarse en adecuación a las características de los niños, además de realizar un seguimiento para evaluar su correcta implementación; vigilando el desarrollo de las actividades físicas acordadas en detrimento de la utilización de soportes audiovisuales como películas o la proyección de dibujos animados hasta que finalice el servicio.

III. El Programa Desayunos Saludables en el colegio: este proyecto pionero en España en ciertas Comunidades Autónomas como Madrid, consiste en fomentar el desayuno saludable en la comunidad escolar del centro.

Para su correcto desarrollo será necesario trazar un Plan entre los responsables del centro, la autoridad local competente y el centro de Atención Primaria del municipio donde se encuentre localizada la escuela. Los responsables del área de Educación Física del centro podrán elaborar las líneas generales del programa junto con médicos dietistas especializados; pues considero que en un Plan Integral de actividad física es imprescindible prestar atención a la educación alimenticia del alumnado para maximizar las actuaciones físicas que se realizan a lo largo del día. Deberá concretarse el espacio que se requiere para llevar a cabo el Plan (el comedor de la escuela o diversas aulas), el personal auxiliar del comedor y la empresa suministradora de los alimentos que siempre debe actuar bajo las órdenes de los especialistas dietéticos y médicos seleccionados a tal efecto. El docente de Educación Física velará por el buen desarrollo del Plan y solucionará los problemas que surjan del mismo.

Un desayuno completo y saludable es clave para el crecimiento de los niños y mejora su rendimiento físico e intelectual durante el resto de la mañana. A través de esta propuesta todos los niños tendrán acceso a un desayuno saludable, independientemente del nivel económico de sus familias; mientras adquieren conocimientos sobre nutrición, comportamiento correcto en la mesa e higiene bucodental.

Las actividades que implican movimiento y se pueden realizar después del periodo escolar son las siguientes:

- I. Comedor escolar: en la actualidad esta prestación se oferta en la gran mayoría de centros escolares. Del mismo modo que la propuesta anteriormente desarrollada, “Desayunos Saludables”, este servicio formaría parte del Plan Integral de actividad física puesto que la alimentación es un requisito indispensable para lograr los objetivos marcados en el proyecto. Respecto a la planificación y los agentes intervinientes, me remito a lo establecido en el apartado de “Desayunos Saludables”.

- II. Actividades extraescolares: este conjunto de actividades son las más populares dentro de la tradición histórica de la Educación en España. En concreto, son todas aquellas actividades que se desarrollan fuera del periodo escolar como por ejemplo: la práctica de deportes varios, la danza o el teatro. En nuestros días, la oferta de estas actividades y su práctica es principalmente competencia de las autoridades municipales oficiales pero, con la propuesta del Plan Integral de actividad física, quedarían incluidas dentro del ámbito competencial de los responsables en Educación Física del centro.
De esta manera, los docentes llevarían a cabo un control individualizado para los alumnos; a quienes se les aconsejará su inscripción en una u otra actividad física en función de sus gustos personales, sus habilidades motrices y en definitiva, como un medio de complementación de ejercicio físico desde el inicio del Curso escolar.

- III. Salidas escolares: las comúnmente denominadas “Excursiones” son actividades que comienzan dentro del periodo escolar y acaban fuera de este. Dentro de estas actividades podemos destacar la realización de expediciones al medio natural, la visita de museos o las jornadas de convivencia durante varios días; entre otras. Son muchos los centros educativos que ya realizan este tipo de actuaciones complementarias sin embargo, su presencia en el Programa Integral de actividad física se justifica en la necesidad de llevar a cabo una planificación adecuada y presupuestada donde se establezca normativamente un número mínimo de

salidas en cada trimestre lectivo por cada ciclo educativo. Además, se llevaría a cabo una modificación sustancial respecto a los horarios del centro, de tal forma que como mínimo semanalmente se dedicase toda una jornada lectiva a conocer el entorno natural y cultural en el que se ubica la escuela: realizar rutas de senderismo, visitar granjas cercanas, llevar a cabo talleres donde descubrir los oficios tradicionales que siguen ejerciéndose en el municipio, elaborar un cuaderno de campo con las distintas clases de fauna y flora que se vislumbren mediante sesiones de observación de la naturaleza, etc.

- IV. El traslado de vuelta a casa: en este apartado me remito a todo lo desarrollado en el epígrafe “El traslado a la escuela”, ya que se puede aplicar indistintamente en este ítem.

4.2.2.2 La actividad física durante la jornada escolar

Este apartado lo forman las actividades que implican movimiento y se realizan dentro del horario ordinario del centro educativo. Esta parte del Programa Integral de actividad física es la que más he podido desarrollar en la práctica, durante mi estancia en el CEIP Reyes Católicos (Dueñas), debido a mis limitaciones como mero profesor en prácticas durante un breve espacio temporal. Por este motivo me limitaré a enunciarlas en este apartado ya que serán desarrolladas al detalle en el epígrafe 6º: “Propuesta de Intervención”, de este TFG.

Estas actividades pueden ser:

- I. Descansos activos entre clase y clase: estos breves periodos de tiempo pueden aprovecharse aplicando cuñas motrices en las que el movimiento sea el protagonista.
- II. Recreos activos: los momentos reglados de descanso pueden utilizarse para incentivar el esfuerzo físico mediante actividades como competiciones deportivas, juegos tradicionales o circuitos de habilidad. Es necesario elaborar una planificación de las posibles actuaciones que pueden desarrollarse en el recreo, tras el momento del almuerzo. Un recreo planificado fomentará no sólo el ejercicio físico como vía para descansar de la carga lectiva de las clases

impartidas hasta ese momento sino también; la posibilidad de disminuir el “bullying” o acoso escolar al realizar actividades entre diferentes grupos de alumnos del centro. Conocerán a niños y niñas de otras edades, mejorando sus habilidades sociales. El aprovechamiento útil del recreo es una vía para acabar con la discriminación y el abuso en los centros.

III. Actividad física en asignaturas distintas a la Educación física: prácticamente todas las asignaturas pueden impartirse de una forma sedentaria o desde un punto de vista activo. Por ejemplo, en la clase de Educación Musical pueden ejecutarse coreografías y movimientos en función de los ritmos o en la clase de Educación Artística los alumnos pueden pintar, colorear, dibujar o esculpir con plastilina, fieltro o arcilla, estando de pie en lugar de sentados; fomentándose así un ambiente más distendido en el que los niños puedan moverse por el aula, desarrollando su creatividad. También, en la asignatura de Ciencias Naturales y Sociales pueden reservarse ciertos días del calendario en los que se realicen salidas fuera del centro donde conocer el medio natural y cultural que les rodea, de primera mano. Para poder llevar a cabo este tipo de actividades y eliminar la improvisación catastrófica por la que muchas veces no se llevan a cabo este tipo de experiencias, considero que es un elemento esencial a tener en cuenta a la hora de elaborar el Plan Integral de actividad física del centro. La colaboración del docente de Educación Física y el resto de su compañeros permitirá realizar una enseñanza más activa para los alumnos en todos los ámbitos educativos.

4.2.2.3 El papel de los docentes

La predisposición de los docentes de Educación Física es uno de los principales pilares para el desarrollo del Programa Integral de actividad física en la escuela, junto con la ya mencionada colaboración de otros profesores y miembros del Equipo Directivo del centro. Juntos deben elaborar y poner en práctica un plan que permita al alumnado cumplir con los objetivos físicos, psicológicos, sociales y saludables que marcan los Organismos Internacionales.

La intervención del docente de Educación Física en un programa de actividad física y salud debe cumplir con los siguientes objetivos (Delgado Fernández & Tercedor Sánchez, 2012):

- I. Incluir fines y contenidos adaptados a la edad del alumnado; organizando el uso de materiales e instalaciones.
- II. Facilitar la participación e inclusión de todo el alumnado teniendo en cuenta las necesidades especiales e individuales de cada escolar.
- III. Potenciar la motivación, la autonomía y la autoestima del alumnado; favoreciendo la práctica de actividad física fuera del ámbito de la Educación Física.

5. METODOLOGÍA

A la hora de confeccionar mi Trabajo de Fin de Grado he tenido que acudir a diversas fuentes para compilar datos necesarios e imprescindibles a tener en cuenta.

Mi experiencia y trabajo como docente en prácticas durante el Prácticum I (generalista) y el Prácticum II (especialidad) en el CEIP Ángel Abia (Venta de Baños) y en el CEIP Reyes Católicos (Dueñas), respectivamente, es la base de la metodología de mi trabajo. Aun así, también he desempeñado una labor investigadora para recopilar datos que fundamentasen el marco teórico anteriormente expuesto a través de libros, artículos de investigación y publicaciones especializadas en la materia. Igualmente, he recurrido a numerosas páginas webs de Organismos Oficiales para acceder a documentos que en la actualidad solo se encuentran digitalizados. Gracias a la información obtenida he podido justificar el contexto teórico en el que con posterioridad sustentaré mi propuesta.

En concreto, dentro de dicho marco teórico he utilizado definiciones establecidas por distintos autores en lo que respecta a los conceptos de actividad física y escuela rural. Asimismo, en el apartado *“4.1.2.La Educación Física en el currículo oficial”* he realizado un análisis evolutivo sobre las distintas Leyes Orgánicas de Educación aprobadas en España junto con sus Reglamentos de desarrollo legal; principalmente acudiendo a la dirección online del Boletín Oficial del Estado (BOE).

En lo que respecta a la “Propuesta” planteada, han sido de gran utilidad los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo del Grado de Educación Primaria, máxime en las asignaturas de la mención de Educación Física. Sobre todo he aprovechado los apuntes elaborados en las asignaturas: “Educación Física en el medio natural” y “Potencial educativo de lo corporal”.

Además, en un primer momento he realizado una fase de observación tanto del entorno social y geográfico de los dos centros educativos donde realicé mis prácticas, como de las capacidades y habilidades del alumnado de Educación Primaria; analizando cuál sería la forma más adecuada de aprovechar al máximo la heterogeneidad que existe entre ellos. Una etapa de observación directa a los niños y niñas para conocer cuáles eran sus facultades físicas (flexibilidad, la resistencia, velocidad o el equilibrio) y sus facultades psíquicas (el nivel de concentración, grado de estrés, TDAH, madurez acorde

a su edad, etc.). El desarrollo de las prácticas me ha permitido llevar a cabo, de manera informal, breves entrevistas a los tutores y a los niños a los que he tenido la oportunidad de dar clase, conociendo así cuáles son sus necesidades y dificultades más relevantes. También, a través de la técnica de observación he descubierto las instalaciones con las que contaba cada centro, he analizado las distintas vías de acceso y el espacio natural más cercano al mismo; estudiando los potenciales riesgos que pudieran surgir en cada uno de ellos y cómo salvarlos.

Al mismo tiempo, en lo que refiere a metodología, he utilizado la técnica de la fotografía. Siempre con el consentimiento de los equipos directivos de cada escuela, he podido tomar fotografías tanto de los espacios externos e internos como de las actividades que hemos realizado en el aula y en las salidas al campo. Cabe señalar que en este trabajo la totalidad de fotografías utilizadas han sido tomadas en el CEIP Reyes Católicos de Dueñas donde ha tenido lugar mi Prácticum II. A través de estas imágenes he analizado con posterioridad la capacidad de adecuación de cada alumno al medio en el que se encuentra realizando una actividad física, sus sensaciones y las emociones que su expresión corporal refleja.

Por último, me gustaría hacer una mención especial a mi tutor del Prácticum II que me ha facilitado innumerables materiales pedagógicos entre los que destaco el libro *“Actividades prácticas, creativas y útiles para las clases de Educación Física”* (citado en el apartado de Bibliografía). Gracias a esta obra he conocido numerosas prácticas que he incorporado a mi “Propuesta de proyecto”. Del mismo modo que todas las reuniones informales que teníamos después del horario lectivo, en las que preparamos las siguientes clases o el material que íbamos a necesitar, me han hecho conocer nuevos puntos de vista sobre las distintas maneras de ejercer nuestra profesión como docentes de Educación Física.

6. PROPUESTA

6.1. Contextualización

Esta propuesta de trabajo está planteada para un colegio de Castilla y León, de la provincia de Palencia, concretamente el CEIP Reyes Católicos de la localidad de Dueñas. Es un colegio de dos etapas, una de Educación Infantil y otra de Educación Primaria. Cuenta con un total de 165 alumnos y alumnas procedentes del propio municipio.

El centro está ubicado en el epicentro de la localidad, próximo a los establecimientos comerciales, parques y zonas verdes. También, se encuentra cerca del Canal de Castilla, del río Pisuerga y de multitud de caminos que transcurren entre los diferentes cerros y laderas del pueblo.

El colegio está dotado de varias infraestructuras como: comedor escolar, gimnasio, pista de baloncesto, pista de fútbol sala, dos pistas de juegos populares pintados en el suelo y un porche. Además, tiene material propio de la clase de Educación Física como: conos, balones, combas, picas, aros, colchonetas, espalderas, etc.

El CEIP Reyes Católicos cuenta con un Programa de Madrugadores que se inicia a las 7:45 horas hasta las 9:00 horas de la mañana; un servicio de Comedor Escolar que tiene un horario de 14:00 horas a 16:00 horas y por último, un programa de actividades extraescolares que presenta un horario de 16:00 horas a 17:00 horas. El Ayuntamiento de la localidad oferta una serie de actividades complementarias relacionadas con la actividad física como bailes y deportes.

La mayoría de las familias de los estudiantes del centro se encuentran dentro del rango de clase media trabajadora.

6.2. Personal implicado

De manera gráfica, a través de varias tablas conceptuales, he analizado quiénes son las personas y organismos que deben formar parte del Programa Integral de actividad física en el colegio rural CEIP Reyes Católicos.

En la primera tabla se expone el personal implicado desde que comienza la jornada lectiva hasta que la misma concluye.

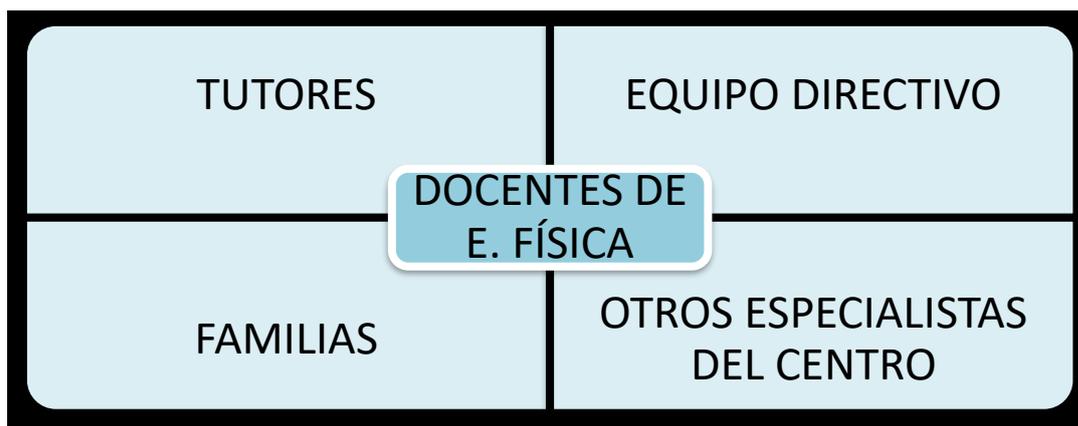


Tabla 3: Personal implicado dentro de la jornada escolar. (Elaboración propia.)

Equipo Directivo: es el órgano encargado de estudiar y aprobar la implementación de los distintos programas y planes que pueden llevarse a cabo en el centro educativo.

Tutores: son los maestros que se encargan de controlar y dirigir un grupo de alumnos concreto. En lo que respecta a este Programa, su responsabilidad consiste en aplicar las cuñas motrices pautadas en los descansos de cada clase, controlar el almuerzo cero y mantener una comunicación con las familias y otros maestros especialistas del centro.

Otros especialistas del centro: su papel cobra importancia a la hora de diseñar y elaborar cuñas motrices en colaboración con los docentes de E. Física. Por ejemplo, debe existir una gran coordinación entre los especialistas de las asignaturas de Música y Educación Plástica para que incorporen en sus clases movimientos y breves actividades con las que fomentan la actividad física mediante la danza, la pintura o la escultura.

Docentes de Educación Física: son la pieza angular del Programa. Están encargados de elaborar, planificar, diseñar y ejecutar las actividades del Plan. Tras analizar las capacidades motrices del alumnado del centro junto con los tutores de cada ciclo educativo deben desarrollar el Plan y presentarlo al Equipo Docente antes del inicio del Curso, a fin de conseguir su aprobación. Después, a lo largo del año lectivo, llevarán a cabo su seguimiento y velarán porque se cumplan los objetivos pactados; resolviendo las dudas que el resto de docentes, familias y alumnos puedan tener.

Familias: son el nexo de unión entre el alumnado y los docentes del centro. Su implicación juega un papel fundamental para que los niños y niñas participen en el Plan de actividad física desarrollado por el especialista de Educación Física del centro. Será

necesario organizar reuniones individualizadas con los familiares de cada alumno, el especialista de Educación Física, el tutor del estudiante, el nutricionista y un miembro del Equipo Docente para conocer sus circunstancias familiares y la posibilidad de llevar a cabo el Plan también, en los momentos de ocio familiar de cada día o del fin de semana. Este seguimiento individualizado es posible gracias al número de alumnos reducido que presenta el CEIP Reyes Católicos.

En la segunda tabla se expone cuál es el personal que interviene fuera de la jornada lectiva es decir; antes y después de las clases.

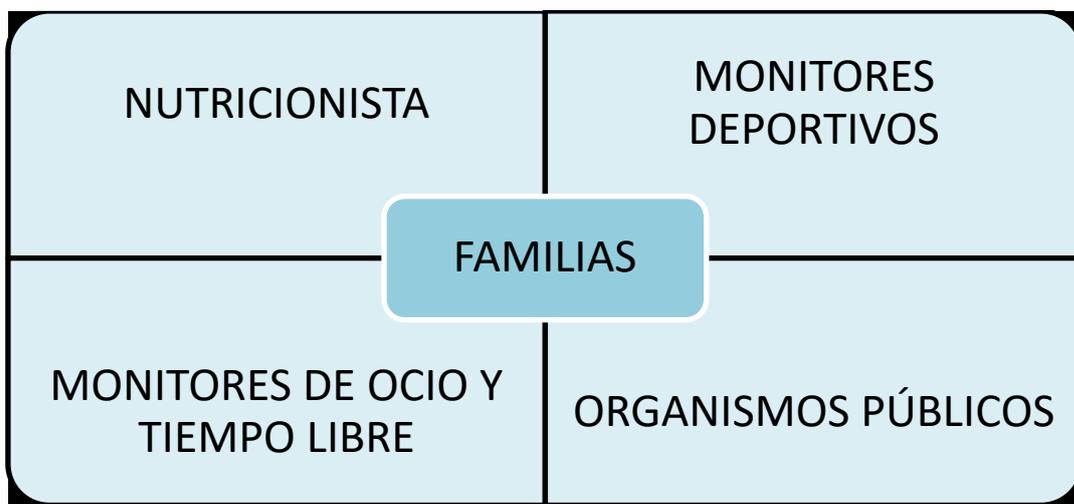


Tabla 4. Personal implicado fuera de la jornada lectiva. (Elaboración propia)

Nutricionista: es el encargado de diseñar y confeccionar las dietas empleadas en los desayunos, almuerzos y comidas para el alumnado que participe en el Plan.

Monitores deportivos: son los encargados de instruir a los estudiantes en la modalidad deportiva que hayan elegido como actividad complementaria. Deben estar formados en la modalidad deportiva concreta para poder diseñar y planificar las actividades correspondientes.

Monitores de ocio y tiempo libre: se encargan del cuidado del alumnado en las actividades desarrolladas antes y después de la jornada lectiva: comedor escolar, programa de madrugadores, traslados a la escuela.

Organismos públicos: el Ayuntamiento de Dueñas y la Diputación de Palencia juegan un sustancial papel para la posible implementación del Plan. El Equipo Directivo del

centro educativo, junto con los docentes especialistas de Ed. Física del mismo, deben negociar con estas instituciones públicas tanto la posibilidad de usar diversas zonas del municipio como plazas, calles, parques, piscinas municipales, polideportivo, etc. como de conceder subvenciones con las que contratar al nutricionista, los monitores deportivos y los monitores de ocio y tiempo libre que permitirán conseguir el éxito del Programa.

Familias: de nuevo tal y como se reflejó en el cuadro anterior, los familiares del alumno juegan un rol fundamental para que el Programa de actividad física sea realmente Integral para el alumnado. Las reuniones individualizadas son la pieza clave para que el Programa sea atractivo y eficaz en cada niño y niña.

6.3. Temporalización

En la siguiente tabla se muestra un horario propuesto para el Programa de actividad física Integral del colegio rural CEIP Reyes Católicos. Se trata de una planificación general que luego deberá especificarse para cada aula entre el especialista en Ed. Física y el tutor o tutora de la misma, donde se concretarán las cuñas motrices que pueden llevarse a cabo en cada clase en función del espacio físico y las capacidades del alumnado que forman parte de ella.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:10 – 8:30	Traslados activos	Traslados activos	Traslados activos	Traslados activos	Traslados activos
8:30 – 9:00	Desayuno saludable	Desayuno saludable	Desayuno saludable	Desayuno saludable	Desayuno saludable
9:00 – 9:55	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase
9:55 -10:00	Ritmos corporales	Just dance	Ritmos corporales	Mímica	Juegos
10:00 – 10:55	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase
10:55 – 11:00	Act. Coordinación	Actividad equilibrio	Mímica	Lanzamientos	Just dance
11:00 – 11:50	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase
11:50 – 12: 00	Almuerzo cero	Almuerzo cero	Almuerzo cero	Almuerzo cero	Almuerzo cero
12:00 – 12:30	Recreo activo	Recreo activo	Recreo activo	Recreo activo	Recreo activo
12:30 – 12:35	Act. Relajación	Act. Relajación	Act. Relajación	Act. Relajación	Act. Relajación
12:35 – 13:15	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase
13:15 - 14:00	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase
14:00 – 15:30	Comida saludable	Comida saludable	Comida saludable	Comida saludable	Comida saludable
15:30 – 16:00	Higiene personal	Higiene personal	Higiene personal	Higiene personal	Higiene personal
16:00 – 17:00	Extraescolares	Extraescolares	Extraescolares	Extraescolares	Extraescolares
17:00 – 18:00	Complementarias	Complementarias	Complementarias	Complementarias	Complementarias

Tabla 5. Propuesta de temporalización. (Elaboración propia).

6.4. Planteamiento y explicación de las actividades

A continuación, se presentan las actividades que forman parte del Plan de actividad física Integral elaborado para el CEIP Reyes Católicos. Algunas de ellas se han podido desarrollar en el transcurso de la asignatura Prácticum II mientras que otras son solamente propuestas, ya que para su implementación se necesitaría una exhaustiva planificación antes de haberse iniciado el Curso Escolar y durante todo el año lectivo.

Se presentan desarrolladas en 3 momentos: antes, durante y después de la jornada lectiva.

6.4.1. Antes de la jornada lectiva

Traslados activos: esta actividad consiste en que los alumnos realicen el traslado a la escuela de diferentes maneras que impliquen movimiento. La mayoría de la población de la localidad de Dueñas vive en un entorno próximo al colegio. Desde el Programa de actividad física se proponen diferentes formas de llegada a la escuela.

- Traslados en bicicleta: en el pueblo de Dueñas hay una gran tradición por esta modalidad deportiva, por lo que considero que es una forma de desplazamiento sencilla de implantar en el municipio. Los alumnos y alumnas deberán trasladarse al colegio con sus bicicletas, triciclos o patines dependiendo de la etapa que cursen, y una vez allí podrán dejar sus vehículos aparcados en una zona habilitada en el centro que ya existe, aunque debería ser ampliada por el Ayuntamiento. Es una forma de traslado segura debido ya que en el pueblo a estas horas de la mañana no hay gran afluencia de vehículos y además, permite a los estudiantes conocer las principales normas de seguridad vial. Es necesaria la contratación de monitores de ocio y tiempo libre que se encarguen de organizar la recogida de los grupos por barrios y acompañarlos hasta la entrada al centro. Gracias a esta actividad se trabajan de manera transversal diferentes contenidos relacionados con el área de Educación Física.
- Traslados caminando: caminar es una gran habilidad motriz básica que en ocasiones tenemos olvidada. Es económica y fácil de implementar por lo que se incluye en el Plan como una posibilidad más que factible de llevar a cabo. Hay diferentes formas de caminar y todas ellas persiguen un objetivo en común que es el de activar y preparar el organismo de los estudiantes del colegio Reyes

Católicos para que comiencen los días activos y cumplan el objetivo establecido por la OMS de realizar actividad física durante 60 minutos al día. Gracias a estos traslados los alumnos y alumnas van a poder regular su ritmo de caminata, conocer lo que les pide su cuerpo, aumentar o disminuir los ritmos de la marcha y mejorar su capacidad física. Además, debido a las diferentes condiciones climatológicas que tengan lugar a lo largo del Curso, los escolares aprenderán cuál es la ropa necesaria para cada Estación Meteorológica, mejorando su capacidad de autonomía como ciudadanos.

- Disposiciones comunes: estas actividades de traslado se organizarán mediante agrupamientos de los niños que residen en los distintos barrios de la localidad. Para una población escolar como la del CEIP Reyes Católicos se necesitarán al menos 3 monitores (uno por cada barrio), que serán los encargados de realizar el trayecto con los estudiantes en la modalidad pactada (bicicleta o caminar). Esta actividad está pensada para ayudar a todas las familias del municipio, sobre todo para aquellas que no pueden llevar a sus hijos al colegio por temas de trabajo. También, fomenta las relaciones sociales entre los alumnos, mejora la condición física y evita el uso de medios de transporte que contaminan el entorno rural natural.



Desayuno saludable: *“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”*. El desayuno es una de las comidas más importantes del día, es la fuente de energía principal para las personas y por ello se considera esencial que forme parte del Programa Integral de actividad física. Este servicio consiste en la ingesta de alimentos saludables y ricos en hidratos de carbono, proteína, vitamina, sales minerales y grasas saludables para que los niños del cole de



Dueñas comiencen el día con las “pilas cargadas”. Para el desarrollo de esta actividad es imprescindible contar con un especialista nutricionista que elabore cada desayuno, un encargado de servir el desayuno y monitores de ocio y tiempo libre que supervisen el correcto desarrollo del servicio. Además, es necesaria la rehabilitación de un espacio de cocina en el centro o bien la contratación, junto con la Diputación de Palencia, de un servicio de catering cuyo menú de desayuno esté siempre supervisado por el nutricionista e individualizado; atendiendo a las necesidades de cada alumno. El colegio ya cuenta con un recientemente reformado espacio de Comedor. Gracias a este servicio todos los escolares verán cubierta su primera necesidad alimenticia del día correctamente con independencia de la capacidad económica de sus familias.

6.4.2. Durante la jornada lectiva

Clases ordinarias: en este apartado se hace referencia al transcurso normal de la jornada lectiva en la que cada docente desarrolla su currículo oficial. Este periodo de tiempo abarca 4 horas y 30 minutos al día en el CEIP Reyes Católicos. A través de estas clases los alumnos obtienen un aprendizaje teórico de las distintas asignaturas que se imparten en cada ciclo escolar.

Cuñas motrices: para compensar el periodo de tiempo de clases ordinarias, fundamentalmente estáticas, a las que se enfrentan los alumnos a diario (sentados en sus correspondientes pupitres), el Programa Integral de actividad física incluye una propuesta con diversas cuñas motrices.

Estas son acciones físicas de una duración corta (5 o 10 minutos) que se convierten en un estupendo aliado para el estudiante en los procesos de enseñanza y aprendizaje relacionados con el ámbito corporal. El principal objetivo es permitir al alumnado romper con el tedio y cansancio ocasionado durante el transcurso de las clases ordinarias.

En el Programa de actividad física se desarrollan diferentes tipos de cuñas motrices y en distintos momentos del horario escolar. Por un lado, como puede observarse en la tabla de temporalización del apartado 6.3., aquellas que se desarrollan entre la 2ª y 3ª hora de clase están destinadas a que el alumno consiga lograr una mayor predisposición e implicación para la siguiente materia que se le imparta. Por otro lado, las cuñas que se realizan después del recreo están creadas para favorecer la relajación y concentración de los estudiantes tras un periodo muy dinámico de actividad. Los encargados de su planificación y elaboración son los docentes de Educación Física, en colaboración con otros especialistas, para que posteriormente los tutores de cada clase puedan emplearlas.

Algunas propuestas son:

- Ritmos corporales: esta cuña motriz requiere la participación del docente especialista de Educación Artística y Musical junto con el docente especialista de Educación Física. La finalidad de implantar estas actividades dos veces a la semana radica en que los alumnos y alumnas del centro aprendan una canción, mejorando así su memorización, y puedan representarlas al final de cada trimestre.

La cultura musical está muy arraigada en la localidad de Dueñas y para ello se han propuesto tres tipos de canciones diferentes para los tres trimestres del curso académico.

La primera canción, la cual corresponde con el primer trimestre, se interpretará en la función de Navidad. Consistirá en la representación de un villancico tradicional mediante el empleo de ritmos corporales y coreografías pactadas.

La segunda canción, correspondiente al segundo trimestre, se interpretará antes del inicio de las vacaciones de Semana Santa. Consistirá en la representación corporal mediante ritmos de canciones populares del municipio en colaboración con el Grupo de Danzas Regionales “Reyes Católicos” de Dueñas.

La tercera canción, correspondiente al tercer trimestre, se interpretará el último día de clase antes de las vacaciones del verano. Consistirá en representar una canción actual (pop, rock, rap, etc.) elegida por el alumnado de cada clase.



- “Just dance”: Es una saga de videojuegos cuya temática se basa en la ejecución de bailes de canciones actuales. Esta actividad es conocida por los alumnos del colegio Reyes Católicos de Dueñas, debido a que lo emplean varias veces a lo largo del curso con el docente de Educación Física. Por este motivo, se ha decidido incorporar dos veces por semana dentro del horario del Plan de actividad física. Además, los recreos activos del tercer trimestre son “recreos musicales” donde cada curso dispondrá de un espacio habilitado en el centro para seguir ensayando la puesta en escena de su baile final.

La actividad se ha planteado para que los estudiantes de los diferentes cursos elaboren, en sus tiempos libres en clase, una coreografía de una canción actual y compitan por alzarse



con el campeonato de “Just dance” de la escuela. Los jueces serán el profesor de Ed. Musical, el profesor de Ed. Física y el Director del centro. Esta actividad tiene un objetivo físico, social y cooperativo. (ANEXO I)

- Mímica: estas cuñas motrices están planeadas para que los escolares representen palabras, personajes, profesiones, animales, películas y objetos a través del movimiento corporal. Gracias a estas actividades podemos trabajar de manera transversal diferentes contenidos culturales como personajes, lugares o cosas que se utilizan en la asignatura de Matemáticas, Lengua o Ciencias Naturales. Ocuparán dos días en el horario planteado en el apartado “6.3. Temporización” y pueden trabajarse en todos los cursos de Ed. Infantil y Primaria. Estas actividades de mímica se dividirán en 5 categorías: categoría de personajes históricos o de cuentos, categoría de animales, categoría de profesiones, categoría de objetos utilizados en clase y categoría de verbos. Se harán competiciones en cada clase, en las que los tres alumnos o alumnas que más representaciones hayan adivinado al final del mes obtendrán una recompensa final. (ANEXO II)
- Juegos: el juego es la forma principal que tienen los niños y niñas para aprender y descubrir sus necesidades. El objetivo de estas actividades se basa en que los alumnos aprendan diferentes juegos y liberen la tensión generada por la clase previa a la actividad. Todas estas acciones se fundamentan en el desarrollo de las habilidades manipulativas siendo estas muy relevantes sobre todo en la etapa de Ed. Infantil y en los primeros cursos de Ed. Primaria. Por un lado, estas actividades permiten al alumnado trabajar de manera global contenidos propios de varias asignaturas y por otro lado, estos juegos permiten a los escolares adquirir un mayor dominio en estas dinámicas para posteriormente aplicarlos por ellos mismos en los recreos y clases, de manera que no tengan tiempo de aburrirse. De esta forma se dota a los estudiantes de técnicas sencillas y divertidas para formar equipos rápidamente. También, son una alternativa muy interesante para los descansos en los que no se puede salir al patio debido a las inclemencias meteorológicas. Algunos ejemplos planteados para estas actividades son:
 - a) Competición de piedra papel tijera.
 - b) Competición de pares o nones.
 - c) Competición de velocidad de reacción.
 - d) Competición de construcción de objetos con papel.
 - e) Competición de cartas.

- Actividades de coordinación y equilibrio: la coordinación es una capacidad física que nos permite mover diferentes partes del cuerpo de manera simultánea sin que unas afecten a otras. En el CEIP Reyes Católicos de Dueñas, los docentes de Educación Física practican la metodología por circuitos y es por ello por lo que se ha incorporado este tipo de actividades dentro del Programa de actividad física Integral propuesto. Cada clase contará con una escalera “*Ladder*”, un juego de chinos, un juego de conos, unas picas, unos aros de diferentes tamaños, unos sacos de arena, unas cuerdas y unas piedras de equilibrio; además del material del propio aula como son las mesas y las sillas. Las primeras semanas el tutor creará el circuito y los alumnos deberán ejecutarlo. Las semanas posteriores los alumnos y alumnas diseñarán por grupos sus propios circuitos. De esta manera permitimos a los estudiantes que desarrollen su autonomía personal, el trabajo en equipo y adapten las actividades al resto de sus compañeros.
- Actividades de precisión: estas actividades están relacionadas con la competición deportiva que se va a realizar en los recreos durante el segundo trimestre. Los deportes que se van a practicar se basan en los lanzamientos y por ello considero que programar estas actividades como cuñas motrices van a permitir al alumnado adquirir ciertas técnicas que van a poder utilizar más tarde en la competición. En cada clase se pondrá una canasta de pared, una serie de animales de juguete situados a diferentes distancias, una diana, etc. Además de utilizar la papelera del propio aula como cesta. Los alumnos se enfrentarán a una competición interna de la clase por equipos, cuyo lanzador se alzarán con algunas recompensas. Los equipos del aula tendrán un escudo y un nombre. En la etapa de Ed. Infantil se llevará a cabo utilizando los colores, en la etapa inicial de Ed. Primaria (1º y 2º) los emblemas serán animales y en el resto de los cursos los equipos se corresponderán con las “Casas de Magia y Hechicería” de la saga cinematográfica de “Harry Potter”; de la cual son fans la práctica totalidad de los alumnos del centro tal y como he podido comprobar durante mi Prácticum II.
- Actividades de relajación y concentración: durante mi periodo de prácticas también observe que resultaba complicado comenzar una clase después de los recreos. Por este motivo he decidido incorporar estas técnicas todos los días de la semana en el

horario de los escolares. Dichas actividades están programadas para desarrollarse después del recreo. El recreo es un momento de diversión, distracción, excitación... y gracias a estas técnicas de relajación y concentración conseguimos que el alumnado centre su atención en el aprendizaje de la nueva lección correspondiente. Al llegar del recreo los estudiantes se colocarán en sus pupitres para realizar, durante varios minutos, la técnica de relajación o yoga que indique el docente. Tras su realización habrá un mayor clima de tranquilidad y sosiego en el aula, de manera que los docentes no pierdan tiempo interrumpiendo contantemente la clase hasta que los niños se vuelven a concentrar. (ANEXO III)

Almuerzo cero: con esta actividad se fusionarán aprendizajes en materia de educación ambiental y salud.

En lo que respecta a la Educación Ambiental y en colaboración con la organización “*Teachers For Future Spain*” se incorpora este programa al Plan Integral de actividad física. Consistirá en reducir por completo los residuos desechables durante los almuerzos. Cada clase contará con una hoja en la que anotarán cuántos niños llevan residuos en sus almuerzos (plásticos, papel de aluminio, film) y cuántos no. Al final de cada mes se realizará una gráfica y los cursos que completen el objetivo mensual obtendrán una recompensa relacionada con el medio ambiente.



En lo que respecta al ámbito de la salud, se creará a nivel de centro una planificación con el almuerzo que han de llevar los alumnos y alumnas cada día de la semana. Con

esta rutina se complementarán las actividades de desayuno y comida saludables supervisados por el nutricionista del centro. El propio colegio en colaboración con algunos establecimientos y organismos de la localidad se encargará de administrar dos veces por semana la fruta para los almuerzos. (ANEXO IV)



Recreos Activos: los recreos son periodos de entretenimiento y descanso entre las clases ordinarias en los que el alumnado disfruta realizando varias actividades como: comer, jugar, charlar con sus compañeros o bailar. Cuentan con una duración aproximada de 30 minutos y el lugar donde se desarrollan suele ser el patio del centro, siempre que las condiciones meteorológicas lo permitan. La implementación de este tipo de recreos conlleva la reducción de la conflictividad entre el alumnado y el descenso de la segregación por género de los juegos.

Desde el Programa Integral de actividad física se proponen 3 formas para que los alumnos participen en los recreos de una manera activa. Las 3 propuestas de cada recreo coinciden con 3 unidades didácticas utilizadas por el docente de Educación Física y el especialista de Educación Musical en los mismos periodos del año escolar. El material de los tradicionales juegos de mesa que se realizarán activamente en el patio se encontrarán en una estantería en el porche del centro, junto con un cuadrante que muestra los cursos y el juego que les corresponde para cada día de la semana.

- Recreos activos populares: este tipo de recreos se va a desarrollar en el primer trimestre del año escolar. Para ello se han pintado en el suelo del patio del colegio varios juegos adaptados al nivel y las características del alumnado del centro. Los juegos que se han pintado durante mi estancia de prácticas han sido los siguientes:

- *El ajedrez.* Este juego de mesa tradicional ha ocasionado gran interés al alumnado siendo uno de los más solicitados para su práctica. Gracias a este juego los alumnos son capaces de trabajar en equipo para conseguir un objetivo. Es gratificante ver como el alumnado del centro se divierte aprendiendo y conociendo actividades que han ido cayendo en el olvido durante los últimos años.



- *El buscaminas.* Este juego de ordenador es otro de los grandes descubrimientos por parte de los alumnos y alumnas del centro. Es un juego que permite desarrollar estrategias para conseguir un objetivo a través del pensamiento y la anticipación a los movimientos del rival.



- *El "Twister"*. Este juego de coordinación de movimientos ha tenido gran aceptación entre los alumnos de Ed. Infantil y los primeros cursos de Ed. Primaria. Gracias a esta entretenida actividad los escolares van a mejorar su lateralidad, su coordinación óculo manual y óculo pédica mientras disfrutaban de un momento de diversión y liberación.



- *El tres en raya*. Fue el primer juego que se incorporó a los recreos activos del centro. Debido a la gran demanda de los escolares se crearon dos tableros más. Están ambientados en la saga de dibujos de "Pokemon", lo que ha despertado aún más si cabe el interés por jugar de los estudiantes. Gracias a este juego los alumnos y alumnas van a desarrollar la capacidad de concentración, coordinación óculo manual, el trabajo en equipo, estrategia, la resolución de conflictos y destrezas sensoriales.



- *Juego del espejo*. Esta actividad ha sido una creación propia del docente de Educación Física del centro. Consiste en imitar los movimientos del compañero que se sitúa frente a ti sin que haya equivocaciones al moverse por los círculos de colores del suelo. Es una actividad que tiene mucha demanda entre los alumnos de Educación Infantil debido a que les provoca mucha diversión intentar que su compañero se confunda. Es un juego que permite al alumnado trabajar la lateralidad, conceptos espaciales, coordinación óculo pédica y desarrollar estrategias individuales.

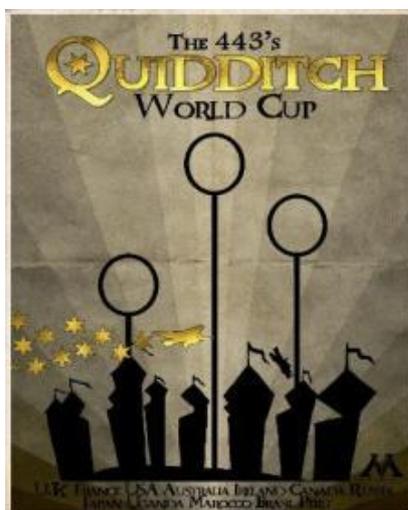


- Recreos activos deportivos: este tipo de recreos se va a desarrollar a lo largo del segundo trimestre del año escolar. Estos recreos consisten en la realización de competiciones deportivas entre cursos. Para ello se han dividido las competiciones por etapas y cursos. Los cursos de 1º y 2º de Educación Infantil competirán entre ellos al juego denominado “Vidas”. Los cursos de 3º de Educación Infantil y 1º de Educación Primaria jugarán al juego de “Campos quemados”, los cursos de 2º y 3º de Educación Primaria jugarán a “Datchball” y los cursos de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria jugarán a “Quidditch”. Para el correcto desarrollo de los juegos, la competición se ha distribuido por diferentes zonas del patio escolar donde poder realizar las competiciones y mantener un orden de juego.

En cada zona de juego se colocará una ficha explicativa de las normas a seguir y en el tablón del patio se colocará el cuadrante de los partidos y resultados de los equipos de cada curso.

Desde el Programa Integral de actividad física escolar hemos decidido incorporar esta propuesta para que los alumnos practiquen los juegos impartidos por el profesor de Educación Física en sus clases. Los objetivos son: fomentar el

espíritu de trabajo en equipo, respetar al rival y saber gestionar las emociones en lo que respecta a las victorias y a las derrotas. (ANEXOS V, VI, VII y VIII)



- Recreos activos musicales: este tipo de recreos se van a desarrollar en el tercer trimestre. Estos recreos son el siguiente nivel al que se enfrentarán los alumnos después de todas las cuñas motrices desarrolladas por los tutores relacionadas con los ritmos corporales y el juego del “*Just dance*”, para concluir el último día de curso con una gran coreografía.

El recreo estará dividido por zonas, incluso se podrán utilizar algunas aulas y espacios como el gimnasio o la sala de informática. En cada zona se situará un curso con su tutor y dispondrán del tiempo de recreo para preparar la coreografía que van a representar el último día de curso. El colegio pondrá a disposición del alumnado el atrezzo necesario para realizar la coreografía, que podrá llevarse a cabo durante algunas sesiones de Ed. Plástica.

Desde el Plan de actividad física Integral se apuesta por este tipo de actividades ya que permiten liberar del estrés al alumnado; mejoran el trabajo cooperativo;

ayudan a incrementar el equilibrio y la coordinación, la lateralidad, optimizan la condición física y acrecientan la autoestima de los escolares. (ANEXO IX)



Pasillos activos: estas actividades están diseñadas para desarrollar las habilidades motrices básicas de los alumnos mediante la creación de recorridos por los pasillos y escaleras del centro. A través de estas actividades los estudiantes van a mejorar su condición física, sus capacidades motrices y la técnica empleada en estas. Asimismo, es una forma diferente y divertida para que los alumnos tengan nuevas experiencias motrices que les permitan un mejor conocimiento de sus capacidades corporales.

Desde el Plan de actividad física Integral se han propuesto varios recorridos para los cursos de Ed. Infantil y Ed. Primaria del CEIP Reyes Católicos.

En la etapa de Ed. Infantil los recorridos se han creado para trabajar las habilidades motrices básicas como: gatear, reptar, caminar en *cuadrupedia* y saltar.

En la etapa inicial de Ed. Primaria (1º y 2º cursos) los recorridos han sido elaborados para desarrollar habilidades motrices básicas como: diferentes tipos de desplazamientos, giros, saltos y *cuadrupedias* invertidas.

En la etapa media de Ed. Primaria (3º y 4º cursos) los recorridos han sido elaborados para trabajar habilidades motrices básicas y específicas como: equilibrios monopodales, trepar, deslizar, lanzar, esquivar, etc.

En la etapa final de Ed. Primaria (5º y 6º cursos) los recorridos han sido elaborados para trabajar enlaces y combinaciones de diferentes habilidades motrices como: agacharse y esquivar, saltar y girar, equilibrar y esquivar.

6.4.3. Después de la jornada lectiva

Comedor escolar: este servicio funciona desde el 9 de septiembre de 2020 hasta el 23 de junio de 2021, en horario de 14:00 horas a 16:00 horas. El comedor escolar se encuentra en el edificio anexo y tiene capacidad para 80 alumnos aunque en la actualidad cuenta solo con 25 escolares. Por motivos nutricionales, como complemento a la actividad física que deben realizar los alumnos; este servicio debe incluirse en el Programa Integral procurando abarcar al mayor número de niños posible. Las dietas deben estar planificadas por el especialista en nutrición. De manera similar a lo ya explicado en el apartado “Desayuno Saludable” las comidas pueden ser elaboradas en el mismo centro o mediante una empresa auxiliar contratada al efecto. Siempre respetando



el menú elaborado y prescrito por el nutricionista. Los alumnos deben ser atendidos por varios monitores de ocio y tiempo libre contratados por el Ayuntamiento o la Diputación.

Higiene y salud personal: mediante este “mini” proyecto denominado “Tu cuerpo es tu hogar, cuidalo” se pretende que los alumnos y alumnas del centro desarrollen la suficiente autonomía personal para ser capaces de cuidar su cuerpo mediante el aseo y la limpieza. Para ello desde el Programa de actividad física se pueden realizar varias acciones como: la elaboración de un póster que contenga la información necesaria para que los niños cuiden su cuerpo o proporcionar al alumnado una ficha para que anoten tanto en casa como en el colegio los hábitos de higiene y salud que van cumpliendo cada día. En este proyecto es fundamental la participación de las familias para poder trasladar el aprendizaje y cuidado del cuerpo de la escuela a los hogares. Es

imprescindible la concienciación de las familias sobre el cuidado del cuerpo y para ello desde el Plan de actividad física Integral también se llevarán a cabo charlas informativas de manera trimestral para explicar a los padres y madres de los alumnos y alumnas del centro el alcance de dichas medidas. (ANEXO X)

Actividades Extraescolares: son aquellas actividades que se desarrollan fuera del horario escolar, son de carácter voluntario tanto para alumnos como para profesores y su objetivo es potenciar la formación integral del alumnado en lo que respecta al ámbito cultural, social y natural.

Estas actividades permiten trabajar otros contenidos de manera interdisciplinar como la Educación Ambiental, el cuidado del entorno, el respeto por la flora y la fauna del espacio rural; así como contenidos propios de asignaturas como Matemáticas, Educación Física, y Ciencias aplicados a la realidad.

Dentro del Programa Integral de actividad física, teniendo en cuenta la riqueza natural que presenta la localidad de Dueñas, se ha decidido apostar por realizar actividades físicas en el medio natural. A continuación se expone un listado de todas ellas, habiéndose desarrollado algunas durante mi estancia de prácticas en el centro:

- Actividades de exploración: el Programa Integral de actividad física propone para el primer trimestre la realización de actividades de exploración del medio natural que rodea el colegio, para iniciar al alumnado en el descubrimiento de los diversos entornos y parajes que les ofrece su localidad. El objetivo de estas actividades es que los alumnos y alumnas transiten por varios lugares como el Canal de Castilla, las praderas, los cerros, las laderas de pinos, los arroyos y las riberas de los ríos que bañan el municipio. Además, habitualmente el clima de Septiembre a Diciembre suele ser muy estable en esta zona palentina. Gracias a esta primera toma de contacto con el entorno natural, los estudiantes van a afianzar un conocimiento necesario para poder realizar actividades físicas en el medio natural con un mayor grado de dificultad durante trimestres posteriores. También, es una oportunidad para que los alumnos trasladen de manera interdisciplinar el conocimiento de estos lugares a otros momentos fuera del horario escolar acompañados de sus familias o amigos.

Para poder llevar a cabo estas expediciones, el docente especialista en Ed. Física debe conocer antes el medio y haberlo explorado previamente con el fin de poder resolver los problemas que surjan cuando se lleve a cabo la actividad; intentando evitar imprevistos. Algunas de las actividades de exploración que llevé a cabo durante mi periodo de prácticas fueron las siguientes.

Las salidas al Canal de Castilla permitieron al alumnado establecer un contacto con el agua, el barro, los juncos y otras especies propias de este maravilloso entorno. Esta salida permitió a los escolares aprender fuera del aula. Escuchaban atónitos las explicaciones de los docentes, investigaban cada rincón del Canal y observaban los diferentes peces y aves característicos de la zona mientras adquirían conocimientos sobre el funcionamiento del Canal de Castilla y sus esclusas.



Para los docentes estas actividades son muy provechosas puesto que les permiten trabajar contenidos del currículo oficial en entornos diferentes al aula, la atención e implicación del alumnado es mayor y observan el comportamiento y las relaciones de los estudiantes en otro lugar distinto al habitual. Del mismo modo, son actividades muy útiles para que los niños del pueblo tomen conciencia de las oportunidades, pero también de los posibles peligros a los que se enfrentan en el entorno cercano a sus hogares.



- Actividades de senderismo: el senderismo es una actividad física en el medio natural que consiste en caminar siguiendo un itinerario determinado. Los múltiples beneficios que nos proporciona esta actividad son los siguientes: mejora la capacidad de resistencia aeróbica y la resistencia muscular, es una válvula de escape para el estrés, nos permite establecer un contacto directo con la naturaleza y conocer el entorno de nuestra localidad, además es una actividad que es apropiada para una amplia gama de edades y capacidades físicas diversas. Desde el Plan Integral de actividad física para el CEIP Reyes Católicos se apostará en llevar a cabo esta actividad extraescolar por los siguientes motivos: el pueblo de Dueñas presenta multitud de senderos y vías verdes de diferentes dificultades para adecuarlos a las edades de los alumnos; los senderos y caminos transcurren por una gran diversidad de entornos y parajes encontrándose las rutas próximas al centro escolar. Otro de los muchos beneficios que presenta esta actividad es que se puede trabajar de manera interdisciplinar, otros días de la semana, en compañía de amigos y familiares.

Antes de incorporar esta actividad los docentes de Educación Física deben poner en práctica las diferentes rutas de senderismo que existen para adaptarlas a todos los cursos y comprobar el nivel de condición física que debe tener el alumnado, la dificultad de los recorridos y la viabilidad de la actividad. (ANEXO XI)



- Actividades de Orientación: la orientación es una actividad física en el medio natural que consiste en realizar un recorrido de manera individual o grupal con el objetivo de encontrar, en el menor tiempo posible, diversas balizas situadas sobre el terreno.

Para realizar esta actividad han de darse una serie de condiciones por parte de los participantes como son: conocer los puntos cardinales sobre el mapa, conocer el funcionamiento de una brújula, conocer los diferentes elementos del terreno, saber interpretar y utilizar debidamente un mapa y por último, tener en cuenta el componente cognoscitivo a la hora de tomar decisiones.

Desde el Programa de actividad física Integral hemos decidido incorporar esta actividad porque el pueblo de Dueñas tiene un monte de grandes dimensiones apropiado para su práctica. También, ha sido una de las actividades que más ha llamado la atención a los alumnos cuando ha sido trabajada en la asignatura de Educación Física. Además, presenta un contenido interdisciplinar con otras áreas del conocimiento como Matemáticas, Ciencias Naturales y Ciencias Sociales.

Antes de aprobar esta actividad como extraescolar, el alumnado del centro Reyes Católicos realizó diferentes salidas a entornos conocidos más próximos al colegio, para poner en práctica sus conocimientos sobre orientación antes de utilizarlos en el Monte de Dueñas.

Finalmente, el resultado de la actividad fue muy satisfactorio y es por ello por lo que se ha incorporado en el Programa Integral de actividad física.



Actividades Deportivas en Instalaciones Municipales: el municipio de Dueñas cuenta con diversas instalaciones deportivas de las que pueden disfrutar todos los escolares de la localidad. Por este motivo, mediante el Programa Integral de actividad física del CEIP Reyes Católicos, el centro educativo ofertará en colaboración con el Ayuntamiento y la Diputación de Palencia, actividades deportivas que pueden desarrollarse en las piscinas municipales (cursos de natación, de buceo o waterpolo), en las pistas de tenis, en el frontón municipal, en el Campo de Fútbol “Eras de las Candelas” o baloncesto en su pabellón municipal. De esta forma se garantizará la igualdad de oportunidades de todos los niños y niñas del municipio que,

independientemente de su capacidad económica, podrán realizar su deporte favorito sin que a sus familiares les suponga un gran desembolso de dinero. Las altas tasas en las inscripciones a “Clubs” deportivos privados suelen ser el motivo por el que muchos escolares no pueden practicar un deporte con habitualidad.



Vuelta a casa: el Programa Integral de actividad física en el CEIP Reyes Católicos concluye con el traslado de los alumnos de vuelta a sus hogares. Para su explicación me remito al anterior apartado “Traslados activos” puesto que el regreso de los escolares a sus respectivas casas también debe hacerse caminando o en bicicleta, mediante grupos formados por barrios de acuerdo con el horario final en el que terminen sus actividades extraescolares.

7. CONCLUSIONES

A modo de cierre del Trabajo de Fin de Grado, a través de este último epígrafe, quiero especificar las conclusiones alcanzadas tras la investigación realizada; pudiendo ser utilizadas para replantear la práctica de la asignatura de Educación Física tanto fuera como dentro del aula. Además, en este apartado final quiero exponer qué ha supuesto esta experiencia para mi vida personal y profesional como futuro maestro.

La elaboración de este Trabajo ha sido para mí un broche de oro con el que concluir el periodo formativo en el Grado de Educación Primaria, mención en Educación Física, de la Facultad de Educación de la UVa en Palencia. Me ha permitido poner en práctica muchos de los conocimientos adquiridos en el transcurso de estos últimos 4 años, encontrar su interrelación y conectarlos mediante la profundización de un tema de gran interés para mí. Quizás no poseo todos los conocimientos existentes sobre el ámbito de la Educación Física pero, sin duda alguna, he desarrollado suficientes herramientas con las que poder encontrarlos y aplicarlos eficazmente en mi trabajo. Asimismo, la propia confección de este Trabajo ha sido un gran reto para mí puesto que nunca me había enfrentado a desarrollar un documento de estas características, en el que es indispensable el manejo de ingentes cantidades de información y recursos; persiguiendo la fiabilidad y la síntesis de los contenidos a exponer.

En nuestro día a día nos encontramos “bombardeados” por multitud de titulares de prensa en los que se señalan los principales problemas a los que se enfrentan los niños y niñas en edad escolar (obesidad, sedentarismo, adicción a las nuevas tecnologías, etc.). Para luchar contra estas cuestiones, después de plantearme varias alternativas, me di cuenta de lo importante que es realizar actividad física de forma diaria y es por ello que decidí elaborar un Plan Integral para ampliar la realización de ejercicio físico y deportivo más allá de las propias horas lectivas de la asignatura de Educación Física. Para contextualizar el Plan propuesto consideré como idónea una escuela del medio rural puesto que tengo un conocimiento de primera mano sobre su funcionamiento al haber realizado mis dos Prácticum en centros de este tipo además, las oportunidades que nos ofrece el entorno natural cercano son ventajosas para incentivar una mayor práctica de actividad física en los alumnos.

Utilizando como hilo conductor los objetivos enunciados en el segundo epígrafe del Trabajo puedo señalar que en primer lugar, gracias a la elaboración del marco teórico he podido conocer no solo conceptos y distinciones básicas establecidas por expertos sino también cuál ha sido la evolución de la Educación Física en el currículo oficial de España: la relevancia que ha adquirido en los últimos años y la perspectiva de un futuro próximo en el que se incrementen sus horas lectivas.

En segundo lugar, con relación a la Propuesta planteada he obtenido las siguientes conclusiones:

- La forma de trabajar con el alumnado de Educación Primaria debe actualizarse. Tienen que plantearse actividades que atiendan a la diversidad de cada grupo. De este modo podrán seguir aprendiendo mientras disfrutan en el proceso, puesto que la práctica deportiva es una importante vía de educación y socialización.
- Son muchas las oportunidades pedagógicas que ofrece el entorno rural para llevar a cabo el currículo oficial del área de Educación Física.
- La influencia en el ámbito emocional, psicológico y social del alumnado debido al contacto cercano con el medio natural (al incorporar la práctica diaria y continuada de actividad física) ha sido muy positiva. Las emociones que más han manifestado han sido: alegría, entusiasmo, interés, felicidad y buen humor. En ningún momento han expresado tristeza, rechazo, ansiedad o miedo al participar en las actividades propuestas; tal y como se refleja en las fotografías tomadas.
- De acuerdo con las conversaciones informales y cuestionarios realizados por el alumnado puedo apreciar que el desarrollo de estas actividades ha supuesto para ellos una experiencia gratificante que aprovecharán el resto de su vida académica.
- Para implementar un proyecto de estas características es necesario que todo el personal docente de la escuela se encuentre implicado, de manera que se incentive la práctica de “cuñas motrices” a lo largo de toda la jornada escolar.
- En el Plan han de intervenir otros agentes como monitores y encargados de realizar actividades físicas antes del inicio y al finalizar el horario lectivo. Así, se requiere una importante inversión de los Ayuntamientos o Diputaciones y una

tarea de colaboración entre autoridades, responsables del centro educativo, monitores de desayuno y comedor, monitores de actividades extraescolares y las familias.

- Los progenitores deben facilitar que sus hijos adquieran autonomía y sentido de la responsabilidad al desplazarse con seguridad mediante sus propios medios al colegio. Motivando de esta manera su capacidad de creación, innovación, experimentación y adecuación al entorno natural mientras desarrollan su motricidad.
- Cabe destacar como debilidad la restricción a la franja horaria fijada y las limitaciones del espacio, ya que la propuesta solo ha podido llevarse a cabo en aquellas aulas en las que mi supervisor de prácticas era tutor.
- De igual modo, considero que este Programa requiere de un diseño previo en el que participen todos los agentes implicados. Debe aplicarse desde el inicio del año académico para obtener un mayor número de alumnos participantes y en consecuencia, resultados más representativos.

Creo que gracias a la confección de este TFG he podido cumplir con mi objetivo de desarrollar una Propuesta que incremente la presencia de actividad física diaria en los niños y niñas de Educación Primaria, sacando el máximo partido a los beneficios que nos proporciona el medio rural natural.

Todo lo estudiado, la experiencia obtenida en los dos periodos de prácticas realizados y los conocimientos adquiridos con este TFG siempre me acompañarán en mi futuro como docente especialista en Educación Física.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Abalde-Amoedo, N. y Pino-Juste, M. R. (2016). *Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico*. Revista. Sportis. (vol.2, nº1, p. 147-161). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5294909>
- Abós Olivares, P. (2007). *La escuela rural y sus condiciones ¿tiene implicaciones en la formación del profesorado?*. Aula Abierta, Vol.35, núms.1,2, (p.83-90).
- Amiguiño, A. (2011). *La escuela en el medio rural: educación y desarrollo local*. Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado. Recuperado de <https://www.ugr.es/~recfpro/rev152ART2.pdf>
- Asociación Española de Pediatría. (2019). *Caminando al cole. Un modelo para innovar en salud de los niños y medio ambiente*. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/caminando_al_cole2septiembre2_1.pdf
- Caride, J.A. (1998): "*La escuela en el medio rural: crónica y alternativas para la reconstrucción de una identidad en crisis*". Revista Aula de Innovación Educativa, (nº 77, p.4-6). Recuperado de <https://www.grao.com/es/producto/la-escuela-en-el-medio-rural-cronica-y-alternativas-para-la-reconstruccion-de-una-identidad-en-crisis-au0775980>
- Cartón, J. y Vaca, J.M. (2003). *Trasladar la escuela durante una semana a un albergue en plena naturaleza*. Revista Tándem: Didáctica de la Educación Física. (nº27, p.44-45).
- Castaño Parra, J. (2016): *Actividades prácticas, creativas y útiles para las clases de Educación Física (con 60 videos online)*.
- Cubero, J. y Franco-Reynolds, L. (2017): *El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable*. Revista didáctica de las ciencias experimentales y sociales. (p. 2-10). Recuperado de <https://ojs.uv.es/index.php/dces/article/view/4546/10080>
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, 142, de 25 de julio de 2016.

- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002): *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. (p.93-100)*
- Diario As. (2019). *La OMS hace oficial la adicción a los videojuegos como trastorno mental.* Recuperado de https://as.com/meristation/2019/05/26/noticias/1558879918_863987.html
- EFE Salud. (2020). *Aumenta la obesidad infantil en España.* Recuperado de <https://www.efesalud.com/obesidad-infantil-aumento-espana/>
- El Confidencial. (2019). *La obesidad infantil en España: uno de cada tres niños tiene problemas de peso.* Recuperado de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-08-05/obesidad-infantil-espana-uno-cada-tres-problemas-peso_2164023/
- El País. (2018). *Cómo saber si mi hijo es adicto a los videojuegos.* Recuperado de https://elpais.com/elpais/2018/06/14/mamas_papas/1528971793_671250.html
- El Periódico. (2020). *Cuatro de cada 10 niños tienen exceso de peso.* Recuperado de <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20200930/obesidad-infantil-pobres-estudio-aladino-sobrepeso-8135096>
- González Sánchez, E. (2011). *Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares.* Revista digital innovación y experiencias educativas. (p. 2-6). Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_39/ENRIQUE_GONZALEZ_SANCHEZ_01.pdf
- Hellín Gómez, P. (2008). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia. Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas.* (Capítulo IV, p.18) Recuperado de <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/373>
- Ibáñez Pérez, R. J. (2015). *Hábitos saludables de práctica de actividad físico-deportiva en la población de mayores de la Región de Murcia.*(p. 50, 43) Recuperado de <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/47086>
- La Vanguardia. (2020). *El 40% de los niños españoles es obeso o tiene sobrepeso.* Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vida/20200610/481701748325/40-por-ciento-ninos-espanoles-obeso-tiene-sobrepeso.html>

- Miguel, A. (2001). *Actividades físicas en el medio natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Miguel, A. (2003). *El aula naturaleza en la Educación Física Escolar en la etapa de Educación Primaria*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes
- Ministerio de Sanidad. (1999). *Actividad física y salud. Guía para padres y madres*. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/actividadFisicaPadresMadres_1999.pdf
- Observatorio de la infancia. (2006). *Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. Instituto DKV de la Vida Saludable, Ed.* Recuperado de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5810_d_Estudioso-sobre-la-situacion-de-la-obesidad-infantil-en-espana.pdf
- OMS (2020). “*Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*”: Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Revuelta de la España Vacía.(2021). *Modelo de Desarrollo de la España Vacía*. Recuperado de <https://espanavaciada.org/3d-flip-book/modelo-de-desarrollo/>
- Rodríguez Piña, I. (2014). *Causas y consecuencias del síndrome de déficit de naturaleza y su aplicación al aula*. (p. 13-16). Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2521/rodriguez.pi%C3%B1a.pdf>
- Salut media. (2021). L’obesitat infantil en zones rurals tarragonines és entre 3 i 4 vegades menor que a la resta de l’estat espanyol. Recuperado de <https://www.salutmedia.cat/2021/01/18/lobesitat-infantil-en-zones-rurals-tarragonines-es-entre-3-i-4-vegades-menor-que-a-la-resta-de-lestat-espanyol/>

9. ANEXOS

En este apartado mostraré una serie de imágenes y tablas gráficas que hacen alusión a las ideas expuestas en los anteriores epígrafes.

ANEXO I: Hoja de evaluación para los jueces sobre las coreografías de “Just dance”.

COMPETICIÓN DE “JUST DANCE” DEL COLEGIO REYES CATÓLICOS

HOJA DE ANOTACIÓN PARA 1º Y 2º DE ED. PRIMARIA											
LOS PASOS DE BAILE ESTÁN EJECUTADOS CORRECTAMENTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
LOS MOVIMIENTOS ESTÁN ADECUADOS AL RITMO MUSICAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
LA VESTIMENTA ES LA APROPIADA PARA LA CANCIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
HAY COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS EN EL GRUPO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
ESFUERZO Y ACTITUD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
OBSERVACIONES											

ANEXO II: Hoja de puntuaciones individuales de mímica.

HOJA DE PUNTUACIÓN DE MÍMICA	
NOMBRE:	
Películas	Personajes
Animales	Verbos
Profesiones	Puntuación Total

A cartoon illustration of a mime character. He is wearing a black beret, a white and black striped short-sleeved shirt, and black suspenders. He has a surprised or expressive facial expression with wide eyes and an open mouth. His hands are raised in a gesture, with fingers spread. The background is a light gray and white checkerboard pattern.

ANEXO III: Ficha con diferentes técnicas de relajación para realizar cada día.

ESTIRAMIENTOS	MEDITACIÓN																
																	
RESPIRACIONES	POSTURAS DE YOGA “ANIMALES”																
	<table border="1"> <tbody> <tr> <td> ÁRBOL</td> <td> MONTAÑA</td> <td> PERRO</td> <td> AVIÓN</td> </tr> <tr> <td> ARMADILLO</td> <td> PINZA</td> <td> LOTO</td> <td> ARDILLA</td> </tr> <tr> <td> BARCO</td> <td> VELA</td> <td> ARCO</td> <td> ARADO</td> </tr> <tr> <td> PUENTE</td> <td> LEON</td> <td> NIÑO RELAJADO</td> <td> GUERRERO</td> </tr> </tbody> </table>	 ÁRBOL	 MONTAÑA	 PERRO	 AVIÓN	 ARMADILLO	 PINZA	 LOTO	 ARDILLA	 BARCO	 VELA	 ARCO	 ARADO	 PUENTE	 LEON	 NIÑO RELAJADO	 GUERRERO
 ÁRBOL	 MONTAÑA	 PERRO	 AVIÓN														
 ARMADILLO	 PINZA	 LOTO	 ARDILLA														
 BARCO	 VELA	 ARCO	 ARADO														
 PUENTE	 LEON	 NIÑO RELAJADO	 GUERRERO														

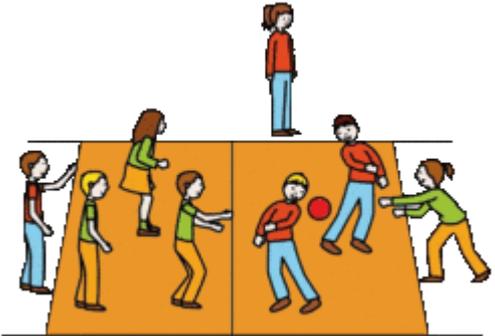
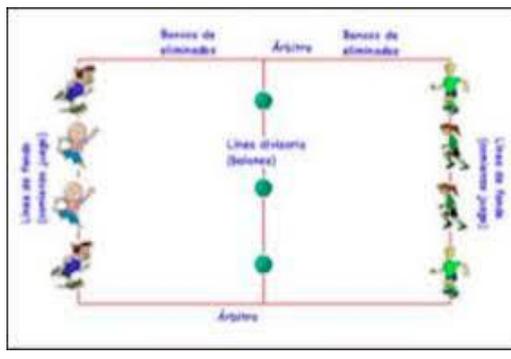
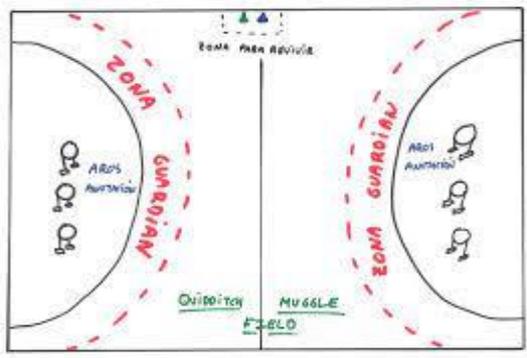
ANEXO IV: Propuesta de almuerzo saludable.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta o zumo 	Lácteos 	Bocadillo 	Fruta o zumo 	Libre <ul style="list-style-type: none">- Fruta o zumo- Lácteos- Bocadillo
Lavada, pelada y cortada.	Los batidos con pajita y el yogur con cuchara.	Sin demasiada grasa y envueltos en papel.	Lavada, pelada y cortada.	

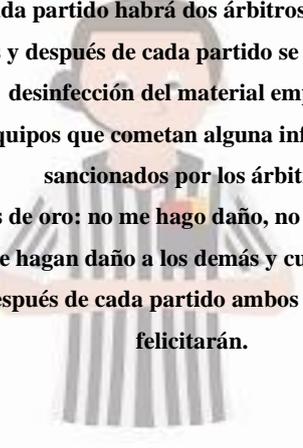
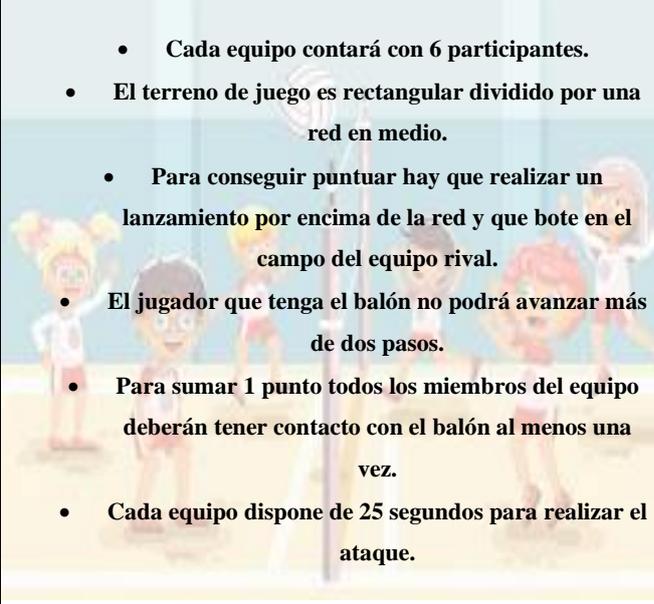
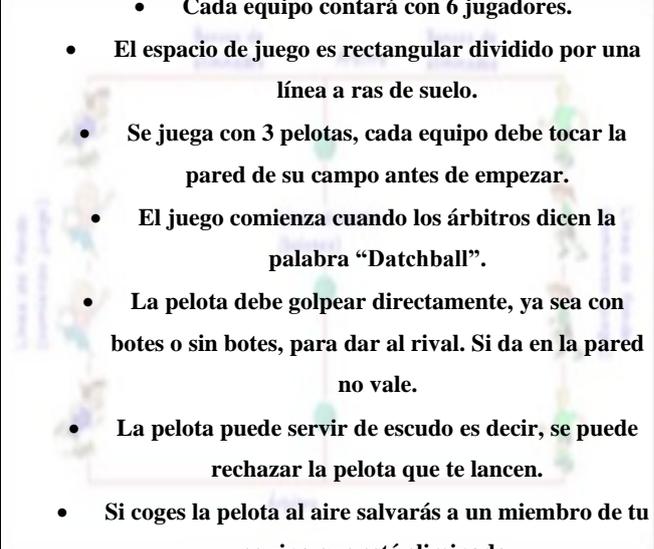
ANEXO V: Cuadrante de competiciones y clasificación.

LIGA DE DEL COLEGIO PÚBLICO REYES CATÓLICOS					
EQUIPO 1	EQUIPO 2	EQUIPO 3	EQUIPO 4	EQUIPO 5	EQUIPO 6
CUADRO DE PARTIDOS LIGA					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CLASIFICACIÓN
Equipo 1 vs Equipo 2	Equipo 3 vs Equipo 4	Equipo 5 vs Equipo 6	Equipo 1 vs Equipo 3	Equipo 2 vs Equipo 5	1° 2°
Equipo 6 vs Equipo 3	Equipo 1 vs Equipo 4	Equipo 2 vs Equipo 6	Equipo 4 vs Equipo 5	Equipo 1 vs Equipo 5	3° 4°
Equipo 2 vs Equipo 3	Equipo 4 vs Equipo 6	Equipo 1 vs Equipo 6	Equipo 2 vs Equipo 4	Equipo 3 vs Equipo 5	5° 6°
FASE FINAL					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CLASIFICACIÓN
1° VS 6°	2° VS 5°	3° VS 4°	Ganador Lunes vs Ganador miércoles	Gran final. Ganador Martes vs Ganador jueves	1° 2° 3° 4°
					5° 6°

ANEXO VI: División del espacio de juego.

TERRENOS DE JUEGO	
<p>VIDAS</p>	<p>DEFIENDE TU CAMPO (CACHIBOL)</p>
	
<p>DATCHBALL</p>	<p>QUIDDITCH</p>
	

ANEXO VII: Fichas con las normas básicas de los juegos: “Vidas”, “Campos quemados” y “Datchball”.

NORMAS GENERALES	DEFIENDE TU CAMPO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos los equipos deberán ser mixtos. ✓ En cada partido habrá dos árbitros (profesores). ✓ Antes y después de cada partido se realizará una desinfección del material empleado. ✓ Los equipos que cometan alguna infracción serán sancionados por los árbitros. ✓ Reglas de oro: no me hago daño, no hago daño, no dejo que hagan daño a los demás y cuido el material. ✓ Después de cada partido ambos equipos se felicitarán. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada equipo contará con 6 participantes. • El terreno de juego es rectangular dividido por una red en medio. • Para conseguir puntuar hay que realizar un lanzamiento por encima de la red y que bote en el campo del equipo rival. • El jugador que tenga el balón no podrá avanzar más de dos pasos. • Para sumar 1 punto todos los miembros del equipo deberán tener contacto con el balón al menos una vez. • Cada equipo dispone de 25 segundos para realizar el ataque. 
VIDAS	DATCHBALL
<ul style="list-style-type: none"> • Cada equipo contará con 6 integrantes. • La duración de cada partido será de 5 minutos. • Sumará punto el equipo que en cada ronda acabe con más jugadores en el campo. • La distribución de los jugadores es la siguiente: el equipo atacante coloca a 3 jugadores en un lado del campo y 3 al otro; el equipo defensor se coloca en la zona media del campo entre los atacantes. • Para eliminar a un jugador hay que darle con la pelota, sea con bote o sin botar. • Si un jugador defensor coge la pelota sin que bote sumará una vida que empleará para salvar a un compañero eliminado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada equipo contará con 6 jugadores. • El espacio de juego es rectangular dividido por una línea a ras de suelo. • Se juega con 3 pelotas, cada equipo debe tocar la pared de su campo antes de empezar. • El juego comienza cuando los árbitros dicen la palabra “Datchball”. • La pelota debe golpear directamente, ya sea con botes o sin botes, para dar al rival. Si da en la pared no vale. • La pelota puede servir de escudo es decir, se puede rechazar la pelota que te lancen. • Si coges la pelota al aire salvarás a un miembro de tu equipo que esté eliminado. • Si te pasas de la línea del medio estás eliminado. • El equipo que tiene en posesión dos pelotas estará obligado a lanzar. • A medida que transcurra la partida se irá acortando el campo de juego. 

ANEXO VIII: Normas “QUIDDITCH”.

QUIDDITCH DE LA ESCUELA DE MAGIA Y HECHICERÍA REYES CATÓLICOS DE DUEÑAS

NORMAS DEL JUEGO

Los equipos que participen en el juego deberán estar compuestos por chicos y chicas seleccionados de manera aleatoria por el profes@r.

Los equipos deberán elegir el rol que asume cada uno de sus participantes teniendo que seleccionar:

- 1 **Guardián** por equipo: será el encargado de evitar que los cazadores anoten el balón dentro de los aros. Es inmune a los lanzadores cuando está dentro del área, pero cuando está fuera puede ser cazado y también puede anotar. Para diferenciarlos se colocarán un pañuelo o peto de un color sobre el brazo derecho.
- 1 **Buscador** por equipo: será el encargado de atrapar la “snitch” dorada (pelota loca) que lanza el profes@r. Para identificarlo le colocaremos el peto de color en el brazo izquierdo.
- **Lanzadores:** 2 por equipo. Serán los encargados de lanzar la pelota de goma (cada uno la suya de su mochila) con el objetivo de dar a los cazadores del equipo rival y eliminarlos. También pueden dar a los guardianes siempre y cuando estén fuera de su zona.
- **Cazadores:** El resto de los participantes. En la clase de 6º (8 jugadores, 4 por equipo), en la clase de 4º (6 jugadores, 3 por equipo). El objetivo de estos jugadores consiste en anotar puntos en los aros colgados en la portería rival, para ello deberán pasarse la pelota de “foam” y evitar ser dados por los lanzadores rivales. Si son golpeados deberán ir corriendo hasta la zona de los conjuros para que Dumbledore (profesor) les devuelva a la vida, siempre y cuando pronuncien el conjuro *“San Isidro Labrador quita el agua y pon el sol”*
- **Aprendiz:** 1 participante de la clase ocupará este cargo. Será el encargado de participar con el equipo que tenga la posesión del balón de anotación (pelota de “foam”). La peculiaridad es que no puede ser dado por los lanzadores, pero tampoco puede anotar puntos porque aún es un mago muy joven y no conoce los hechizos.

EL MATERIAL QUE VAMOS A EMPLEAR ES EL SIGUIENTE:

- Pelotas de goma (cada uno la suya, de su mochila) los que sean lanzadores.
- Pelota de "foam" (verde del juego de vidas) los que sean cazadores, aprendiz, buscador y guardianes.
- Pelota "loca de goma" ("snitch" dorada) deberán encontrarla los buscadores.

SISTEMA DE PUNTUACIÓN:

- Cada vez que anoto la pelota verde de "foam" en uno de los aros son 10 puntos.
- El equipo que coja la "snitch" dorada suma 20 puntos extra.
- Cada vez que un guardián o guardiana evite un gol rival suma 5 puntos.

ANEXO IX: Cartel de la competición de “Just dance”.



I COMPETICIÓN DE JUST DANCE DEL COLEGIO REYES CATÓLICOS

¡¡DISFRUTA DE ESTA EXPERIENCIA CON TUS COMPAÑEROS!!

¿SERÉIS CAPACES DE ASOMBRAR A LOS JUECES?

ENTREGAR LAS INSCRIPCIONES AL PROFESOR DE ED. FÍSICA



ANEXO X: Cartel del Programa de salud e higiene.

TU CUERPO ES TU HOGAR, ¡CUÍDALO!



CAMPAÑA DE HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD DEL CEIP. REYES CATÓLICOS



ANEXO XI: Rutas para cada uno de los cursos.

DESCUBRIMOS Y EXPLORAMOS EL FANTÁSTICO ENTORNO DEL CANAL DE CASTILLA	
CURSOS: 3,4 Y 5 años	DISTANCIA DEL RECORRIDO: 500 metros
DURACIÓN DE LA RUTA: 30 minutos	TIPO DE RECORRIDO: lineal
DIFICULTAD DE LA RUTA: muy fácil	FLORA Y FAUNA: cangrejo americano, barbo común, vencejos, lucio, lombriz de tierra, caracol, juncos, ciruelo silvestre, chopos.
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	IMÁGENES
Salida desde el centro, bajada por el paseo de la Barbacana hasta el matadero y seguidamente continuar por la ribera del arroyo hasta el parque del canal de Castilla situado en el barrio de las Candelas. Una vez allí, parada para almorzar, jugar y experimentar con el entorno.	

SUBIMOS AL SALMONERO “UN LUGAR CONOCIDO EN EL MUNDO ENTERO”	
CURSOS: 1º y 2º de Primaria	DISTANCIA DEL RECORRIDO: 2 Kilómetros
DURACIÓN DE LA RUTA: 1 hora 30 minutos	TIPO DE RECORRIDO: Circular
DIFICULTAD DE LA RUTA: fácil	FLORA Y FAUNA: jilgueros, conejos, urracas, águilas, ratones de campo, amapolas, cebadas, trigos.
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	IMÁGENES
Salida del centro por el paseo de la Barbacana hasta la plaza de toros, después subida hasta el cercado para emprender el recorrido lineal hasta el Salmonero. Una vez allí parada para refrescarse, almorzar y realizar algunos juegos. Finalmente, viaje de vuelta al centro por el camino paralelo al de ida.	

CONOCEMOS LOS SECRETOS DE LA BELLA FUENTE DE VILLAFALDETTAS	
CURSOS: 3º y 4º de Primaria	DISTANCIA DEL RECORRIDO: 2,5 kilómetros
DURACIÓN DE LA RUTA: 1 hora 40 minutos	TIPO DE RECORRIDO: lineal
DIFICULTAD DE LA RUTA: moderada	FLORA Y FAUNA: rana común, cangrejo americano, jilguero, conejo, lagartija, cebada, trigo, amapolas, berros, juncos, álamos, zarzal silvestre.
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	IMÁGENES
Salida del centro, cruzamos las eras del pueblo por la parte de atrás. Seguidamente recorrido por el margen izquierdo de la carretera del monte, a continuación coger el camino situado a mano derecha y subir hasta la fuente. Una vez allí parada para almorzar y explorar el entorno.	

LA CONQUISTA DEL CASTILLO	
CURSOS: 5º Y 6º de Primaria	DISTANCIA DEL RECORRIDO: 2 kilómetros
DURACIÓN DE LA RUTA: 2 horas	TIPO DE RECORRIDO: lineal
DIFICULTAD DE LA RUTA: Técnica	FLORA Y FAUNA: conejo, águila, corzo, liebre, paloma torcaz, pino.
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	IMÁGENES
Salida del centro, subida por el Paseo del Mirador y la Cuesta de la Luz. Seguidamente subida por la cara sur hasta la falda del Castillo. Allí parada para refrescarse y después subida hasta la cima donde se almorzará. Finalmente, momento para jugar y explorar el entorno para después realizar la vuelta al colegio.	

