



**Facultad de Educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**AULAS VERDES: HACIA LA ORIENTACIÓN Y EL SENDERISMO**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR: ALBERTO JOSÉ CASALDUERO CIDÓN**

**TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO**

**UVa**

**PA~  
LEN  
CIA**

## **Resumen**

En el presente trabajo de fin de grado se desarrolla una propuesta didáctica con el fin de acercar las Actividades Físicas en el Medio Natural al ámbito de la Educación Primaria, más concretamente, en el área de Educación Física.

Se introduce un marco teórico sobre la Orientación y el Senderismo, actividades en las que se centra el trabajo, así como los objetivos y la metodología pertinentes.

Esta propuesta estará centrada en la línea de 6º curso de Educación Primaria del centro C.E.I.P Modesto Lafuente, situado en el centro de la capital palentina. Este centro está especializado en el trato de la diversidad y la multiculturalidad, por lo que se tendrán en cuenta estos aspectos continuamente.

## **Abstract**

In the document presented below, the objective is for students to have a contact with the natural environment. For this, a series of activities will be presented in relation to said medium.

Through physical activities in the natural environment, more specifically orientation and hiking, we will try to make an exposition of the theoretical foundations. For this, from the area of physical education, an approach to the natural environment is proposed to the educational field, taking into account at all times the transversal education of other areas.

This proposal will be centered on the 6th grade line of the C.E.I.P Modesto Lafuente center, located in the center of the capital of Palencia. This center specializes in dealing with diversity and multiculturalism, so these aspects will be taken into account continuously

Finally, I will seek to draw conclusions and study new proposals on physical activities in the natural environment within the educational field.

## **Palabras clave**

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

## **Key words**

Hiking and orientation, physical education, educational center, physical activities in the natural environment, primary education.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	<b>9</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	<b>10</b>
<b>4.1. EL AULA NATURALEZA.</b> .....	<b>10</b>
<b>4.2. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.</b> .....	<b>12</b>
<b>4.2.1 BENEFICIOS DE LAS AFMN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.</b> .....	<b>13</b>
<b>4.3 EL SENDERISMO Y LA ORIENTACIÓN COMO ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.</b> .....	<b>16</b>
<b>4.3.1. SENDERISMO.</b> .....	<b>16</b>
<b>4.3.1.2. TIPOS DE SENDEROS Y SEÑALIZACIÓN.</b> .....	<b>17</b>
<b>4.3.1.3. FACTORES QUE HAY QUE TENER EN CUENTA A LA HORA DE PROGRAMAR UNA ACTIVIDAD DE SENDERISMO.</b> .....	<b>18</b>
<b>4.3.2 ORIENTACIÓN.</b> .....	<b>20</b>
<b>4.3.3. MATERIALES Y ELEMENTOS DE LA ORIENTACIÓN.</b> .....	<b>21</b>
<b>4.4. METODOLOGÍA ESPECIFICA PARA ORIENTACIÓN Y SENDERISMO.</b> .....	<b>26</b>
<b>4.5. CONTEMPLACIÓN DE LA PROPUESTA SEGÚN EL CURRÍCULUM OFICIAL.</b> .....	<b>27</b>
<b>5. METODOLOGÍA.</b> .....	<b>30</b>
<b>6. PROPUESTA DIDÁCTICA.</b> .....	<b>31</b>
<b>6.1. INTRODUCCIÓN.</b> .....	<b>31</b>
<b>6.2. JUSTIFICACIÓN.</b> .....	<b>32</b>
<b>6.3. CONTEXTO.</b> .....	<b>33</b>
<b>6.4. COMPETENCIAS.</b> .....	<b>34</b>
<b>6.5. RECURSOS.</b> .....	<b>36</b>
<b>6.6. METODOLOGÍA.</b> .....	<b>36</b>
<b>6.7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.</b> .....	<b>37</b>
<b>6.8. LUGAR EN EL CURRÍCULUM DEL ÁREA.</b> .....	<b>37</b>

<b>6.9 TEMPORALIZACION.....</b>	<b>38</b>
<b>6.10. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....</b>	<b>39</b>
<b>6.11. CONTENIDOS. ....</b>	<b>40</b>
<b>6.12 SESIONES:.....</b>	<b>40</b>
<b>6.13 EVALUACIÓN.....</b>	<b>50</b>
<b>6.14 EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA. ....</b>	<b>50</b>
<b>6.14.1 MODIFICACIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>7. CONCLUSIONES. ....</b>	<b>52</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA. ....</b>	<b>54</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXO I: PERMISO DE SALIDA DE PADRES O TUTORES:.....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXO II: FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL DE SENDERISMO: .....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXO III: POWERPOINT SENDERISMO: .....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXO IV: KAHOOT SENDERISMO:.....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXO V: FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL DE ORIENTACIÓN: .....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXO VI: POWERPOINT ORIENTACIÓN:.....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXO VII: KAHOOT ORIETACIÓN:.....</b>	<b>63</b>
<b>ANEXO XIII: TARJETA DE CONTROL: .....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXO IX: MAPA DE ORIENTACIÓN PASEO DEL SALÓN:.....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXO X: MAPA DE ORIENTACIÓN ISLA DOS AGUAS:.....</b>	<b>66</b>
<b>ANEXO XI: PUZZLE CASCADA DE MAZOBRE: .....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXO XII: FOLLETO RUTA CASCADA DE MAZOBRE: .....</b>	<b>67</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo de fin de grado es afianzar y mostrar la adquisición de las competencias necesarias para la obtención del título del Grado en Educación Primaria. Para ello, y desde las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), se tratará de exponer una propuesta didáctica basada, más concretamente, en la Orientación y el Senderismo.

Estas actividades mencionadas anteriormente son una realidad latente en nuestra sociedad actual. Por ello, su inclusión en el medio educativo favorece el desarrollo del alumnado, tanto desde un punto de vista físico, como desde un punto de vista más transversal, donde se fomentan temas de un gran valor educativo como la Educación Ambiental.

Mediante la Orientación, se fomenta la interpretación de mapas y símbolos que nos ayudan a realizar un recorrido pautado con anterioridad, además del uso de elementos externos y complementarios como la brújula o las balizas (que nos marcan los diferentes puntos del recorrido). Es una actividad en la cual intervienen la capacidad física y la mental y en la que se deben tomar decisiones e interpretar mapas de una manera rápida y efectiva.

Por otro lado, el Senderismo nos propone una actividad basada en caminar o andar por el medio natural abarcando un amplio rango de edad. Además del propio objetivo físico, la actividad nos ofrece un amplio número de lugares que visitar y paisajes de los que disfrutar, convirtiéndose en una elección muy interesante en la que invertir el tiempo libre.

La conexión de estas actividades con la Naturaleza, abre las puertas a los maestros para indagar y formarse, con la finalidad de adquirir los conocimientos necesarios para transmitírselos a los alumnos, proponiendo de esta forma, una serie de actividades diferentes y motivadoras para el alumnado, que refuercen tanto su curiosidad por el medio ambiente como su responsabilidad con respecto a él.

Esta conexión con el medio natural está al alcance de los centros a través del área de Educación Física. Mediante esta propuesta didáctica se perseguirá el trabajo de ciertos valores de manera transversal como el compañerismo, el respeto, la colaboración y el respeto al medio ambiente.

En el presente documento podremos encontrar dos partes bien diferenciadas:

- Una primera en la que se hará referencia al marco teórico que engloba la asignatura de Actividades Físicas en el Medio Natural (AFNM) y más concretamente la Orientación y el Senderismo, así como la propia metodología que se debe seguir y otros aspectos formales.
- Una segunda parte donde se expondrá la propuesta didáctica mencionada con anterioridad.

Dicha propuesta didáctica contempla un total de seis sesiones en las que el objetivo principal es llevar la Orientación y el Senderismo al aula y, de una manera progresiva, asimilar estas actividades como una parte esencial dentro del área de Educación Física como contempla el Bloque IV: “Juegos y Actividades deportivas”, en cuyos contenidos se hace referencia a las actividades fuera del centro escolar.

A su vez, esta propuesta o unidad cuenta con una metodología específica y adecuada para los intereses del alumnado, unos objetivos específicos, un plan de atención a la diversidad y una evaluación tanto escrita al final de esta, como de observación directa durante el desarrollo de toda la Unidad.

También tiene en cuenta la gestión de los materiales y los espacios, buscando la motivación intrínseca de los alumnos, ya que una buena predisposición es esencial en actividades de este tipo para mantener la seguridad dentro del grupo de trabajo, así como para disfrutar de las actividades e incluirlas en nuestro día a día.

## 2. JUSTIFICACIÓN

En cuanto al porqué de la elección de este tema a la hora de realizar mi TFG, he tenido en cuenta varios factores o criterios que me han condicionado y llevado a tener claro mi interés por él.

En primer lugar, en cuanto a mi propia experiencia, he estado dentro del mundo Scout muchos años, tanto de niño como de monitor. Esta etapa me enseñó la importancia que tiene el medio natural, a respetarlo y a cuidarlo, por lo que veo fundamental el trabajo transversal del respeto al medio ambiente, ya que, por lo menos durante mi época estudiantil, no tenía gran peso dentro de ninguna de las materias cursadas.

Mi inmersión dentro del mundo Scout, me enseñó a disfrutar mucho de ciertas actividades que me hacen sentir en sincronía con el medio en el que se llevan a cabo y, como es costumbre en los campamentos, he realizado varias salidas por senderos, por pistas forestales e, incluso, por carreteras. En todas ellas la autosuperación es el motor de la propia motivación, además del compañerismo y el trabajo en grupo.

En segundo lugar, en la propia Universidad, mediante la asignatura de AFMN he podido adquirir los conocimientos pertinentes acerca del uso de mapas y manejo de brújulas. El uso del propio material específico en situaciones reales - como la salida al Monte de Palencia - despertó mi motivación, debido a que son objetos que no había usado prácticamente nunca y, para mí, eran toda una novedad. Viendo que la actividad se desarrolló correctamente, me pareció muy satisfactorio.

Creo que este cúmulo de sensaciones son muy importantes para el alumnado de Educación Primaria, ya que fomenta su motivación e interés por un tipo de actividades para ellos novedosas y les introducen de lleno en un entorno natural desde el que poder trabajar la transversalidad de otras áreas diferentes presentes en su currículum.

En tercer lugar, es obvio que el entorno en el que se desarrolla la educación normalmente no tiene nada que ver con el medio natural, el cual es un factor positivo



desde el punto de vista educativo, ya que la inmersión en la naturaleza abre una gran variedad de posibilidades en cuanto a deportes no convencionales.

En cuarto lugar, es un medio que no está siendo manipulado constantemente por el ser humano. Esto significa que cambia por sí solo sin ser alterado artificialmente, dando pie a que los niños adquieran innumerables experiencias diferentes y no solo en el ámbito de la Educación Física.

Además, las Actividades Físicas en el Medio Natural, benefician la práctica educativa, ya que proporcionan al alumnado experiencias diferentes y motivadoras que fomentan valores de trabajo, tanto en grupo como individual, requiriendo e impulsando cierto desarrollo de la autonomía y ofreciendo paisajes y lugares con una gran carga cultural que poder visitar. A su vez, se producen un desarrollo de la conducta motriz, que hace que el alumno sea consciente de sus posibilidades y las de las demás personas que le rodean, buscando adaptarse al medio. (Arribas, 2008)

Estas actividades, proporcionan al alumno una capacidad de superación de retos en el que las emociones están continuamente aflorando. De esta manera, se genera una motivación hacia la participación e implicación en las actividades, en la que no solo aprende, si no que es participe del propio proceso de aprendizaje. Este es un aspecto muy importante, ya que, además de desarrollarse a nivel motriz, experimenta de forma individual y en grupos experiencias nuevas y positivas.

Por último, creo que es necesario justificar la aplicación del tema en el ámbito escolar mediante su aparición en el currículum.

Basándome en el Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, puedo centrarme en los contenidos de los diferentes bloques que contiene la Educación Física.

En este caso concreto me centraré en el Bloque IV correspondiente al sexto curso, cuyos contenidos contienen los Juegos y la Actividad Deportiva en el Medio Natural, así

como otros contenidos también interesantes para la Unidad como: iniciación al deporte adaptado a los espacios e iniciación en deportes alternativos.

No significa que otros bloques no puedan y deban estar presentes, ya que transversalmente se tendrán en cuenta aspectos como la salud o las habilidades motrices.

### 3. OBJETIVOS

Mediante la Realización del presente Trabajo de Fin de Grado pretendo alcanzar una serie de objetivos que expondré a continuación:

⇒ Acercar la Educación Física al Medio Natural mediante una propuesta didáctica enfocada a la Orientación y el Senderismo.
⇒ Afianzar y ampliar los conocimientos adquiridos sobre las Actividades Físicas en el Medio Natural durante mi estancia en la universidad.
⇒ Profundizar en los elementos técnicos de Senderismo y Orientación, para ser capaz de programar actividades.
⇒ Trabajar contenidos transversales como la Educación Ambiental o la Salud y la Prevención de Riesgos.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. EL AULA NATURALEZA.

En las últimas décadas, la tecnología ha avanzado de manera vertiginosa y por ello, su inclusión dentro del sistema educativo es una realidad que, aunque bien es cierto que favorece en muchos casos el desarrollo del aprendizaje de los alumnos, ha hecho que nos acostumbremos a un uso desmesurado de sus sistemas.

Esto puede traducirse en un alejamiento del alumno de una serie de realidades que pueden ser beneficiosas para su experiencia, pero, por otra parte, beneficiarle en una serie de aspectos, que de otra manera no podrían ser trabajados.

En la obra de Freire (2011) “*Educación en verde*” se muestra un sistema de pedagogía diferente: la denominada pedagogía verde, la cual propone un acercamiento de los alumnos a los entornos naturales cercanos a su centro para complementar los aprendizajes adquiridos en el aula.

Freire (2011) propone una educación que dote al alumnado de experiencias sensoriales y directas, sin restar importancia a los medios tecnológicos, sino convirtiéndolos en un complemento para un aprendizaje directo y libre en el que el alumno experimenta con su propio cuerpo la realidad mencionada en el aula. Esto tiene numerosos beneficios sobre el alumno, entre los que Freire (2011) destaca: la pérdida de los miedos hacia el mundo que nos rodea, el respeto hacia el medio ambiente mediante la conexión con él y la comprensión de su importancia para el ser humano.

Este tipo de iniciativas que se proponen en “*Educación en verde*” están ganando un gran peso en algunos países de Europa como Noruega (programa “The Living School”), Alemania, algunas zonas de Italia, Inglaterra, Escocia o Gales (Iniciativa de Educación Forestal).

Centrándonos un poco más en el área de Educación Física, cabe destacar que es un área clave para acercar al alumnado a este medio natural, más concretamente mediante

las AFMN, convirtiéndolo en el propio entorno de trabajo, apareciendo de esta manera el Aula Naturaleza.

En “*Las Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*” de Miguel (2001) se enumeran una serie de características esenciales que diferencian el medio natural como entorno de aprendizaje de las aulas o instalaciones habituales de los centros. Estas hacen referencia a:

- **Amplitud de espacios:** En el medio natural, el espacio no tiene límites, por lo que nos ofrece ventajas ante los espacios cerrados del centro como los gimnasios.
- **Medio no conocido:** Lo nuevo genera motivación y ansia por explorar, aunque también puede generar miedos o temores.
- **Espacio no uniforme y cambiante:** No es un paisaje uniforme como al que estamos acostumbrados; además el clima hace que cambie continuamente. Estos factores nos llevan a tener en cuenta la prevención de riesgos.
- **Abundancia de estímulos:** Continuamente se reciben estímulos a través de los sentidos, lo que nos obliga a estar atentos, desarrollando mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- **Espacios lejanos:** En muchas ocasiones, se necesita tiempo y medios económicos para poder acceder a ellos.
- **Contacto real con temas de estudio escolar:** Enseñanza activa. El alumno observa directamente el objeto de estudio, no solo lo lee.
- **Contacto con las fuerzas de la naturaleza:** Se puede sentir la fuerza de los cuatro elementos de la naturaleza: el viento, la altura, el agua de mares o ríos, el calor del sol; y experimentar qué efectos tienen en nosotros.
- **Fácilmente deteriorables:** Debemos concienciarnos de nuestra responsabilidad con el medio natural, ya que es fácilmente deteriorable y no es ilimitado como se ha pensado durante mucho tiempo.

## 4.2. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.

En primer lugar, se debe tener claro a qué hace referencia exactamente el concepto “Actividades Físicas en el Medio Natural”. A lo largo de los años, han existido varias concepciones diferentes para definirlo en función de los diferentes autores. Arribas (2008) en su tesis, en el apartado “*Laberinto de las denominaciones*”, da a entender que, dependiendo en qué se centre la conceptualización del término, se define de un modo u otro.

Sin embargo, centrándonos en el ámbito educativo, en el cual se basa este trabajo de fin de grado, autores como Acuña (1991) se refieren a las AFMN como las acciones llevadas a cabo en un entorno natural o artificial mientras el propósito sea la iniciación en ese medio. Otros como Funollet (1989) lo entienden como las actividades que se llevan a cabo en entornos no habitados o poco modificados por el hombre con un fin de aprendizaje.

A pesar de estas definiciones y otras muchas con las que nos podremos encontrar, entiendo las AFMN como las actividades motrices que se llevan a cabo en el medio natural con un fin educativo, ya que es la definición que me ha acompañado durante mi fase formativa en la universidad y que aparece reflejada en Miguel (2001)

Siguiendo esta última definición podemos distinguir entre varios tipos de AFMN:

- **Actividades específicas:** Hace referencia a todas aquellas actividades que necesitan del medio natural para poder llevarse a cabo. Aquí dentro encontraríamos actividades como el Senderismo, la Orientación, la Escalada, el Piragüismo, etc.
- **Actividades no específicas:** Por el contrario, estas actividades no necesitan rigurosamente el ámbito natural para llevarse a cabo, pero no significa que no puedan realizarse. Dentro de ellas podríamos encontrar muchísimos ejemplos, desde jugar al fútbol, realizar juegos tradicionales, practicar danzas, etc.

- **Actividades complementarias:** Por último, las actividades complementarias engloban a todas aquellas actividades que nos ayudan y que nos son necesarias para realizar las actividades específicas, por ejemplo, la caballería, la acampada, la cartografía.

#### **4.2.1 BENEFICIOS DE LAS AFMN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.**

Ahondando un poco más sobre el impacto de las AFMN sobre el ámbito educativo, es significativo que esta clase de actividades produce sobre los alumnos una serie de beneficios imposibles de producir en un entorno cerrado como suelen ser el gimnasio del centro o el patio, a los que están acostumbrados.

Arribas (2008) en su tesis hace referencia a estos beneficios o características de las AFMN mediante ocho apartados:

- **La motivación:**

El propio hecho de que la actividad sea novedosa despierta una motivación intrínseca en los alumnos, un ansia por investigar y jugar en un medio totalmente nuevo y diferente. Otros autores como Acaso, Gómez Palacios, Rivadeneyra y Sicilia o Santos Martínez (citados por Arribas, 2008) secundan esta visión y añaden puntos de vista como lo gratificante que son, la carga simbólica que tienen, o su carácter de reto y aventura.

- **Participación e implicación global:**

Producen una mayor apertura del alumnado a todo lo que allí se experimenta. El aprendizaje es más sensorial potenciando más el interés de los alumnos y favoreciendo una mayor implicación tanto motriz como sensorial y afectiva, así como un aprendizaje multidisciplinar. Esto conlleva un mayor acercamiento a la naturaleza y un sentimiento de responsabilidad con ella.

Otros autores como Quevedo son citados por Arribas (2008) para reforzar esta idea. Este resalta que la incorporación de aprendizajes de otras áreas se hace más sencillo ya que se trata directamente en su propio medio.

Cabe mencionar otros autores como Rovira citado por Arribas (2008) que recalca la posibilidad de trabajar el desarrollo interdisciplinar del área de Educación Física donde los bloques se encuentran en espacios comunes, o como Miguel (Arribas, 2008) que considera que en el medio natural se aprende de lo que se experimenta, se observa y se manipula, lo que produce métodos de aprendizaje más activos y vivenciales.

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

*En el desarrollo de las AFMN se valora más el esfuerzo personal y colectivo, la belleza y las posibilidades del medio durante la práctica y se relativiza el valor de los objetos y del sentido de bienestar de la sociedad actual (Ascaso, J. y otros, 1996), dándose menos importancia a los valores materiales.*

Como explica claramente la cita anterior sacada directamente de la tesis de Arribas (2008, p.92), en el medio natural se valora lo que se tiene en ese preciso instante, lo que acerca más al alumno a centrarse en su propia experiencia y sus posibilidades, así como en su responsabilidad con el medio y los demás.

Por otra parte, supone una salida de la zona de confort que provoca una sensación de responsabilidad con uno mismo, recayendo en nuestras acciones una mayor importancia y un mayor valor.

- **Desarrollo de la competencia motriz:**

La práctica de nuevas actividades físicas que no se realizan normalmente en el medio cotidiano potencia el desarrollo motriz, el conocimiento corporal y la mejora de las habilidades básicas.

El medio natural supone una motivación que hace que el alumno tenga una mayor predisposición hacia cualquier aprendizaje motriz. Todo esto junto a una correcta

planificación del maestro puede dotar al alumno de conocimientos tanto físicos como cognitivos y afectivos imposibles de conseguir en el medio habitual.

- **Vivencias, superación de retos y riesgos controlados:**

Ya que el medio natural es un medio en constante cambio, se debe estudiar previamente todo lo referente a la seguridad tanto personal como la de los compañeros, con el fin de evitar y prevenir cualquier riesgo.

Esta necesidad de asumir el riesgo y actuar en pro de la propia seguridad y la de la de quien nos rodea favorece el desarrollo del alumno en cuanto a sí mismo, conociendo cuáles son sus límites y sus posibilidades y aprendiendo a autogestionarse y a autocontrolarse.

Es tarea del maestro controlar todos los riesgos que el alumno haya podido pasar por alto, lo que genera una necesidad de conocimientos previos a la realización de las actividades.

- **Autonomía e independencia:**

Las AFMN también contribuyen a un desarrollo de la autonomía del individuo, ayudando a la consolidación de hábitos y comportamientos como la higiene, la gestión de las pertenencias, dosificación de los esfuerzos o la relación con el medio. Aunque sea un desarrollo lento, conlleva un importante cambio actitudinal en el alumno que le ayuda a iniciarse en experiencias sociales fuera del núcleo familiar.

- **Socialización y empatía:**

Como hemos mencionado con anterioridad, las AFMN pueden tener en ocasiones un ligero porcentaje de riesgo que el alumno debe asumir y superar. Esto hace despertar una mayor dependencia grupal y un carácter más cooperativo. Estas actividades favorecen las interrelaciones entre los compañeros que acaban por generar una confianza con uno mismo y con los demás, esencial para el proceso de socialización.



Cabe destacar en este apartado la aportación de Casterd, Guillen y Lapetra, mencionados por H. Arribas (2008) en su tesis, los cuales afirman que estas actividades también se utilizan en numerosas ocasiones buscando el aislamiento y la introspección de uno mismo.

- **Disfrute, respeto, valoración y protección del medio:**

Como es obvio, las AFMN favorecen un acercamiento al medio en cuestión, por lo que es importante ahondar previamente en temas relacionados con el medio ambiente. La inmensidad de sus cambios da pie a numerosos aprendizajes y paisajes de gran belleza que están al alcance de nuestras manos. Es por ello, que debemos estar concienciados y concienciar a los alumnos para que valoren el medio natural y lo respeten, trabajando continuamente la educación ambiental.

### **4.3 EL SENDERISMO Y LA ORIENTACIÓN COMO ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.**

Es cierto que el medio natural nos ofrece la posibilidad de practicar un sinnúmero de actividades físicas diferentes; sin embargo, en este caso, me voy a centrar en dos de ellas que, más adelante, en la propuesta didáctica que se expone en este trabajo, funcionarán como el eje principal de la misma: El Senderismo y la Orientación.

#### **4.3.1. SENDERISMO.**

En primer lugar, buscando un acercamiento al propio concepto de senderismo podríamos decir que: El senderismo es el desplazamiento andando por el medio natural (Miguel, 2001).

Esta definición engloba dos amplios campos. Por un lado, todo lo que haga referencia a andar o caminar, actividad a la que el ser humano está más que acostumbrado. Y, por otro lado, la realización de dicha actividad por cualquier medio natural, geográficamente hablando.

La definición expuesta anteriormente es la definitiva tras muchos años de evolución del concepto, donde varios autores han tratado de dar una definición al término en función de su punto de vista. Sin embargo, es importante tener en cuenta la definición que utiliza la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME, 2004, p.9) que la define como:

*Actividad deportiva no competitiva cuyo fin es acercar el medio natural a las personas, dando a conocer diferentes elementos patrimoniales y etnográficos a través de la acción motriz de caminar.*

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

Los senderos preparados para facilitar al usuario la práctica del Senderismo buscando un aporte cultural y un respeto al medio ambiente se denominan Senderos Homologados y existen varios tipos según los clasifica la FEDME (2004):

- **Senderos de gran recorrido:** Se nombran con las siglas GR. Son aquellos cuya distancia mínima es de 50 kilómetros y se identifican mediante los colores rojo y blanco en su señalización.
- **Senderos de pequeño recorrido:** Se nombran con las siglas PR. Son aquellos cuya distancia máxima no excede de 50 kilómetros y se identifican mediante los colores amarillo y blanco en su señalización.
- **Senderos locales:** Se pueden nombrar también mediante las siglas SL. Su distancia máxima no puede sobrepasar los 10 kilómetros y se señalizan mediante los colores verde y blanco.
- **Variantes:** Son senderos, también homologados, que comienzan y acaban en dos puntos de un mismo sendero. Normalmente se dan en grandes senderos.
- **Enlaces:** Son senderos señalizados y homologados cuya función es unir dos senderos de este o diferente rango. La federación se encarga de elegir qué tipo de rotulación reciben.

- **Enlaces internacionales:** Estos son iguales que los anteriores, sin embargo, se encargan de unir un sendero perteneciente al estado español con otro perteneciente a un estado vecino.
- **Derivaciones:** Son tramos de sendero que pueden estar señalizados o no y que unen un sendero con un punto de interés concreto.
- **Senderos internacionales:** Por último, recalcar la existencia de senderos en los que junto a su identificación (GR, PR o SL) aparece la marca de los senderos europeos. Estos están reconocidos por la Asociación Europea de Senderismo y recaen en manos de las federaciones autonómicas territoriales.

Más adelante, en el apartado número seis, en el que se expone la propuesta didáctica, se puede comprobar la aparición de los tipos de senderos en la primera sesión, en la cual se expone a los alumnos los conceptos básicos sobre senderismo.

#### **4.3.1.3. FACTORES QUE HAY QUE TENER EN CUENTA A LA HORA DE PROGRAMAR UNA ACTIVIDAD DE SENDERISMO.**

Al programar una actividad de Senderismo, se buscan unos objetivos mínimos de cara al alumnado, como que sea capaz de terminar el recorrido, que alcance cierta autonomía, que valore y respete el entorno y que aumente su cultura sobre el lugar donde se encuentra. Para ello y siguiendo el procedimiento de Miguel (2001), se pueden diferenciar cuatro apartados clave para tener en cuenta a la hora de preparar una actividad de Senderismo:

- **Dificultad del recorrido:**

Como es obvio, no es lo mismo andar sobre un terreno liso y uniforme que sobre uno cambiante, por lo que es necesario adecuar la dificultad del sendero que se elige a las posibilidades de los alumnos. Podemos incluso proyectar un programa de ayudas si se estima necesario.

Además del tipo de suelo, también se debe tener en cuenta la exigencia física de la ruta, entendiendo que cuanto más larga sea o cuanto más desnivel tenga más exigente será a nivel físico, por lo que se debe buscar un punto en el que las personas con menos nivel sean capaces de acabarlo.

- **Dominio del material:**

Se debe dar la información necesaria a los alumnos para procurar el éxito de la actividad, de este modo se deben tener en cuenta los siguientes contenidos:

- **Calzado:** Calzado cómodo y adecuado para evitar la aparición de ampollas.
- **Ropa:** Vestir con varias capas finas de ropa para conservar el calor. También hay que tener en cuenta otros factores como la lluvia o los roces. Además, es necesario llevar siempre un conjunto de cambio.
- **Mochila:** Es importante distribuir bien el peso, dejando lo más ligero en la base y lo más pesado arriba. También se debe ajustar bien a la cintura para proteger la espalda del peso.
- **El mapa y la brújula:** Se debe saber orientar un mapa y reconocer solo con verlos los diferentes elementos que nos encontramos en él. La brújula es un elemento clave a la hora de orientar el mapa por lo que también es importante conocer su forma de uso.
- **Alimentos y bebidas:** Dar la información pertinente sobre cuáles son los más adecuados para la actividad.

Estos aspectos, también son tratados en la propuesta didáctica que se expone más adelante, en la primera sesión. En ella se explican los diferentes materiales y su correcto uso durante actividades de este tipo.

- **Conocimientos culturales:**

Pese a que la actividad solo tenga lugar desde el área de Educación Física, hay que tener en cuenta cualquier fuente de información cultural, favoreciendo así la educación transversal de otras áreas.

De este modo, cada vez que el grupo se encuentre frente a un punto de interés, se parará a reforzar los conocimientos previos si los hubiese o a crear otros nuevos en el caso de que no se conociese nada sobre ese punto cultural.

Como se puede comprobar más adelante, a la hora de programar las actividades, se ha tenido en cuenta la visita a lugares con carga cultural. Teniéndose en cuenta los elementos presentes en el espacio visitado y su relación con otras áreas, como la fauna, la flora y accidentes geográficos.

- **Educación ambiental:**

Es un tema que debe tratarse de forma constante durante toda la actividad. Como se ha mencionado anteriormente, se debe concienciar al alumno de su responsabilidad con el Medio Natural.

### **4.3.2 ORIENTACIÓN.**

Al igual que en el apartado dedicado al Senderismo y para comenzar, debemos buscar una definición adecuada para el concepto de Orientación. Se podría decir que la Orientación es una actividad deportiva, normalmente individual, cuyo objetivo es encontrar una serie de balizas en una zona de bosque o montaña en el menor tiempo posible. (Miguel, 2001).

Para que un recorrido de Orientación se considere como tal, debe tener una dificultad mínima tanto en el espacio por recorrer como en las referencias que se dan para buscar las balizas. Por tanto, entendemos como senderos de orientación, aquellos que están basados en saber cómo situarse en el espacio a partir de unas referencias dadas. (Miguel, 2001).

La FEDO (Federación Española de Orientación) es el organismo que regula la actividad en España y define la Orientación como:

*Una carrera individual sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula. (FEDO, s.f. p. 4)*

### **4.3.3. MATERIALES Y ELEMENTOS DE LA ORIENTACIÓN.**

A la hora de llevar a cabo esta actividad, es necesaria una serie de conocimientos previos. No es similar a otras actividades deportivas, que, con unas indicaciones mínimas, son más accesibles desde un primer momento, sino que los alumnos necesitan estos conocimientos para poder realizar la actividad sin ningún riesgo y de una manera más efectiva.

Estos conocimientos mencionados se basan, en su mayoría, en saber utilizar correctamente los materiales esenciales para realizar la actividad: el mapa y la brújula. Además, y junto a ellos, existen otros materiales que se exponen a continuación, según vislumbra el *Manual de Iniciación al Deporte de Orientación*. (García y Espino, s.f.):

- **El mapa:**

Supone una representación de un terreno a escala. Proporciona una visión del terreno desde un punto de vista aéreo, resaltando puntos de mayor interés que hacen de referencia a quienes lo van a utilizar.

Existen varios tipos de mapas como los de carreteras, los topográficos, los geológicos, callejeros y muchos más; sin embargo, el más interesante en este caso es el Mapa de Orientación, aunque en la mayoría de las actividades de esta índole, se utiliza el mapa topográfico.

Los Mapas de Orientación son específicos para la actividad, por lo que proyectan una gran cantidad de detalles. Aunque no exponen nombres de ciudades ni lugares

destacados, ofrecen más información sobre la vegetación, contienen simbología en función a las normas internacionales, presentan una escala más adecuada y muestran la dirección del norte magnético mediante unas líneas que lo cruzan.

Los mapas cuentan con una serie de elementos muy importantes para tener en cuenta a la hora de realizar una actividad de Orientación:

- **Escala:** Su función es reflejar la relación entre el tamaño del terreno y el del mapa. Puede ser gráfica o numérica, expresando esta segunda mediante una fracción.
- **Simbología:** Viene recogida en la leyenda. Ayuda al usuario a identificar las características y elementos del terreno. Suelen utilizar diferentes colores que pueden presentar variaciones en función de los mapas.
- **Curvas de nivel:** Son líneas paralelas a la misma distancia entre sí, trazadas sobre el mapa con el fin de indicar el relieve a quien lo usa.
- **Brújula:**

Es un material o elemento que sirve para complementar al mapa. Consiste en una aguja imantada por uno de los extremos, el cual apunta siempre al norte magnético de la Tierra. Normalmente, en Orientación, se utiliza un modelo transparente dotado de escalímetro o regla lateral y limbo móvil.

Como se ha mencionado, la brújula cuenta con varios elementos, aunque los más utilizados son:

- **La flecha de dirección:** Sirve para tomar rumbos desde un punto a otro punto.
- **La flecha norte:** Se acompaña de líneas paralelas usadas para hacer coincidir los meridianos del mapa a la hora de tomar un rumbo.
- **La aguja magnética:** Flota en una sustancia que hace su movimiento más lento y preciso. La parte roja nos indica siempre el Norte.

Aunque el principal uso de la brújula es la propia orientación del mapa, la toma de rumbos es también interesante a la hora de hablar de Orientación como actividad educativa, más aún cuando los alumnos se están iniciando en ella.

Para determinar un rumbo, lo primero que se debe tener claro es la ruta que se pretende hacer, y tener orientado el mapa. Para ello, se coloca uno de los cantos largos de la brújula uniendo los dos puntos seleccionados. Después, se gira el limbo hasta que los meridianos del interior de la brújula queden paralelos a los del mapa. A continuación, se gira con el mapa hasta que la flecha que indica el norte de la brújula coincida con la del mapa. Por último, solo se debe empezar a caminar de acuerdo con la flecha de dirección de la brújula.

- **Elementos auxiliares:**

- **Los controles:** Marcas en el plano, normalmente de color rojo que indican la salida (triángulo), los propios controles (círculo), la meta (dos círculos concéntricos) y el recorrido (uniendo los controles con una línea).
- **Tarjeta de control:** Se utiliza para certificar que se ha pasado por cada control. A cada corredor se le entrega una al principio de la actividad y se le recoge al final de esta.
- **Las balizas:** Normalmente están hechas de tela y tienen tres caras que suelen presentarse mediante los colores naranja y blanco y están situadas donde se encuentra exactamente el control.
- **Pinzas:** En algunos casos están colgadas en las balizas y sirven para marcar la tarjeta de control. Cada una tiene un patrón diferente y deben ser marcadas en el orden correcto.

Todos estos materiales, se exponen al alumnado en la segunda sesión de la programación didáctica, recalcando su importancia y su manejo. En las sesiones posteriores, se aplica su uso en situaciones reales.



#### **4.3.4. FACTORES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PROGRAMAR UNA ACTIVIDAD DE ORIENTACIÓN.**

Como en cualquier otra actividad, a la hora de programar una de orientación, se debe tener claro el impacto que se quiere causar en el alumno; dicho de otra forma, se debe saber lo que se pretende que el alumno consiga o aprenda con la actividad en cuestión.

Este apartado se divide en 4 campos, siguiendo la clasificación que aparece en Miguel (2001).

- **Interpretar referencias y cotejarlas con la realidad.**

Este apartado se divide a su vez en dos:

- **Conocer el relieve que se pueda encontrar:** Esto implica aprender a distinguir los elementos que conforman el relieve y cuándo los tenemos delante. Un ejemplo sería distinguir cuándo nos encontramos en una meseta, en la que el terreno es horizontal; o en una ladera, cuyo terreno es más inclinado, pudiendo llegar a formar paredes, extraplanos o techos en función de sus grados de inclinación.
  - **Conocer los materiales de la actividad:** Gira entorno a conocer y saber utilizar los materiales mencionados en el apartado anterior, poniendo énfasis, sobre todo, en el mapa y la brújula ya que son los más importantes e interesantes a la hora de preparar una actividad no competitiva.
- **Toma de decisiones:**

Tener claro dónde empieza y dónde termina la actividad son datos con los que se cuenta desde el inicio. Sin embargo, durante el transcurso de esta, pueden encontrarse distintos puntos del recorrido en los que surjan más de una opción. Es un factor productivo para los alumnos ir añadiendo durante el recorrido ciertos puntos que cuenten con diferentes opciones, así el alumno, al tomar decisiones, favorece aspectos intrínsecos como la autonomía o la deducción.

Además, en el caso de que la actividad no tenga un carácter individual y funcione por pequeños grupos, este aspecto favorece la comunicación entre miembros y la llegada a acuerdos entre compañeros.

- **Los desplazamientos:**

El alumno está acostumbrado a andar por un terreno liso y uniforme, por lo que cambiar drásticamente el medio podría llegar a causar lesiones o riesgos innecesarios. Para ello es importante introducir cambios progresivos en el terreno al que están acostumbrados. Esta progresión cuenta con 4 fases:

- El primer paso se basa en desplazamientos por lugares conocidos y homogéneos, que sean uniformes y generen confianza.
- En segundo lugar, variar levemente las condiciones del terreno, haciendo que no sea homogéneo y que el alumno deba adaptar su desplazamiento a las nuevas condiciones.
- El siguiente paso se basaría en introducir un medio natural conocido y donde se desenvuelvan con confianza y sin miedo.
- Y por fin, el último paso, sería introducir el medio natural no conocido.

- **Las emociones:**

Al ser una actividad relativamente nueva para el alumno, puede generar algunos miedos o inseguridades, más aún cuando el medio donde se lleva a cabo es desconocido para él. Ninguna persona se sentiría cómoda en una situación de soledad en un medio desconocido y sin los conocimientos necesarios para salir de él. Por ello, es necesario trabajar dos aspectos previos a la realización de la actividad.

- Que el alumno cuente con los conocimientos necesarios para realizar la actividad.
- Que el recorrido sea adecuado para todos los niveles y los controles estén claros y al alcance de todos.

Cumpliendo con estos dos aspectos, el alumno solo deberá preocuparse de acabar el recorrido, por lo que la experiencia será enriquecedora y positiva para él.

Es muy importante hacer hincapié en la normativa de seguridad para que todos puedan sentirse seguros. Dejar claro hasta dónde llega el terreno de la actividad, delimitar el plano y dar las consignas necesarias para que, en caso de pérdida, el terreno no sea tan desconocido. Esto junto a las especificaciones sobre el tiempo de la actividad ayuda al alumno a saber qué hacer en caso de pérdida.

A la hora de programar las sesiones pertenecientes a la propuesta, se han tenido en cuenta todos estos aspectos, considerando positivo y necesario, una exposición progresiva del alumno a estas experiencias. De este modo, se comienza con una exposición teórica de los conocimientos necesarios para llevar a cabo las actividades, siguiendo de una simulación en el propio centro. Después, se traslada la dinámica a un entorno algo más grande pero conocido para el alumno, en este caso, el parque del barrio y por último, se lleva a cabo la actividad en el Medio Natural.

#### **4.4. METODOLOGÍA ESPECIFICA PARA ORIENTACIÓN Y SENDERISMO.**

A la hora de hablar de metodología en un ámbito como son las AFMN y más concretamente el Senderismo y la Orientación, está claro que no todos los alumnos pueden partir de la misma base. Hay alumnos que ya han experimentado estas actividades, otros que nunca han tenido contacto con el medio natural y otros que sienten miedo por este nuevo entorno.

Es por esta razón por la que un modelo constructivista juega un papel muy importante desde nuestro punto de vista, ya que tiene en cuenta los conocimientos previos del alumno y busca la construcción de nuevos aprendizajes en función de ellos. Este factor los convierte en sujetos activos que construyen los significados en su interacción continua con el medio que los rodea, como indica Sicilia (Gómez, 2010).

El hecho de que existan niveles de conocimiento diferente en una misma aula facilita el modelo mencionado con anterioridad, ya que favorece la creación de grupos de trabajo diferentes en los que confluyan alumnos con un nivel más elevado y otros con un

nivel más bajo. De esta manera, se fomenta tanto la autonomía del alumno como el trabajo en pequeños grupos.

Así pues, las bases de un modelo constructivista en el ámbito de la educación física, según Gómez (2010) son:

- El alumno es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza -aprendizaje.
- Hay que tener en cuenta los conocimientos previos del alumno y guiarlo hacia el desarrollo curricular propuesto.
- Las actividades que se lleven a cabo favorecerán la socialización, la participación y la cooperación.
- Hay que buscar la motivación de los alumnos dejando atrás actividades estereotipo.
- El maestro actúa como guía que orienta al alumno en su toma de decisiones.

Cabe recalcar, que, durante la exposición de temas de gran interés como la prevención de riesgos y la educación ambiental, el maestro puede optar por un papel más activo, siempre con el fin de evitar futuros problemas en las actividades.

#### **4.5. CONTEMPLACIÓN DE LA PROPUESTA SEGÚN EL CURRÍCULUM OFICIAL.**

La Educación Física en Educación Primaria es un área contemplada en el artículo 18 de la Ley Orgánica 3/2020 del 29 de diciembre, la cual modifica la Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo. Esta se conoce como LOMLOE (Ley Orgánica de Modificación de la Ley orgánica de Educación).

El área de Educación Física también es contemplada en el anexo II del Real Decreto 126/2014 del 28 de febrero, el cual establece el currículum básico de Educación primaria. Esta área está asimilada por dicho anexo el cual recoge las asignaturas específicas.

Pese a que los documentos mencionados con anterioridad estén jerárquicamente por encima, a la hora de organizar cualquier propuesta al centro, debemos tener en cuenta

el Decreto 26/2016 del 21 de julio, el cual establece el currículum oficial de la comunidad de Castilla y León que regula la impartición y evaluación de la Educación Física a nivel autonómico.

De acuerdo con el Decreto 26/2016, los contenidos del área de Educación Física se dividen en diferentes bloques, aunque cada uno de ellos es extenso, en el siguiente cuadro solo se recogen aquellos que se trabajarán específicamente en la propuesta didáctica que se expone más adelante:

Bloque	Contenidos
<b>Bloque 1. Contenidos comunes.</b>	Prevención de riesgos, integración de los recursos TIC y utilización de los medios de información adecuados.
<b>Bloque 2. Conocimiento corporal.</b>	Ejecución de movimientos de progresiva dificultad en situaciones variables. Direccionalidad del espacio y dominio de los cambios de orientación y desplazamientos. Organización del espacio de acción. Y adaptación de la respiración y los niveles de esfuerzo.
<b>Bloque 3. Habilidades motrices.</b>	Identificación de las capacidades físicas básicas que intervienen en una actividad deportiva. Asimilación de habilidades motrices en contextos con dificultad creciente. Desarrollo de la autonomía en la toma de decisiones. Y disposición favorable a participar en las actividades.

<p><b>Bloque 4. Juegos y actividades deportivas.</b></p>	<p>Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y a los recursos. Juegos y actividades en el medio natural. Práctica de deportes alternativos. Aprecio del juego y el deporte como actividades para el ocio.</p>
<p><b>Bloque 6. Actividad física y salud.</b></p>	<p>Reconocimiento y valoración de los efectos de la actividad física en la salud. Control corporal y autorregulación al ejecutar actividades físicas. Medidas de seguridad y prevención de riesgos. Valoración de la actividad física para el mantenimiento de la salud.</p>

En cuanto al **bloque de contenidos 1**, se trabajará en la propia aula durante las sesiones de preparación, donde se utilizarán recursos como el PowerPoint, para transmitir una información relevante acerca de la prevención de riesgos y aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de realizar una actividad como Orientación o Senderismo.

El **bloque de contenidos 2**, se trabaja en las propias sesiones en las que se aplica la situación real. En ellas el alumno debe adaptar sus esfuerzos a las exigencias del terreno en cuestión, controlando el espacio de acción y adaptándose a él.

En cuanto al **bloque de contenidos 3**, el alumno está en constante desarrollo y uso de las capacidades físicas básicas, teniendo que tomar, en ocasiones, sus propias decisiones (por ejemplo, a la hora de decidir qué camino seguir en orientación), en un terreno que, al ser irregular, cuenta con un nivel de dificultad progresivo.

El **bloque de contenidos 4** se trabaja desde el momento que se inician las propias AFMN ya que se adapta una actividad deportiva a un espacio en concreto. La Orientación y el Senderismo se pueden considerar deportes alternativos en el ámbito educativo.

Por último, el **bloque de contenidos 6**, dedicado a la actividad física y la salud, se trabaja constantemente durante toda la propuesta, ya que en todo momento se tienen presentes las medidas de prevención de riesgos, tanto en el aula como en las propias actividades.

## 5. METODOLOGÍA.

Es importante diferenciar claramente cada uno de los pasos que se deben seguir, marcando así los ritmos de trabajo y centralizando cada uno de ellos en una tarea en concreto.

En primer lugar, se debe escoger un tema que sea motivador y despierte la curiosidad del alumnado, puesto que se va a buscar información, tratando de encontrar aspectos novedosos acerca de el tema.

El siguiente paso trata de buscar información teórica sobre el tema escogido previamente. De esta manera fundamentamos de manera clara y concisa el marco teórico que envuelve el trabajo, facilitando el desarrollo de las partes posteriores. Como se ha visto en el apartado anterior, se sigue un método progresivo y conectado, empezando desde la propia definición conceptual de AFMN, hasta ahondar más profundamente en las actividades más específicas, en este caso Orientación y Senderismo. No se debe olvidar, como es obvio, tratar los temas de importante interés didáctico y los beneficios sobre el alumno que provocan este tipo de actividades, ya que, de una manera u otra, son el eje del presente trabajo.

Una vez fijado el marco teórico, y teniendo en mente lo que se quiere proponer, el siguiente paso es fijar el contexto, tener claro dónde se va a realizar la propuesta y el porqué de dicha elección. En mi caso, he escogido el C.E.I.P Modesto Lafuente situado en el núcleo de la provincia de Palencia. Me he decantado por esta elección ya que,

durante mi segundo periodo de prácticas durante el grado, hicimos una salida por un parque de Palencia con el fin de realizar una pequeña actividad de Orientación. Me cuenta de que los alumnos no estaban muy familiarizados con este tipo de actividades por lo que despertó mi interés. He escogido el sexto curso de Educación Primaria, ya que es un nivel en el que se han trabajado ciertos aspectos básicos, por lo que puedo centrarme menos en ellos, y, aunque obviamente se trabajen, pasar de una manera más rápida a una fase de profundización de las actividades específicas.

Cuando se tiene claro todo lo expuesto anteriormente, viene el grueso del trabajo: aquella parte donde se acerca toda la teoría mencionada al contexto escogido. Mediante una propuesta didáctica, se acercan las actividades de Orientación y Senderismo al área de Educación Física, trabajando de una manera progresiva desde el aula en un inicio, hasta realizar actividades en medios seminaturales (parques) y naturales. De este modo intentaremos evitar miedos y emociones que puedan surgir en el alumno.

Por último, llega el momento de reflexionar sobre todo lo realizado durante el proceso de realización del trabajo, sacando conclusiones y comprobando si se han cumplido los objetivos propuestos desde un principio y qué dificultades se han podido presentar.

## **6. PROPUESTA DIDÁCTICA.**

### **6.1. INTRODUCCIÓN.**

El objetivo del presente apartado es elaborar una Unidad Didáctica en la que se ponga en práctica todo lo abordado anteriormente, centrándose en el marco teórico y haciendo las referencias necesarias a este apartado.

Es una realidad que la tecnología avanza a pasos agigantados. Este avance trae consigo infinidad de cosas positivas, aunque, desde otro punto de vista, también tiene aspectos negativos. Es verdad que el avance de los recursos TIC en la actualidad ha facilitado la enseñanza y aportado gran variedad de medios con los que trabajar en el aula; pero, una vez los alumnos no están en el centro, deciden pasar su tiempo con aparatos



electrónicos como móviles, tabletas, ordenadores, consolas, etc. Sin embargo, el medio natural propone una serie de experiencias, sensaciones, emociones y aprendizajes que no encontrarán ni en las tecnologías ni en el aula.

Mediante esta propuesta, se pretende trabajar todos estos aspectos, acercando al alumno a un medio más o menos desconocido para él, donde pueda desarrollar sus capacidades tanto a nivel físico y corporal, como a nivel cognitivo y sensorial. Se buscará un equilibrio emocional superando miedos e inquietudes hacia el mundo que se les abre, sin olvidar el trabajo interdisciplinar de otras áreas, siempre que sea posible.

Como se desarrollará más específicamente en el apartado de metodología, el aprendizaje será progresivo, partiendo desde un punto inicial ya que todos los alumnos no tienen por qué tener el mismo nivel. Aun así, teniendo en cuenta que los alumnos son de sexto curso, se podrán trabajar ciertos aspectos de una manera más dinámica, teniendo en cuenta que algunos de ellos se han trabajado en cursos anteriores utilizando los recursos espaciales del centro.

La Unidad llevará el título de “Aulas Verdes. Hacia la Orientación y el Senderismo” y será desarrollada en el curso de sexto de Educación Primaria del C.E.I.P Modesto Lafuente de Palencia. Se llevará a cabo en el tercer trimestre, más concretamente a finales de abril y principios de mayo, buscando de esta manera que el clima acompañe las actividades.

## **6.2. JUSTIFICACIÓN.**

Durante el desarrollo de esta Unidad Didáctica se busca llevar a cabo los contenidos expuestos en el área de Educación Física, más concretamente del Bloque IV, Juegos y Actividades Deportivas, del currículum de Educación Primaria. Además, se trabajarán contenidos del resto de bloques presentes en el documento y, transversalmente, elementos como el respeto al medio ambiente, la autonomía, las emociones o la autosuperación.

No se debe olvidar el trabajo interdisciplinar del resto de áreas en la medida de lo posible, proporcionando una experiencia completa y productiva para el alumno.

Todo esto se llevará a cabo mediante un modelo constructivista que tendrá en cuenta los conocimientos previos del alumno, moldeándolos y conduciéndolos a nuevos aprendizajes en los que él será el motor principal.

### **6.3. CONTEXTO.**

El centro donde se va a impartir la Unidad Didáctica es el C.E.I.P Modesto Lafuente, situado en el centro de la capital palentina, en pleno Paseo del Salón. Es un centro pequeño que cuenta únicamente con una línea por cada nivel, teniendo, además, Educación Infantil, servicio de comedor y servicio de madrugadores.

Es un centro cuyo edificio ha sido declarado Patrimonio Histórico debido a su antigüedad y valor arquitectónico dentro de la ciudad. Por este motivo, cuenta con unas instalaciones bastante antiguas ya que se debe conservar intacta la estructura original del edificio.

Otro factor para tener en cuenta es que es un centro al que acuden muchas familias de procedencia extranjera, por lo que existe una gran multiculturalidad en cada aula y, en ocasiones, las familias tienen recursos económicos limitados.

El horario del centro en las fechas indicadas para la propuesta es de 9:00 a 14:00. Debido a que el centro tiene varias puertas de acceso, los alumnos entran a él por una puerta u otra en función del nivel al que pertenecen.

Como se ha mencionado, el curso al que se dirige la propuesta es el de sexto de Educación Primaria, que cuenta con 18 alumnos de entre 10 y 11 años, de los cuales dos tienen dificultades con el idioma, siendo recién llegados al centro y de procedencia asiática (cuentan con sesiones de apoyo en la que se trabaja el idioma)

## 6.4. COMPETENCIAS.

COMPETENCIA CLAVE	EXPLICACIÓN
Competencia en comunicación lingüística.	Hace referencia a la habilidad de uso de la lengua, expresión de ideas e interacción oral y escrita con el resto de las personas.
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	Capacidad de uso del razonamiento matemático para resolver cuestiones cotidianas. Capacidad de utilizar conocimientos y métodos científicos para explicar el entorno. Capacidad de usar conocimientos tecnológicos como respuesta a deseos y necesidades humanas.
Competencia digital.	Uso de las TIC para buscar, analizar y producir información.
Competencia de aprender a aprender.	Desarrollo de la capacidad de aprendizaje, organización y trabajo individual y colectivo.
Competencia social y cívica.	Capacidad de relación con el resto de las personas y participación activa y democrática en la vida social.
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.	Capacidad de convertir ideas en actos, asumir riesgos y planificar proyectos.
Competencia en conciencia y expresiones culturales.	Capacidad de apreciar las diferentes expresiones artísticas.

En cuanto a su trabajo en la presente propuesta, a continuación, se especifica como se lleva a cabo:

- **Competencia en comunicación lingüística:** En las sesiones se podrá ver cómo los alumnos tendrán que escribir acerca de sus conocimientos previos sobre las actividades de Orientación y Senderismo. Además, cada explicación teórica tendrá un carácter activo y participativo, en el que los alumnos podrán intervenir en cualquier momento.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:** Es necesario tener una serie de conocimientos que serán expuestos en las sesiones teóricas para poder entender el medio al que se va a acceder (accidentes geográficos, inclinaciones, vegetaciones, fauna, etc.). Además, el uso de elementos como la brújula o el mapa también trabajan esta competencia.
- **Competencia digital:** Esta competencia se trabajará en los momentos en los que se utilizará el Kahoot, como se indicará en las fichas de sesión expuestas más adelante.
- **Competencia de aprender a aprender:** Hay ciertos momentos en las sesiones en las que se requiere el trabajo en grupo, así como en las sesiones prácticas, aunque el trabajo individual también está presente en muchos momentos como las evaluaciones iniciales, la preparación de los materiales, etc.
- **Competencia social y cívica:** La Orientación y el Senderismo son actividades que se realizan en un medio diferente al habitual. Esto puede ocasionar que aparezcan inseguridades y miedos por lo que los alumnos tienden a reforzar sus vínculos para sentirse más protegidos. Además, el trabajo en pequeños grupos será esencial en actividades como la Orientación.
- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:** Cuando las sesiones se desarrollen en el medio natural, el alumno deberá tomar sus propias decisiones y asumir los riesgos que estas conlleven (siempre dentro de un rango controlado por el docente, y eliminando los riesgos al mayor nivel posible).
- **Competencia en conciencia y expresiones culturales:** Como veremos más adelante, los espacios a los que nos desplazaremos tienen un interés cultural. En este caso, será la Cascada de Mazobre, donde además se verá lo que es un refugio y para qué sirve.

## 6.5. RECURSOS.

A continuación, se exponen los materiales que se van a utilizar a lo largo de la propuesta didáctica, así como los espacios que intervendrán en ella.

<b>Materiales</b>	<b>Espacios</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Mapas.</li><li>- Brújulas.</li><li>- Balizas.</li><li>- Fichas de control.</li><li>- Material escolar.</li><li>- Proyector.</li><li>- Ordenador.</li><li>- Pizarra.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aula.</li><li>- Gimnasio.</li><li>- Patio del centro.</li><li>- Parques locales.</li><li>- Monte el viejo.</li><li>- Ruta de la Cascada de Mazobre.</li></ul>

## 6.6. METODOLOGÍA.

La metodología de la propuesta tendrá un carácter activo y participativo, siguiendo un modelo constructivista en el que el alumno será el protagonista de su propio aprendizaje, siendo tarea del docente guiar y seguir de cerca el aprendizaje e intervenir en los momentos en los que sea preciso.

Siguiendo el modelo mencionado, en todo momento se tendrán en cuenta los conocimientos previos del alumno, siendo objetivo primordial la modificación o ampliación de estos en la medida de lo necesario.

En los únicos contenidos donde esta metodología cambiará, será en lo referente a métodos de seguridad y prevención de riesgos, ya que cargan con una importancia lo suficientemente razonable como para que la acción docente sea más profunda en ellos.

## 6.7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

En cuanto a las posibles dificultades que puedan experimentar los alumnos durante el transcurso de ciertas actividades, podemos tener en cuenta dos aspectos:

- En primer lugar, teniendo en cuenta que son actividades que pueden generar emociones en el alumno, como miedo o inseguridad, así como exceso de confianza, no se obligará a ningún alumno a realizar ninguna actividad que no quiera; ahora bien, se tendrá preparado un plan de ayudas para darle la oportunidad, bajo su elección, de superar la actividad en cuestión. Por otra parte, si se observa un exceso de confianza que pueda llegar a ser peligroso para el alumno, también se actuará haciéndole ver los riesgos que implican ciertas acciones.
- En segundo lugar, en el grupo de trabajo escogido tenemos dos alumnos con dificultades con el idioma. Estos alumnos trabajan con personal especializado con el que contaremos para un refuerzo tanto del vocabulario como de las medidas de prevención de riesgo.

## 6.8. LUGAR EN EL CURRÍCULUM DEL ÁREA.

La presente propuesta o unidad didáctica hace referencia, sobre todo, a los contenidos del Bloque IV “Juegos y Actividades Deportivas”; sin embargo, responde también a contenidos de otros bloques y, como es natural, a los contenidos del Bloque I los cuales son comunes y se trabajan transversalmente durante el desarrollo completo del curso. Los contenidos a los que hace referencia son los expuestos a continuación:

- **Bloque 1: Contenidos comunes:** Se trata de un trabajo con carácter transversal. Así temas transversales son la prevención de riesgos, la integración de los recursos TIC y la utilización de los medios de información adecuados.
- **Bloque 2: Conocimiento corporal:** Se trabajarán contenidos como la ejecución de movimientos de progresiva dificultad en situaciones variables, así como la

direccionalidad del espacio y dominio de los cambios de orientación y desplazamientos, la organización del espacio de acción, la adaptación de la respiración y los niveles de esfuerzo.

- **Bloque 3: Habilidades motrices:** Hacen referencia a las habilidades básicas del cuerpo y consisten en la identificación de las capacidades físicas básicas que intervienen en una actividad deportiva, la asimilación de habilidades motrices en contextos con dificultad creciente, el desarrollo de la autonomía en la toma de decisiones, y la disposición favorable a participar en las actividades.
- **Bloque 4: Juegos y actividades deportivas:** En este bloque es donde recae principalmente la propuesta. En él se incluyen contenidos como la iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y a los recursos, los Juegos y Actividades en el Medio Natural, la práctica de deportes alternativos y el aprecio del juego y el deporte como actividades para el ocio.
- **Bloque 6. Actividad física y salud:** Por último, un bloque que también está presente y que se debe tener en cuenta continuamente en el área es el referente a temas de salud en relación con la actividad física, en el que aparecen contenidos relacionados con esta propuesta como el reconocimiento y valoración de los efectos de la actividad física en la salud, el control corporal y autorregulación al ejecutar actividades físicas, las medidas de seguridad y prevención de riesgos y la valoración de la actividad física para el mantenimiento de la salud.

## 6.9 TEMPORALIZACION.

La propuesta tendrá lugar durante la última semana de abril y las dos primeras semanas de mayo. Cuenta, por lo tanto, con seis sesiones por lo que cada semana se llevaran a cabo dos sesiones, más concretamente los lunes y los miércoles a tercera hora. De este modo, si fuera necesario, podríamos contar con algo más de tiempo utilizando el recreo.

El horario es el siguiente:

<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>9:00– 10:00</b>	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS	LENGUA	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS
<b>10:00– 11:00</b>	INGLÉS	MÚSICA	C. SOCIALES	E. PLÁSTICA	INGLÉS
<b>11:00– 12:00</b>	E. FÍSICA	LENGUA	E. FÍSICA	C. SOCIALES	LENGUA
<b>12:00– 12:30</b>	<b>RECREO</b>	<b>RECREO</b>	<b>RECREO</b>	<b>RECREO</b>	<b>RECREO</b>
<b>12:30– 13:15</b>	LENGUA	C. NATURALES	MATEMÁTICAS	C. NATURALES	MÚSICA
<b>13:15– 14:00</b>	C. SOCIALES	MATEMÁTICAS	C. NATURALES	INGLÉS	RELIGIÓN VALORES

## 6.10. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

- Conocer y respetar el medio ambiente.
- Conocer y utilizar eficientemente los materiales de Senderismo.
- Identificar e interpretar correctamente la señalización de los senderos.
- Practicar Senderismo en el medio natural.
- Orientar un mapa correctamente.
- Utilizar la brújula como método complementario del mapa.
- Entender la simbología de los mapas.
- Apreciar las manifestaciones culturales presentes en el Medio Natural.
- Reconocer la flora y la fauna que pueda aparecer en el entorno.
- Trabajar la autonomía del alumno, así como el trabajo en grupo.



## 6.11. CONTENIDOS.

- Información acerca del medio ambiente y concienciación por su respeto.
- Conocimientos acerca de materiales específicos del Senderismo: materiales protectores y mochila.
- Estudio de las diferentes señales de los senderos y su diferenciación.
- Ejecución de actividades de Senderismo en el medio natural.
- Trabajo de y con mapas y su orientación.
- Instrucciones de uso para la brújula y su complementación con el mapa.
- Estudio de lugares culturales importantes en el medio Natural.
- Información acerca de la flora y fauna de los diferentes entornos.
- Fomento del compañerismo y de las capacidades del alumno para resolver problemas de manera individual.

## 6.12 SESIONES:

### **Sesión 1: ¿QUÉ SABES SOBRE EL SENDERISMO?**

**Fecha:** 26 de abril.

**Curso:** 6º de Primaria.

#### **Objetivos:**

- Observar los conocimientos previos de los alumnos sobre el Senderismo.
- Corregir y completar los conocimientos previos observados.
- Trabajar los materiales relacionados con el Senderismo.

**Materiales y espacios:** Aula, pizarra digital, ordenador, fichas de evaluación previa, material escolar.

#### **Encuentro. (10 minutos)**

En esta primera fase de la sesión, se explicará a los alumnos qué es lo que vamos a hacer durante las siguientes semanas, haciendo una breve introducción sobre el medio natural y las actividades que pueden realizarse en él. Tendrá un carácter participativo

y activo (siguiendo el apartado de metodología) que servirá de antemano para ver qué alumnos han probado estas actividades y quiénes no.

Además, se dará la información relacionada con las salidas didácticas que se van a realizar durante la Unidad Didáctica: la primera será un breve recorrido de orientación en el Parque del Salón; una segunda ampliará el espacio en el parque Isla dos Aguas; y, por último, se llevará a cabo la ruta de la Cascada de Mazobre, en la localidad de Cardaño de Arriba (estas actividades siguen una progresión en la que se pasa de los espacios conocidos a los no conocidos, como se indica en el apartado de marco teórico) para la cual necesitaremos un permiso de salida de los Padres o Tutores (Anexo I), el cual se repartirá previamente entre los alumnos para que lo traigan firmado.

#### **Actividad. (40 minutos)**

En primer lugar, repartiremos una ficha de evaluación previa (Anexo II) con el fin de saber cuál es el nivel de conocimientos del alumnado sobre el Senderismo (de acuerdo con el modelo constructivista planteado para esta propuesta).

Una vez terminada la ficha, se procederá a la explicación del propio concepto de Senderismo, los mapas que intervienen en él, los tipos de senderos que existen y su señalización, y, por último, los materiales de protección existentes (para factores como lluvia, viento, roces y temperaturas) y el correcto uso del espacio de la mochila y su ergonomía (esta información viene detallada y desarrollada en el apartado de marco teórico, donde se indica todo lo referente al Senderismo). Para ello se utilizará un PowerPoint (Anexo III).

#### **Vuelta a la calma. (10 minutos)**

Por último, para terminar, se realizará un Kahoot sobre los conocimientos adquiridos durante esta primera sesión. (Anexo IV)

## **Sesión 2: ¿QUÉ SABES SOBRE LA ORIENTACIÓN?**

**Fecha:** 28 de abril.

**Curso:** 6º de Primaria.

### **Objetivos:**

- Observar los conocimientos previos sobre la Orientación.
- Corregir y completar los conocimientos previos observados.
- Trabajar los materiales relacionados con la Orientación.

**Materiales y espacios:** Aula, pizarra digital, ordenador, fichas de evaluación previa, material escolar, material de orientación (mapas y brújulas).

### **Encuentro. (10 minutos)**

Para comenzar la sesión, haremos una ronda de preguntas rápidas sobre los contenidos expuestos en la sesión anterior, de esta manera se comprobará si todo ha quedado claro. En el caso de que algún contenido no se hubiese entendido bien, se reforzará hasta que todos los alumnos lo tengan claro (esto es característico de los modelos constructivistas en los que, si algún concepto o aprendizaje no está claro, el docente interviene).

### **Actividad. (40 minutos)**

Como en la sesión anterior, se comenzará con las actividades de evaluación de los conocimientos previos del alumno sobre Orientación mediante una ficha con un breve cuestionario (Anexo V). (Metodología constructivista)

En segundo lugar, mediante un PowerPoint (Anexo VI), se explicará tanto el propio concepto de Orientación, como los materiales que intervienen en él y cómo utilizarlos de una forma eficiente (información indicada en el apartado marco teórico, en la sección de Orientación).

### **Vuelta a la calma. (10 minutos)**

En cuanto a la vuelta a la calma, siguiendo el mismo esquema que en la sesión anterior de senderismo, se realizará un Kahoot sobre Orientación. (Anexo VII)

### **Sesión 3: ¿DÓNDE ESTOY? PRIMERA TOMA DE CONTACTO.**

**Fecha:** 3 de mayo.

**Curso:** 6º de Primaria.

#### **Objetivos:**

- Poner en práctica los contenidos sobre Orientación aprendidos.
- Usar de manera eficaz los materiales específicos.
- Ser capaz de tomar decisiones.

**Materiales y espacios:** Parque del Salón, aula, brújulas, mapas del parque, bolígrafos, tarjetas de control y balizas.

### **Encuentro. (15 minutos)**

En un primer momento, se acudirá al aula a buscar al grupo, donde, antes de salir al parque, explicaremos la actividad que vamos a realizar y repartiremos las tarjetas de control (Anexo VIII), una por cada dos personas, por lo que la actividad se desarrollará en parejas que también se concretarán en este momento (estas actividades suelen hacerse en parejas o grupos, de esta manera, si alguien se pierde no estará solo, como se detalla en el marco teórico. Además, fomenta el trabajo en grupo y la toma de decisiones conjunta). Por otra parte, también se repartirá una brújula a cada pareja y un mapa del parque, donde vendrá especificado el recorrido que tenemos que realizar. (Anexo IX). Por último, se trasladará el grupo al parque, que se encuentra justo al lado de centro.

Puede que esta parte se alargue en el tiempo más de lo normal, pero no supondrá un problema ya que, si la actividad durase más tiempo, contamos con el recreo.

**Actividad. (40 minutos)**

La actividad que se va a realizar, como se ha mencionado, será un recorrido de Orientación que contará con 10 postas\* marcadas con balizas. Cada una tendrá una palabra escrita colgando que cada pareja debe apuntar en su tarjeta de control.

Estas palabras están colocadas de manera desordenada, de tal forma que cuando el alumno termine el recorrido, tengan que colocarlas en orden para crear una oración, que tendrá que ver con la actividad de la siguiente sesión.

\*Las postas del recorrido son colocadas antes de la actividad.

**Vuelta a la calma. (15 minutos)**

Durante el final de la sesión, se pondrá en común la experiencia de cada pareja y se comentará qué dificultades han tenido para encontrar las postas. Por último, se corregirá la frase que tiene que salir de las distintas palabras recogidas y volveremos al centro.

**Sesión 4: ORIENTACIÓN EN EL PARQUE ISLA DOS AGUAS.**

**Fecha:** 5 de mayo.

**Curso:** 6º de Primaria.

**Objetivos:**

- Ampliar el espacio de acción dentro de la actividad de Orientación.
- Reforzar el uso del material específico.
- Fomentar el trabajo en equipo y la toma de decisiones conjunta.

**Materiales y espacios:** Parque Isla dos Aguas (no deportivo), brújulas, mapas del parque, bolígrafos, tarjetas de control y balizas.

**Encuentro. (20 minutos)**

Se empleará la primera fase de la sesión para recoger al alumnado en el aula y salir del centro para ir al parque (que se encuentra a 10 minutos andando). Una vez allí, se explicará la actividad (similar a la de la sesión anterior por lo que no habrá que detallar demasiado), se repartirán las hojas de control y se delimitará el espacio para evitar riesgos en espacios como las salidas del parque, o las zonas de río (esto también se detalla en el apartado del marco teórico: es importante delimitar las zonas para que, en caso de pérdida u otros problemas, el docente tenga claro dónde buscar. Además, se evitan riesgos que puedan traer consecuencias). Por último, se repartirán los mapas del parque (Anexo X) y las brújulas y se iniciará la actividad propiamente dicha.

**Actividad. (50 minutos)**

En cuanto a la actividad, tiene un carácter similar a la anterior. Sin embargo, en esta ocasión, el espacio es mucho más amplio y la vegetación e infraestructura del parque permite colocar las balizas de un modo más complicado. (Se introduce un medio más desconocido que el anterior, con el fin de aprender a controlar las emociones y preparar al alumnado para un medio desconocido en la siguiente actividad, de acuerdo con el marco teórico)

Esta actividad se realizará en pequeños grupos de tres alumnos que tendrán que recorrer 12 postas (se sigue con el trabajo en grupo, esta vez con un integrante más, fomentando la mediación a la hora de la toma de decisiones). En cada una de ellas, esta vez, habrá una pequeña pieza de puzle (Anexo XI), una por cada grupo (aunque se añadirá alguna más).

Al terminar el recorrido, cada grupo tendrá que juntar las piezas del puzle. Si lo hacen correctamente, saldrá una imagen de la Cascada de Mazobre.

### **Vuelta a la calma. (20 minutos)**

La última parte de la sesión está destinada a la vuelta al centro.

### **Sesión 5: DESCUBRIENDO EL MEDIO NATURAL**

**Fecha:** 10 de mayo.

**Curso:** 6° de Primaria.

#### **Objetivos:**

- Acercar al alumno al Medio Natural.
- Aplicar todos los conocimientos vistos en el aula.
- Utilizar correctamente el material.
- Hacer un uso correcto del medio, respetando el medio ambiente.

**Materiales y espacios:** Ropa protectora, mochila (amplia, a poder ser con cinturón lumbar) calzado adecuado, comida y bebida, gorras, folletos específicos.

#### **Encuentro. (9:00 – 11:00)**

En primer lugar, los alumnos acudirán al centro, donde a las 9:00 horas, llegará un bus en el que se viajará al destino propuesto para la actividad: Cardaño de Arriba.

El viaje es de aproximadamente una hora y media. Una vez se llegue a destino, el autobús parará en el aparcamiento de Pino Llano (situado entre Cardaño de Arriba y Cardaño de Abajo). El grupo cruzará la carretera siguiendo las normas de seguridad y se encontrará por fin en el inicio de la ruta.

Una vez ahí, antes de comenzar, se repartirá a cada alumno un folleto sobre la ruta (Anexo XII), se recordarán las normas de seguridad y se comenzará la ruta.

**Actividad. (11:00 – 2:00) (15:30 – 18:30)**

Dado que la actividad dura toda la mañana y parte de la tarde, estará dividida en tres partes:

- ⇒ Una primera en la que se recorrerá la ruta;
- ⇒ Una segunda en la que se parará para comer y se tendrá un rato libre; y
- ⇒ Por último, en el camino de vuelta, visitaremos el refugio del Espigüete, punto de interés cultural (se explicará su uso y su historia. Además, se recalcará que debe respetarse y mantenerse en buen estado. Estos aspectos se recogen en el apartado de marco teórico) y volveremos al autobús para comenzar el regreso.

Al comenzar la ruta, que consta de entre seis y siete kilómetros (ida y vuelta), se caminará unos tres kilómetros, donde se podrá observar elementos topográficos de interés para comentar con los alumnos como: el valle, los barrancos septentrionales del Espigüete y el arroyo de Mazobre (elementos de interés cultural, referentes también a otras áreas de Educación Primaria). Tras recorrer la distancia mencionada de unos tres km., aparecerá un puente donde, a pocos metros, hay una bifurcación. Se tomará el camino de la derecha en primer lugar para llegar al mirador de la primera cascada y se procederá a bajar a la base.

Tras admirar la cascada y comentar ciertos aspectos, se proseguirá el camino, regresando de nuevo hasta la bifurcación, pero tomando esta vez el otro camino, el de la izquierda. Este lleva a la segunda cascada que, aunque no sea tan impresionante como la primera, es bonita e interesante para los alumnos.

Una vez vistas las dos cascadas, se hará una parada para comer y se dejará un rato de tiempo libre para que los alumnos jueguen y desconecten un poco; además, es favorable para los alumnos que se familiaricen con el medio natural y se acostumbren a sus posibilidades.



Una vez junto el grupo de nuevo, comenzará el camino de vuelta, en el cual se visitará el refugio del Espigüete, se explicará qué es y para qué sirve. El refugio siempre está abierto por lo que se puede entrar y verlo.

Por último, el camino de vuelta al autobús, donde embarcaremos de vuelta a Palencia.

### **Vuelta a la calma. (18:30 – 20:00)**

Esta parte de la sesión estará dedicada a la vuelta a Palencia. El autobús con su llegada parará en el centro donde los padres o tutores recogerán a los alumnos.

## **Sesión 6: ¿QUÉ OS HA PARECIDO? EVALUACIÓN.**

**Fecha:** 10 de mayo.

**Curso:** 6º de Primaria.

### **Objetivos:**

- Valorar la puesta en práctica de la Unidad Didáctica con los alumnos.
- Conocer la opinión de los alumnos sobre la Unidad con el fin de corregir los posibles errores que tenga la unidad.
- Observar la opinión de los alumnos y su motivación frente a estas actividades.

**Materiales y espacios:** Cartulina tamaño A2, folios, material escolar y Gometes de colores.

### **Encuentro. (10 minutos)**

Durante esta parte de la actividad, se explicará a los alumnos lo que vamos a hacer. Lo primero de todo será dividirlos en 5 grupos y repartir folios en cada grupo.

**Actividad. (30 minutos)**

El grueso de la actividad consistirá en que cada grupo, en los folios repartidos, haga un pequeño resumen dibujado (no escrito) de cada uno de los días con los que ha contado la Unidad Didáctica. A su vez, el maestro coloca una gran cartulina de tamaño A2 en la pared donde, según los alumnos vayan terminando los dibujos, podrán acercarse y pegarlos.

Será importante recalcar que los dibujos, aunque no tengan un altísimo nivel de detalle, cuenten con todas las partes de la sesión bien remarcadas. (El objetivo de esta sesión es comprobar si los alumnos han adquirido los conocimientos necesarios. Esto forma parte del modelo constructivista, ya que, si no fuese así, el docente deberá intervenir para afianzar el aprendizaje).

**Vuelta a la calma. (20 minutos)**

Una vez todos los dibujos estén colgados, se repartirán por los grupos Gometes de tres colores: Verdes, amarillos y rojos.

Con ellos los alumnos tendrán que levantarse y poner en cada parte de las diferentes sesiones un Gomet en función de lo que él piensa. Verde si ha sido interesante y positivo para él; amarillo si no le ha disgustado, pero cree que podría mejorarse; y rojo si piensa que no es una manera adecuada de conducir las sesiones.

## **6.13 EVALUACIÓN.**

En cuanto a la evaluación, como se ha mencionado en la metodología, se tendrá en cuenta lo que el alumno sabía antes, es decir, desde dónde partía, teniendo como objetivo la modificación de ese conocimiento si fuera necesario y la ampliación de este.

Con este fin, durante el desarrollo de la Unidad, la evaluación será continua, mediante el método de la observación directa. De este modo, basándonos en las pre-evaluaciones hechas en las dos primeras sesiones, podremos ver la evolución del alumno, viendo si la Unidad está siendo productiva para él o si necesita algún tipo de refuerzo. Para esto contaremos con una rúbrica que valorara tanto los aspectos actitudinales del alumno como los específicos de la Unidad. (Anexo XIII)

## **6.14 EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.**

En el caso de que esta propuesta didáctica se llevara a cabo en un contexto real, como cualquier otra, debe de ser evaluada tras su finalización. De esta manera, se pueden percibir aspectos en los cuales ciertos cambios podrían ser más productivos para los alumnos y para el mejor desarrollo de la propia Unidad.

Para ello es importante, según se van desarrollando las sesiones, tener claro qué es lo que sale bien y lo que sale mal, y tomar nota de ello para futuras modificaciones en pro de los objetivos y metas que busca la Unidad.

Al trabajar unos contenidos no tan comunes como otros en los que exponemos al alumno a un contacto con un medio no tan conocido para él, es necesario tener claras las sesiones y sus actividades, no solo para que no existan errores, sino para que la experiencia que proporcione sea adecuada y elimine ciertos miedos o emociones que puedan surgir.

### **6.14.1 MODIFICACIONES.**

A la hora de desarrollar unidades como esta en las que se requiere de un medio fuera del centro, se debe tener en cuenta una serie de factores que pueden interferir en su desarrollo con normalidad.

Por un lado, se debe contar con la meteorología, ya que hay veces que el clima puede jugar una mala pasada. Es cierto que tanto la lluvia, el frío y el viento son elementos que forman parte del medio natural y por ello, enriquecen la experiencia de los alumnos, crean emociones y dotan a la actividad de un carácter en ocasiones positivo. Sin embargo, debemos anteponer la salud de los alumnos y, si las condiciones superan ciertos límites, aplazar la fecha de la sesión para otra ocasión.

Por otro lado, se debe tener en cuenta que los desplazamientos requieren un tiempo y que en algunas ocasiones existen retrasos o adelantos en el plan establecido, por lo que siempre se deben tener preparadas actividades de más o un plan de recorte según sea necesario.

Por último, como se ha mencionado en el apartado anterior, hay veces que la Unidad, después de ser desarrollada, deja ver ciertos agujeros que necesitan darles una vuelta o un cambio para ser más positivos para el grupo. En ese caso se tomarán las medidas necesarias para que, cuando se vuelva a desarrollar la Unidad, estos errores estén corregidos

## 7. CONCLUSIONES.

A la hora de realizar el presente trabajo de fin de carrera, he tenido que poner en práctica el trabajo de información en todos sus aspectos, desde la búsqueda y sinterización de esta, hasta la comprensión y redacción propia, de modo que no solo fuera un trabajo más, sino que me ayudara a sentar las bases de los contenidos adquiridos durante todo el grado.

La necesidad de tratar un tema específico con un nivel de profundización más alto de lo que había hecho hasta ahora, ha hecho que me dé cuenta de lo que supone centrarse al máximo en un ámbito, de la necesidad de investigación y contraste que supone, así como de la importancia de aspectos más teóricos como los objetivos y competencias. He podido darme cuenta también de la importancia que tiene la conexión de todos los apartados y lo necesario que es fundamentar todo aquello que se propone mediante un marco teórico completo y adecuado.

En referencia a los objetivos (mencionados en el apartado 3, página 9), creo que estas actividades han supuesto un acercamiento total y de manera progresiva de la Educación Física al Medio Natural. Mediante la recopilación de información, así como la lectura de textos y artículos, he podido tanto afianzar mis conocimientos previos sobre las AFMN como ampliarlos profundizando en ellos. He tratado de acercar las sesiones de mi propuesta didáctica lo máximo posible a los contenidos mencionados en este trabajo y creo que ha sido posible adecuar las actividades de Orientación y Senderismo al currículo actual. Lo más complicado ha sido el trabajo transversal de Educación Ambiental y prevención de riesgos, que, aunque en las sesiones se ha enfatizado en su importancia, quizás no he encontrado una manera de trabajarlo todo lo que me gustaría.

En cuanto a las dificultades que se me han presentado al realizar este TFG, es cierto que, durante el desarrollo de partes como el marco teórico, en el que hay que buscar mucha información, se me ha hecho difícil contrastar entre diferentes autores. Si bien es cierto que todos han aportado al desarrollo de lo que hoy conocemos como AFMN, es difícil escoger entre la inmensidad de formas de definir un concepto o de reflejar una idea sobre un mismo tema como puede ser la propia Orientación o el Senderismo.

A la hora de realizar las propias sesiones, se me ha hecho difícil adecuarlas al nivel de los alumnos. En ocasiones he dudado de si eran demasiado poco exigentes para el nivel físico que tienen en el sexto curso de Educación Primaria, o si eran demasiado fáciles de realizar; pero creo que este tipo de actividades tienen que ser accesibles para todos y cada uno de los alumnos que forman el grupo, por lo que es preferible no exigir demasiado para que nadie se quede descolgado o tenga una mala experiencia.

Por último, en el caso de revisar la propuesta didáctica llevada a cabo, creo que podrían tenerse en cuenta actividades en entornos con impacto más cultural. Con esto me refiero a lugares en los que podamos visitar ruinas o entrar en cuevas, por poner algunos ejemplos.

Pueden ampliarse los horizontes, combinando otras Actividades Físicas en el Medio Natural como son la escalada o la espeleología, que, aunque no estén presentes en este trabajo, es perfectamente posible su realización en el ámbito educativo. Por lo tanto, pueden tenerse en cuenta instalaciones de multiaventura o incluso zonas naturales preparadas para estas actividades.

## 8. BIBLIOGRAFÍA.

- Acuña, A. (1991). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el medio natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos* [Tesis Doctoral, Universidad de Valladolid]. (Recuperado el 10 de Octubre de 2021) [https://www.researchgate.net/profile/Higinio-ArribasCubero/publication/37197229\\_El\\_pensamiento\\_y\\_la\\_biografia\\_del\\_profesorado\\_de\\_Actividad\\_Fisica\\_en\\_el\\_medio\\_natural\\_un\\_estudio\\_multicaso\\_en\\_la\\_formacion\\_universitaria\\_orientado\\_a\\_la\\_comprension\\_de\\_modelos](https://www.researchgate.net/profile/Higinio-ArribasCubero/publication/37197229_El_pensamiento_y_la_biografia_del_profesorado_de_Actividad_Fisica_en_el_medio_natural_un_estudio_multicaso_en_la_formacion_universitaria_orientado_a_la_comprension_de_modelos)
- 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*. Valladolid, 25 de julio de 2016, 142, pp. 34184-34746. <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-26-2016-21-julio-establece-curriculo-regula-implant>
- FDMECyL. (s.f.). *Manual de senderos*. Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León. Valladolid. (Recuperado el 11 de octubre de 2021) <http://senderismocastillayleon.com/wp-content/uploads/Manual-de-Senderos-FDMECyL-Edicin-20111.pdf>
- FEDME. (2004). *Manual de senderismo*. Federación Española de Deportes de Montaña y Senderismo Prames, S.A. Zaragoza. (Recuperado el 11 de octubre de 2021) [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/229\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/229_F_es.pdf)
- FEDO. (s.f.). *Historia de la Federación Española de Orientación*. Federación Española de Orientación. (Recuperado el 11 de octubre de 2021) <http://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fedo>

- Freire, H. (2011). *Educación en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. (1ª ed.). Graó de IRIF, S.L. Barcelona.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Origen y perspectivas de futuro. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, (18), 2-5. (Recuperado el 27 de diciembre de 2021) [https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/018\\_002-005\\_es.pdf](https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/018_002-005_es.pdf)
- García, E. y Espino, M. (s.f.). *Manual de iniciación al deporte de orientación*. (Recuperado el 16 de octubre de 2021) <http://masvida50.com/aventura/manual/Manual%20de%20iniciacion%20deporte%20de%20orientacion.pdf>
- Gómez, R (2010). El alumno como constructor de su propio aprendizaje en educación física. *Wanceulen E.F. Digital*, (6), 52-61. Huelva. (Recuperado el 16 de octubre de 2021) <http://hdl.handle.net/10272/4324>.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE 04/05/2006.). Legislación básica del sistema educativo.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE 04.05.2006). Legislación básica del sistema educativo.
- Miguel, A. (2001). *Actividades físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Patronato Municipal de Deportes, Palencia.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de Educación Primaria.



## 9. ANEXOS.

### ANEXO I: PERMISO DE SALIDA DE PADRES O TUTORES:

#### AUTORIZACIÓN de ALUMNOS

D./Dña. \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_ y como representante legal del alumno/a \_\_\_\_\_ del curso \_\_\_\_\_

**AUTORIZO**, bajo mi responsabilidad, al citado alumno/a a participar en la actividad: *Senderismo en la Cascada de Mazobre*, el día \_ de \_\_\_\_\_ de 202\_, organizada por el CEIP Modesto Lafuente.

Asimismo, y de acuerdo con el REGLAMENTO GENERAL DE **PROTECCIÓN DE DATOS** UE 2016/679 el abajo firmante:

CONSIENTE

NO CONSIENTE

al CEIP Modesto Lafuente el tratamiento de la imagen/voz de su hijo/a **menor de 14 años**, especialmente mediante fotografías o vídeos, con la finalidad de difundir las actividades del centro.

En Palencia, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_

**Fdo:** El padre, madre o tutor legal.

## **ANEXO II: FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL DE SENDERISMO:**

1. ¿Qué es hacer senderismo?
2. ¿En qué se diferencia el senderismo de otras actividades como excursionismo, montañismo o trekking?
3. ¿Qué tipos de beneficios nos aporta hacer senderismo?
4. ¿Cuáles son las características más relevantes del senderismo?
5. ¿Qué criterios generales se pueden tener en cuenta a la hora de hacer una clasificación de los senderos?

## ANEXO III: POWERPOINT SENDERISMO:

DIAPPOSITIVA 1:



DIAPPOSITIVA 2:



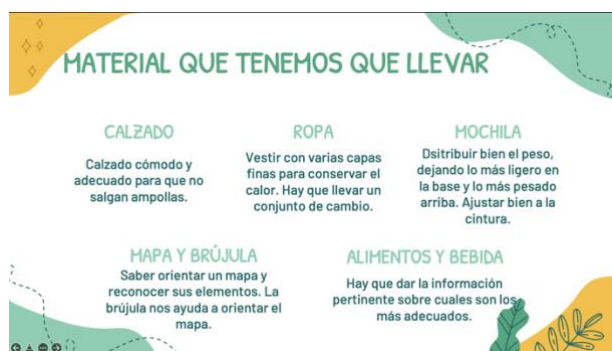
DIAPPOSITIVA 3:



DIAPPOSITIVA 4:



DIAPPOSITIVA 5



## ANEXO IV: KAHOOT SENDERISMO:

### ¿Qué es el Senderismo?



▲ Construir un camino en el Medio Natural.

◆ Andar por el Medio Natural

● Estudiar todo lo que se encuentra cerca de un camino.

■ Hacer un recorrido en el Medio Natural antes que los

Salir de vista previa

< 1 de 4 >



El sendero de de Medio Recorrido (MR) es un tipo de sendero.



◆ Verdadero

▲ Falso

Salir de vista previa

< 2 de 4 >



## ¿Qué es un enlace?



▲ La unión de dos deportistas al hacer Senderismo.

◆ La unión de dos terrenos mediante un puente.

● La unión de dos senderos de igual o diferente rango.

■ La unión entre dos montañas.

Salir de vista previa

< 3 de 4 >

Al preparar la mochila, no importa el orden en el que se colocan los materiales.



◆ Verdadero

▲ Falso

Salir de vista previa

< 4 de 4 >

## **ANEXO V: FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL DE ORIENTACIÓN:**

1- ¿En qué consiste una carrera de orientación?

2- ¿Qué características tiene el mapa de orientación?

3- ¿Qué elementos aparecen representados en el mapa de orientación?

4- ¿Cuáles son las partes más importantes de la brújula? ¿Para qué nos puede servir una brújula?

5- ¿Para qué necesito saber la escala en la orientación?

## ANEXO VI: POWERPOINT ORIENTACIÓN:

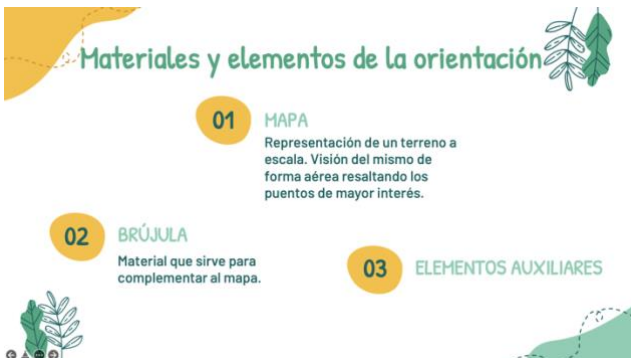
DIAPPOSITIVA 1:



DIAPPOSITIVA 2:



DIAPPOSITIVA 3:



DIAPPOSITIVA 4:



DIAPPOSITIVA 5



DIAPPOSITIVA 6



## ANEXO VII: KAHOOT ORIENTACIÓN:

### ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA?



▲ SABER DONDE ESTOY EN CUALQUIER MOMENTO.

◆ DEPORTE EN EL QUE SE DEBEN RECOGER BALIZAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.

● SABER VOLVER A UN SITIO EN CASO DE PROBLEMA.

■ TAN SOLO LAS RESPUESTAS SON CORRECTAS.

Salir de vista previa

< 1 de 4 >

### EL MAPA ES EL ELEMENTO MÁS IMPORTANTE EN LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA



◆ Verdadero

▲ Falso

Salir de vista previa

< 2 de 4 >



## ¿PARA QUÉ SIRVE LA FLECHA DE DIRECCION DE LA BRUJULA?



▲ PARA INDICAR LA DIRECCION A SEGUIR AL TOMAR UN RUMBO.	◆ PARA INDICAR EL NORTE MAGNETICO.
● PARA ORIENTAR EL MAPA ANTES DE ELEGIR UN RUMBO.	■ PARA INDICAR EL SUR CON LA BRUJULA.

Salir de vista previa < 3 de 4 >

LAS BALIZAS TIENEN 4 CARAS Y SIRVEN PARA DELIMITAR EL CAMINO A SEGUIR.



◆ Verdadero	▲ Falso
-------------	---------

Salir de vista previa < 4 de 4 >

**ANEXO XIII: TARJETA DE CONTROL:**

Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL	TIEMPO:		
		NOMBRE:					H. LLEGADA		
		EQUIPO:					H. SALIDA		
		TIEMPO:							
10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

**ANEXO IX: MAPA DE ORIENTACIÓN PASEO DEL SALÓN:**



**ANEXO X: MAPA DE ORIENTACIÓN ISLA DOS AGUAS:**



## ANEXO XI: PUZZLE CASCADA DE MAZOBRE:



(Se recorta y se meten las piezas en sobres divididas en partes iguales. En cada posta se ubica un sobre.)

## ANEXO XII: FOLLETO RUTA CASCADA DE MAZOBRE:

**CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA**

**Tipo de recorrido:** Senda interpretativa, recorrido lineal.

**Punto de partida:** Aparcamiento situado en el Km 2,5 de la carretera que une Cardaño de Abajo con Cardaño de Arriba.

**Punto de llegada:** Mirador.

**Longitud:** 6,6 km. (ida y vuelta).

**Duración:** 2 horas.

**Desnivel:** 250 m.

**Tipo de camino:** Pista y senda.

**Uso recomendado:** Peatonal.

**Dificultad:** Baja.

**Época recomendada:** Todo el año. En invierno la dificultad aumenta por la nieve.

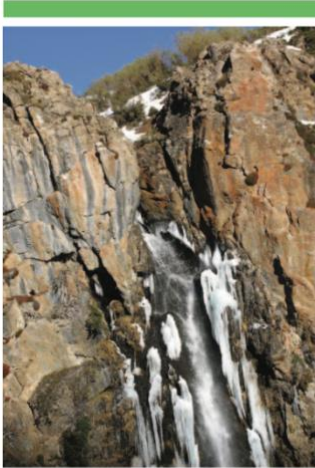
**Servicios:** Aparcamiento con señales y contenedor de basura. Refugio.

**RUTAS E INSTALACIONES DE USO PÚBLICO**

**Senda de la Cascada de Mazobres**

red de Espacios Naturales de Castilla y León

patrimonio natural de Castilla y León



Cascada de Mazobre en invierno.

#### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA



Este itinerario discurre paralelo al arroyo Mazobre, a los pies de los barrancos septentrionales del pico Espigüete, por un camino cómodo y con algún desnivel. En sus poco más de 3 km de recorrido podremos asombrarnos con la belleza de tan emblemático pico, y finalmente llegaremos hasta un mirador desde donde contemplar una hermosa cascada.

El inicio de la ruta está en un aparcamiento que se encuentra en Pino Llano a la altura del kilómetro 2,5 de la carretera que une Cardaño de Abajo con Cardaño de Arriba.

Desde el aparcamiento sale una pista, un camino claro y cómodo, que no se aleja de las aguas del arroyo. Más adelante se convierte en una senda por la que se transita sin dificultad. Aproximadamente a la mitad del camino veremos una desviación a mano izquierda que nos acerca a un refugio de montaña.

Seguimos avanzando por la senda entre matorrales y algunos prados donde placidamente pasta el ganado, fundamentalmente viscón. Al poco llegaremos al final del itinerario, en un mirador de madera, desde dónde



contemplamos la oquedad por la que salta el arroyo Mazobre, configurando una cascada de gran belleza. Es posible que veamos algunos tramos del arroyo secos, porque el suelo es calizo y el agua se filtra fácilmente, pero no debe desanimarnos, esto no significa que la cascada esté seca. La encontraremos con agua casi todo el año.

Tras pararnos a contemplar el magnífico espectáculo, podemos volver al punto de inicio por el mismo camino que hemos andado y siempre protegidos por la espectacular pared calcárea de la cara norte del Espigüete (2.450 m).

Otra opción es, en vez de volver, hacer algo más largo el paseo y seguir caminando hacia la cabecera del Mazobre por la senda abierta por el ganado que se dibuja junto al arroyo, por la que descubriremos otra serie de cascadas de menor entidad pero de gran belleza.



2. Praderas y escobas en la subida del valle de Mazobre.

#### NORMATIVA DEL PARQUE

- La práctica de la acampada no está permitida. Utiliza los campings y alojamientos para pernoctar.
- No está permitido hacer fuego.
- Mantén limpio el Parque. Deposita la basura en los contenedores y no abandones residuos.
- Respete todos los elementos del Parque: plantas, animales, rocas, fósiles... y deja todo como lo encontraste.
- Utiliza las pistas y sendas señalizadas. No circules fuera de ellas.
- Los senderos se realizarán a pie, en algunos tramos a caballo y en bicicleta de montaña exclusivamente.
- Recuerda: en las zonas de reserva, no se debe abandonar los senderos señalizados. Los vehículos de los visitantes sólo pueden circular por los tramos asfaltados.



5. Vista de la cascada desde el mirador.



6. Cabecera del arroyo de Mazobre.



7. Cara norte del pico Espigüete.



3. Senda por el valle de Mazobre.



4. Aprovechamiento ganadero en el valle de Mazobre.

