



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**Una propuesta para trabajar las AFMN en la Educación Física:
Senderismo y orientación**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: Mario García de la Fuente

TUTOR: Alfredo Miguel Aguado

PALENCIA, 2022

Resumen

A través de este proyecto se propone promover el desplazamiento y la permanencia en el medio natural en el área de Educación Física, a partir de actividades físicas en el Medio Natural (AFMN).

A través del senderismo y la orientación en el área de Educación Física trato de establecer un contacto por parte de los alumnos con las AFMN.

A lo largo de este trabajo de fin de grado se desarrolla una propuesta didáctica en la que a través de contenidos teóricos y prácticos sobre la orientación y el senderismo, se resalta la importancia de las AFMN en el ámbito educativo.

Trabajar con el medio natural resulta fructífero para los alumnos, sin embargo en ocasiones resulta complicado ponerlo en práctica, por lo que en la propuesta didáctica que se desarrolla trataremos de trabajar las AFMN tanto en un entorno familiar y cercano como en un entorno natural desconocido.

Palabras clave

Orientación, Senderismo, Educación Física, Educación Primaria.

Abstract

Through this project, it is proposed to promote the displacement and permanence of the Natural environment in Physical Education, based on physical activities in the Natural Environment (PANE).

I try the students to establish contact with PANE through hiking and orientation in Physical Education area.

Throughout this project, a didactic proposal is developed, in which, through theoretical and practical content of orientation and hiking, the importance of PANE is highlighted in the educational field.

Working with natural environment is beneficial for students, however, on certain occasions it's difficult to put it into practice, so in the didactic proposal that is developed we will try to work on PANE both in a close and unknown natural environment.

Key words

Orientation, Hiking, Physical Education, Primary Education

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Justificación.....	6
3. Objetivos	9
4. Fundamentación teórica.....	10
4.1. Concepto de AFMN.....	10
4.2. Clasificación de las AFMN	11
4.3. El senderismo.....	13
4.3.1. Material y equipo.....	15
4.3.2. La mochila.....	15
4.3.3. Aspectos técnicos para ascender y descender	16
4.4. La orientación	18
4.4.1. Material y equipo.....	19
4.4.2. El mapa.....	22
4.4.3. La brújula	21
4.6. Recomendaciones para la práctica de estas actividades	22
5. Metodología.....	24
6. Presentación de la propuesta	25
6.1. Introducción.....	25
6.2. Justificación	28
6.3. Contextualización	29
6.4. Objetivos.....	30
6.5. Contenidos de la propuesta.....	31
6.6. Temporalización.....	32
6.7. Sesiones.....	33
6.8. Evaluación	38
7. Conclusiones.....	39
8. Bibliografía.....	41
9. Webgrafía	43
10. Anexos.....	45

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente nos encontramos con que las AFMN están en auge, desde mi punto de vista considero que esto se debe a que la gente aprovecha la naturaleza como una posibilidad de descansar y de escapar de su día a día, Sicilia (1999, p.125) considera que “las actividades físicas en el medio natural (AFMN) dejaron de ser una cuestión de necesidad y supervivencia para convertirse fundamentalmente en un modo de recreación y liberación de las cargas impuestas por la sociedad moderna”.

Partiendo de esta idea, podemos decir que su práctica ha tenido una velocidad pasmosa, sin embargo en el ámbito educativo no hemos sido capaces de seguir este ritmo en la práctica de este tipo de actividades en el área de Educación Física, por lo que no estamos aprovechando de una manera óptima las posibilidades que nos ofrecen las AFMN.

La implantación de estas actividades dentro de la escuela resulta complicado, por lo que resulta imprescindible la ayuda de otros integrantes del centro para su implementación, resultaría muy óptimo involucrar a los responsable del área de Ciencias Naturales, para establecer vínculos entre ambas áreas y conseguir un aprendizaje significativo, de tal manera que los alumnos asociarán la información de ambas áreas.

La práctica de las Actividades Físicas tienen un gran beneficio en el desarrollo de los alumnos, en otras palabras el entorno natural potencia el desarrollo de aspectos psicológicos, sociológicos y físicos.

En este trabajo podremos observar aquellos aspectos que considero imprescindibles para entender en qué consisten las actividades físicas en el medio natural y profundizaremos en algunas actividades que considero que tienen un gran interés en este ámbito. Tras visualizar esta parte pasaremos a la propuesta didáctica para implementar las AFMN en la escuela, esta consistirá en cinco sesiones, en la que realizaremos una salida didáctica a la montaña palentina con el fin de practicar el senderismo, en una ruta sencilla para nuestro alumnado, y realizar diversas actividades en el entorno natural.

Con la realización de este trabajo de fin de grado se busca ver que la implantación de las AFMN son necesarias y resultan interesantes para el desarrollo de los alumnos.

2. JUSTIFICACIÓN

La realización de las AFMN en los cursos de Educación Primaria nos proporciona una serie de beneficios como son: mejora del ambiente de la clase, se tratan contenidos de la educación ambiental, producen un acercamiento del alumnado al entorno natural, mejora la salud, mejora de los músculos, mejora de la circulación, además de que trabajar en el medio natural aporta felicidad y relajación.

Aumente (2012, p.1): “El niño limitado en su relación con la naturaleza ve favorecido una pérdida de habilidades y facultades sensoriales, psicosociales, intelectuales y escolares, lo que se refleja también en un deterioro de su calidad de vida.”

Este tipo de actividades además de conseguir alcanzar los objetivos específicos que se persiguen desde Educación Física, pretenden respetar y conocer el medio natural. Por lo que considero que las AFMN resulta una gran herramienta educativa.

Según López (2008, p.140) “el senderismo nos ofrece inmensas posibilidades educativas, es igualmente cierto que se trata de una actividad que requiere de una detenida organización si queremos conseguir los objetivos propuestos”

Con este tipo de actividades se crea una interrelación con el resto de áreas con el área de Educación Física, de tal manera que resulta muy importante una buena conexión entre los profesores de cada área para conseguir un aprendizaje más fructífero por parte de los alumnos.

El desplazamiento y permanencia en el medio natural resulta muy satisfactorio para el desarrollo académico del alumnado, apoyándome en Navarrete, G. y Domingo, L. (2002, p.1): “La educación debe de incorporar, en la medida que le sea posible aquellos planteamientos que sensibilicen al alumno con el medio que le rodea y, fomentar su conocimiento para una mayor integración con el mismo”, por lo que a través de este trabajo me gustaría mostrar los beneficios del desplazamiento y la permanencia en el medio natural y la realización de AFMN durante su permanencia, por ello en este trabajo realizo una propuesta didáctica destinada a cuarto curso de Educación Primaria, para el colegio Nuestra Señora de Ronte, en la localidad de Osorno La Mayor, las sesiones de

esta propuesta didáctica están justificadas curricularmente por el Real Decreto 126/2014 de 28 de Febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria y al 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.

Siguiendo lo plasmado en el Decreto 26/2016, se proponen contenidos que hacen referencia a las AFMN:

- Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Juegos de pistas y rastreo. Sensibilización y respeto al medio ambiente.

En los criterios de evaluación, también podemos encontrar alguna referencia a las AFMN:

- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

En los estándares de aprendizaje también podemos observar que están presentes:

- Practica actividades en el medio natural.
- Demuestra un comportamiento responsable hacia la conservación del medio ambiente.

Muchos autores consideran necesario y recomiendan la aplicación de estas actividades en las sesiones de Educación Física, debido a que aportan grandes beneficios.

Según Freire (2011, p. 27) “reducir el déficit de naturaleza,... es de nuestro interés no solo por razones románticas, estéticas o de justicia, sino porque de ello depende nuestra salud mental, física y espiritual, de nuestra especie y del planeta en su conjunto”.

Los niños prefieren quedarse jugando a la consola en casa a salir a realizar actividades por el medio natural. Esta situación debe cambiar y como docentes debemos aprovechar el auge que está viviendo el desplazamiento al medio natural, para enganchar a los alumnos, de esta manera conseguiremos que los alumnos prefieran salir al medio natural antes que jugar a la consola, por lo que serán capaces de obtener los beneficios que aporta el medio ambiente.

El potencial educativo de las actividades en la naturaleza es muy extenso, sobre todo porque facilita situaciones educativas en circunstancias inhabituales para el niño/a y por su fuerte carácter motivante. Arroyo (2011, p.170).

La utilización de cada una de las prácticas dependerá de los principios educativos que guíen el quehacer docente, que determinará si son una simple maleta, o por el contrario, un baúl pedagógico Castañer y Trigo, (1995, p.73). Para la correcta realización de estas actividades, el papel del docente tiene una gran importancia para conseguir que los alumnos adquieran los contenidos de las actividades, por lo que el docente tendrá que estar muy implicado.

3. OBJETIVOS

Con la elaboración de este trabajo de fin de grado se pretende conseguir los siguientes objetivos:

- Realizar una unidad didáctica sobre las AFMN basada en la orientación y el senderismo.
- Plantear actividades que sigan una progresión en función de la dificultad.
- Resaltar la importancia de las AFMN en el ámbito educativo.
- Conocer y profundizar en el senderismo para su realización de forma adecuada.
- Conocer y profundizar en la orientación para su realización adecuada.
- Estudiar cómo se pueden realizar las AFMN en un entorno cercano al centro escolar.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para la realización de una propuesta en la que se quiere trabajar las actividades físicas en el medio natural, es necesario conocer y aclarar el concepto de actividades físicas en el medio natural.

El ámbito de las AFMN alberga muchas actividades, sin embargo tan solo me centraré en aquellas que vamos a trabajar en la propuesta de intervención el senderismo y la orientación.

4.1. Concepto de AFMN

El concepto de AFMN tiene varias interpretaciones, muchos autores han definido este concepto y ninguno ha coincidido plenamente en la definición, a continuación vamos a ver diferentes definiciones de autores sobre las AFMN

Arribas (2008, p.439) “Las actividades en la naturaleza son un conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio”

Granero (2007, p.1) “El estudio y desarrollo de todos aquellos movimientos y técnicas necesarias para la utilización del medio natural según los principios pedagógicos”

Con estas definiciones sacamos unas características en las que los autores coinciden, todos lo reconocen como actividades que implican movimientos en las que siempre está presente en todo momento un contacto con el medio natural, este medio natural debe haber sido lo menos posible afectado por la acciones humana posibles, por lo que las zonas de campo o montaña son las mejores para la realización de estos tipos de actividades.

Desde mi punto de vista creo que la gran importancia en las actividades físicas en el medio natural es el medio en el que se realizan las actividades y no tanto la actividad, ya que cualquier actividad que implica motricidad es válida, desde el punto de vista del área de Educación Física al realizar este tipo de actividades lo único que varía es la transformación del aula, que pasa a ser el medio natural, de tal manera que como docentes intentamos aprovechar y maximizar las posibilidades de aprendizajes que ofrecen a los alumnos.

4.2. Clasificación de las AFMN

Las AFMN se pueden clasificar de muchas determinadas maneras, debido a que en este tipo de actividades podemos encontrar un gran número de actividades que se pueden practicar, es tan diversa su manera de clasificación que varios autores no coinciden entre sí en la manera de clasificar estas actividades, sin embargo todas sus propuestas son válidas.

Para realizar la clasificación de las actividades físicas en el medio natural lo realizaré en función del medio, en función de la relación que guardan entre si los participantes y según sus características.

En función del medio:

- Terrestres: Estos son los más comunes dentro del marco educativo, a su vez también podemos clasificarlos según su finalidad por lo que pueden ser de competición (Esto son algo costosos y hay cierta rivalidad entre los participantes) o recreativos (Son muy pocos costosos, por lo que son muy comunes en la escuela, principalmente destacan la marcha y la acampada)
- Acuáticos: Se realizan con la presencia del agua, por lo que hace que su implantación en la escuela sea complicado. Ej. Buceo, pesca, surf...
- Aéreos: Aquellas actividades en el que el movimiento se realiza en el aire, en ningún momento estamos en contacto con la superficie terrestre, su peligrosidad es alta y resulta muy complicado trabajar estas actividades en la escuela. Ej. Parapente, paracaidismo...

Para continuar con las actividades en función del medio, también podemos diferenciar en función de la relación que guarda con el medio natural:

- Íntima: Aquellas actividades que se realizan con la presencia del medio para realizar la actividad.
- Prescindible: Aquellas actividades que se realizan en el medio natural, pero que se pueden realizar en el marco urbano, estas actividades son las que más se ven en la escuela, debido a que los docentes intentan adaptar las AFMN a las características de la escuela.

- Escasa: Aquellas actividades que tienen un pequeño acercamiento al medio natural, sin embargo no resulta determinante que haya este vínculo.

En función de la relación que guardan entre si los participantes:

- Individual: Un individuo toma las decisiones sin consultar a nadie y sin tener en cuenta a otras personas, cayendo toda la responsabilidad sobre él.
- Conjunto: Los individuos actúan de mutuo acuerdo para conseguir un objetivo común.
- Equipo: Un individuo tiene la responsabilidad que realiza para el equipo y por el bien de su equipo.

También hay diversas maneras de clasificar las AFMN y es en función de sus características, estas pueden ser características espaciales (Espacios accesibles y espacios no accesibles), características del entorno (Artificial, acondicionado, salvaje), características temporales (Actividades que pueden realizarse en un uno o varios días o actividades que pueden realizarse en un intervalo de tiempo de una a tres horas), características según la frecuencia de práctica (Habituales u ocasionales), características materiales (Actividades que exigen gran cantidad de material y con un precio poco asequible o actividades de poco material con precio asequible), características cognitivo-motrices (Actividades de aprendizaje difícil o actividades de fácil aprendizaje) y características según los recursos humanos (Actividades con varias personas responsables o actividades con un solo responsable).

4.3. El senderismo

El senderismo es una actividad que se realiza al aire libre cuyo objetivo es completar la ruta planeada, consiste en caminar siguiendo un sendero determinado, estos senderos suelen estar señalados y homologados, sin embargo también se puede realizar senderismo por sendas, caminos rurales y vías verdes.

El grado de dificultad de esta actividad no es muy alto, por lo que es muy común que nos encontremos a personas con edades muy dispares, además su riesgo es bajo al igual que su coste económico.

Además de ser una actividad deportiva, también es una actividad turística, por lo que potencia el turismo en los entornos naturales, ya que es en las zonas en las que se suele desarrollar normalmente.


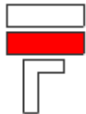










La dificultad del senderismo depende del medio en el que se realice, tendrá una dificultad fácil cuando se trate de senderos fáciles, tendrá una dificultad moderada cuando se trate de caminos estrechos e irregulares, con piedra y deslizantes y tendrá una dificultad difícil cuando se desarrolla en caminos rocosos, pasos aéreos y cuando requiera gatear.

El esfuerzo es variable y dependerá de tres factores que son las horas caminando, la distancia a caminar y el desnivel, estos factores son variables y afectarán proporcionalmente al esfuerzo a realizar.

Podemos identificar tres tipos de senderos los cuales han sido clasificados según su dificultad y su longitud:

- Sendero de Gran Recorrido (G.R.): Tiene una longitud de 50 o más kilómetros, se suelen realizar en más de una jornada, se señala mediante una franja roja y otra blanca.
- Sendero de Pequeño Recorrido (P.R.): La distancia se comprende entre 10 y 50 kilómetros, está señalizado con marcas horizontales de color blanco y amarillo.
- Sendero Local (S.L.): Su dificultad es fácil y tiene menos de 10 kilómetros de longitud, está señalado con una marca blanca y verde.

SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS

	Continuidad del sendero	Variante del sendero	Cambio de dirección	Dirección equivocada
■ Sendero de Gran Recorrido (GR)				
■ Sendero de Pequeño Recorrido (PR)				
■ Sendero Local (SL)				

[\(https://caminandoporaqui.com/senderos-lo-saber/\)](https://caminandoporaqui.com/senderos-lo-saber/)

Esta clasificación de senderos se podrá observar durante la cuarta sesión, debido a que en esta sesión se caracterizará por la realización de una salida, en esta salida al realizar senderismo nos guiaremos con ayuda de la señalización que nos encontremos en el camino, de tal manera que podremos identificar el tipo de sendero que es gracias a la señalización y debido a que la podremos clasificar según la distancia, el tiempo en movimiento y el desnivel recorrido.

La realización de esta actividad tiene diversos beneficios en los que cabe destacar tres: Mejora la condición física, mejora nuestro estado mental y fomenta la relación social.

- Mejora la condición física: El senderismo es una actividad con menos impacto y más benéfico para nuestro cuerpo. Si realizamos de una forma constante esta actividad aumentamos la resistencia física, tonificamos los músculos y quemamos calorías.
- Mejora nuestro estado mental
- Fomenta la relación social: Se trata de una actividad que se suele realizar en grupos por lo que se forman lazos de amistad al descubrir lugares nuevos juntos.

4.3.1. Material y equipo

Para la realización de senderismo es recomendable utilizar el material adecuado con el fin de evitar lesiones y poder realizar la actividad de la manera más óptima posible.

- Mochila: Se utiliza para transportar materiales y es importante que esté bien colocada para una mayor comodidad, esta debe estar ajustada a la cintura y al pecho. Respecto a su peso debe ser menor de una quinta parte de nuestro peso.
- Vestimenta: Cuando salimos de senderismo el tiempo atmosférico puede ser muy variado, por lo que hay que saber ajustar la vestimenta a la climatología del lugar y tener conocimiento de cómo va a hacer el día de la práctica. Además es importante tener en cuenta la época del año para llevar la vestimenta correspondiente.
- Calzado: El calzado a evitar es el calzado a estrenar y con poca suela, las botas tienen que estar ajustadas, es aconsejable que sean impermeables y deben de ser ligeras.
- Otros materiales útiles: Plano de la ruta, brújula, bastones, comida y bebida.

Durante la primera sesión tendremos en cuenta estos aspectos debido a que nos prepararemos para la salida de la cuarta sesión y elaboraremos una lista del material necesario para realizar la salida satisfactoriamente.

4.3.2 La mochila

- ¿Qué debemos llevar en la mochila?
 - Algo de ropa que nos permita adaptarnos a las posibles variaciones del tiempo.
 - Botiquín.
 - Documentación que nos identifique.
 - Gafas de sol y bastones de senderismo, que en momentos puntuales sirve de gran ayuda.
 - Cantimplora.
 - Algo de comida como fruta, frutos secos, barritas energéticas...

- Un mapa de la ruta a seguir y una brújula.
- ¿Cómo debemos cargar nuestra mochila?
- Colocar los objetos en función de su peso:
Los objetos pesados deben ir centrados a lo largo de un eje central imaginario, rodeados de otros más ligeros y flexibles, esta disposición varía dependiendo del terreno, para terrenos llanos conviene llevar el centro de gravedad en la parte más alta, para terrenos abruptos, el centro de gravedad deberá ir en el centro de la mochila, por lo que los objetos pesados irán en la parte inferior de la mochila.
 - Colocar los objetos en función de su utilidad:
Teniendo en cuenta las condiciones anteriores, hay que procurar que los objetos más imprescindibles a lo largo de la ruta, se colocarán en las zonas más accesibles de nuestra mochila, también es conveniente no llevar objetos sueltos ni colgando del exterior de la mochila.
- ¿Cómo llevar colgada la mochila?
- La mochila debe ir siempre pegada a nuestra espalda, por lo que hay que tensar bien los tirantes y correas, ajustando su forma y dimensiones a nuestro cuerpo.
- El cinturón debemos ajustarlo bien a nuestra cintura, de esta manera liberaremos peso de nuestros hombros y de la columna vertebral.

4.3.3 Aspectos técnicos para ascender y descender

- Ascenso:
 - Llevar siempre una posición erguida.
 - Un buen apoyo para los pies.
 - Flexionar el tobillo.
 - Dar pasos cortos.
 - Trazar diagonales si la pendiente es muy inclinada.
 - Busca escalones y apoyos naturales
 - Presta atención al terreno.

- Visualiza el terreno que hay delante de ti.
- Descenso:
 - Adapta una posición más o menos encogida, con rodillas flexionadas.
 - Mirar con atención el suelo.
 - Apoyar toda la planta de los pies, primeros talón y luego punta.
 - No bajar deprisa.
 - Amortigua los apoyos flexionando las rodillas.
 - Utiliza bastones.
 - Cuando sea posible extiende la zancada.
 - Realiza diagonales en pendientes fuertes.

Estos aspectos técnicos nos ayudarán a obtener una buena técnica de subida y bajada que nos servirán para prevenir posibles lesiones y esforzarnos menos, de tal manera que aprovecharemos nuestra capacidad física más efectivamente.

4.4. La orientación

La orientación es una actividad física que se puede realizar en el medio natural, que consiste en encontrar unos puntos determinados en un terreno con la ayuda de un mapa, unas pistas y una brújula.

La realización de esta actividad tiene una gran implicación en el desarrollo de las personas, de manera general se desarrolla la cooperación, autonomía, responsabilidad, respeto al medio ambiente y de manera específica te ayuda a orientarte en el medio natural a través de medio naturales.

Con la orientación, durante las sesiones de esta propuesta, también trabajaremos contenidos de otras áreas, por lo que se puede establecer un vínculo entre la orientación y el resto de áreas. En mi propuesta para demostrar que han llegado a las postas, tendrán que responder correctamente a las preguntas que se encuentren en cada posta para poder avanzar a la siguiente posta.

La orientación es una actividad que consigue por parte del alumnado un alto grado de motivación y de implicación, por lo que en las sesiones contaremos con un alto grado de atención por parte del alumnado.

Desde el punto de vista educativo podemos dividir la orientación en dos tipos la orientación básica y la orientación precisa, son tipos de orientación que se complementan entre sí para aplicar una correcta realización de la orientación.

- Orientación básica: Aquella orientación que se basa en usar y conocer aquellos elementos que consideramos tradicionales (La posición del sol, las estrellas...) mapas o croquis básicos.

No requiere material específico, además el que se necesita es de fácil elaboración, para su puesta en práctica no hace falta grandes espacios ni materiales, este tipo de orientación resulta más rápido para el proceso de aprendizaje.

Por parte del profesor no se necesita grandes conocimientos sobre la materia.

Por parte del alumnado cuantos más mayores son se puede observar una menor motivación.

También hay que destacar que el alumnado pierde seguridad cuando se trata de

una actividad en el que el grado de dificultad es alto.

Podemos decir que este tipo de orientación puede resultar útil como primer contacto con la orientación.

- **Orientación precisa:** Se utilizan elementos específicos de orientación, como puede ser la brújula o el mapa, de tal manera que se alcanza un mínimo de conocimiento, la utilización de estos elementos sirve como motivación al alumnado debido a que están utilizando material desconocido, con estos elementos empiezan a trabajar conceptos interesantes para la orientación (curvas de nivel, norte geográfico, norte magnético...), este tipo de orientación requiere más tiempo por lo que también requiere un mayor número de sesiones para trabajar este tipo de orientación.

4.4.1. Material y equipo

Para la realización de orientación es recomendable utilizar el material adecuado con el fin de sacar el máximo provecho de la actividad, para ello necesitaremos el material en el mejor estado.

- **Un mapa de la zona a escala:** Representación gráfica de una zona que nos permite visualizar la zona desde una vista de pájaro, sirve para identificar los elementos más característicos de la zona y para poder orientarte y saber llegar a las balizas, cuenta con una leyenda que nos ayuda a interpretar el mapa.
- **Brújula:** Elemento que nos ayuda a orientarnos por medio de una aguja que señala continuamente el norte magnético.
- **Hoja de control por cada participante:** Ficha en la que se plasman algunos de los datos personales del participante y que sirve para demostrar que ha pasado por cada una de las balizas.
- **Balizas:** Material que es representado en el mapa mediante un círculo y que se encuentra en una posta, en ella encontraremos algo que nos ayude a demostrar que hemos pasado por el lugar. Es obligatorio pasar por todas para completar la orientación.
- **Cronómetro:** Instrumento que nos permite conocer el tiempo que tarda cada participante en completar el recorrido.

4.4.2. El mapa

Un mapa es la representación a escala del terreno, el fin del mapa es permitir visualizar un sector de la superficie terrestre como si se estuviese visualizando desde una vista aérea.

Todos los mapas llevan consigo una leyenda que nos ayuda a interpretar el mapa con mayor facilidad.

Un mapa de orientación básicamente es un mapa topográfico que se caracteriza por incluir pequeños detalles del terreno.

Características de un plano de orientación:

- Gran cantidad de detalles.
- Ausencia de nombres de poblaciones, lugares, etc.
- Amplia información de la densidad de la vegetación.
- Especialización de los símbolos, atendiendo normas internacionales.
- Líneas que cruzan de abajo a arriba que representan la dirección del Norte Magnético.

Para representar el relieve se utilizan curvas de nivel, consiste en unos cortes horizontales del terreno, paralelos entre sí, de esta manera se puede interpretar cuando el relieve tiene mucha inclinación (Las curvas están muy próximas) o cuando el terreno tiene poca pendiente (Las curvas están muy separadas).

La escala es la relación que existe entre las medidas del plano y las correspondientes del terreno.

Durante la segunda y tercera sesión a los alumnos se les proporcionará un mapa elaborado por el profesor con el que tendrán que trabajar y encontrar las postas que el profesor ha colocado, de tal manera que los alumnos podrán visualizar estos aspectos en las sesiones.

4.4.3. La brújula

La brújula es un instrumento sencillo, que consiste en una aguja imantada en la que uno de sus extremos nos señala el Norte Magnético continuamente.

Elemento importantes de la brújula:

- La flecha de dirección
- La flecha norte
- La aguja magnética

Fines de la brújula:

- Determinar un rumbo
- Correr manteniendo un rumbo
- Orientar el mapa

Determinar un rumbo:

Se elige una ruta, colocamos uno de los cantos más largos de la brújula uniendo el punto donde nos encontramos a donde queremos ir, giramos el limbo hasta que las líneas Norte-Sur sean paralelas a los meridianos Norte-Sur del mapa. La brújula se mantiene en la mano, nivelada horizontalmente, giramos sobre nosotros mismos hasta que la aguja coincida con la flecha norte del limbo. La dirección a seguir nos la indicará la flecha de dirección.

Correr manteniendo un rumbo:

Mantenemos la brújula nivelada horizontalmente y apuntando a la dirección a la que deseamos ir, asegurándonos de que la aguja magnética coincide con la flecha norte y ambas señalen el norte en relación al mapa.

Para llegar al destino se trazará una ruta sencilla, tratando de evitar obstáculos o zonas con vegetación alta, esta ruta se trazará mediante líneas rectas.

Orientar el mapa:

Este proceso consiste en situar el mapa, de tal manera que los detalles del mapa estén alineados con los del terreno, para ello, colocamos una brújula sobre el mapa, con la

aguja magnética próxima a un meridiano del mapa, giramos a la vez la brújula y el mapa hasta que la aguja se encuentre paralela con los meridianos y los nortes coincidan, de esta manera el mapa quedará orientado.

Para la localización de las postas durante la segunda y tercera sesión, tendremos que tener en cuenta la brújula para poder seguir el rumbo correcto, por lo que trabajaremos con estos aspectos.

4.6. Recomendaciones para la práctica de estas actividades

Todas estas actividades es aconsejable realizarlas en el medio natural, para poder conseguir un mayor beneficio para aquella persona que se encuentra realizando la actividad, es aconsejable realizar las actividades en grupo, de esta manera todos aprenderán de todos y se podrá otorgar roles a cada participante de tal manera que nos podamos encontrar con una persona que se conozca o haya estudiado la zona o un responsable que su función sea la de preocuparse por todos y porque nadie se quede rezagado.

Respecto a la indumentaria es recomendable llevar algo de ropa de repuesto por si ocurre algún imprevisto, el calzado es importante que tenga varias horas de uso, de esta manera evitaremos posible rozaduras y posible lesiones, es decir, no hay que llevar calzado a estrenar.

También es recomendable conocer el tiempo atmosférico que se prevé para esa zona y ese día, de esta manera acertaremos con el material de la ropa, además también resultaría interesante conocer las características de cada tipo de ropa, para saber qué posibilidades nos ofrece y cómo podemos aprovecharlo.

Resulta muy importante realizar un pequeño estudio de la zona en la que vamos a trabajar, para sentirnos más cómodos en la actividad y con mayor seguridad.

Según Fernández (2016, p.1) podemos distinguir diferentes tipos de recursos:

- Recursos humanos: es necesario contar con un mínimo de profesionales en relación a la materia específica y otros docentes colaboradores.
- Recursos materiales: materiales específicos de la actividad (canoas, tiendas de campaña, etc.) o materiales genéricos (conos, pelotas, etc.).
- Recursos económicos: posibilidades económicas de los discentes, del centro y de la Administración.
- Recursos arquitectónicos: encontrándonos con instalaciones públicas y privadas.
- Recursos ambientales: debemos tener en cuenta aspectos como la temperatura, humedad o la probabilidad de precipitación.
- Recursos legales: permisos, licencias, seguros y autorizaciones de padres, madres o tutores legales.

Para evitar la fatiga sería recomendable estar en un buen estado físico de tal manera que sería buena idea ir preparándose previamente para disfrutar al cien por cien de la actividad y sacar el máximo provecho a las actividades.

Considero muy importante ser conscientes de nuestras capacidades y saber dónde está nuestro tope a la hora de realizar las actividades, conocernos para poder adaptar la actividad a nuestro nivel y no sufrir para poder completar la actividad, de esta manera mantendremos la calma y realizaremos la actividad satisfactoriamente y evitaremos situaciones no deseadas durante la puesta en práctica, por lo que diría que mantener la calma y conocernos serían dos de los aspectos más importantes a la hora de la realización de actividades físicas en el medio natural.

5. METODOLOGÍA

Para la realización de este Trabajo Fin de Grado he seguido una serie de estrategias y decisiones determinadas para poder dar respuesta a los objetivos planteados anteriormente.

La elección de las AFMN como tema que quiero trabajar, se basó principalmente en que sentía una gran atracción por este tema y tenía un gran ímpetu por conocer su implicación en la educación.

Con el fin de aprender más sobre las AFMN y sus consecuencias en la educación decidí no centrarme solo en una actividad y trabajar con el senderismo y la orientación, la aplicación de estas actividades tienen unas consecuencias comunes y que cada actividad tiene unas consecuencias específicas que en un futuro como docente me pueden ayudar.

Una vez elegido el tema me planteé la siguiente pregunta: ¿Qué debo saber para fundamentar mi propuesta?, esto me hizo reflexionar y me ayudo a completar mi fundamentación teórica y a ampliar mis conocimientos sobre las actividades físicas en el medio natural.

Para dar respuesta a algunos objetivos me he respaldado en algunos autores, revistas y artículos sobre las AFMN que he ido encontrando y leyendo según iba realizando el Trabajo de Fin de Grado, además me gustaría resaltar que también pregunté a ciertos maestros con los que trabajé durante el Prácticum I y el Prácticum II, la opinión de gente vinculada con la educación me han ayudado a resolver diferentes dudas que tenía antes de iniciar y a enfocar y encaminar mi trabajo.

6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

6.1 Introducción

La propuesta va dirigida al curso de 4º de Primaria. La propuesta será realizada para que el alumnado esté en contacto con la naturaleza y ampliar sus conocimientos sobre la naturaleza. Para estar preparados para trabajar con la naturaleza realizaremos diferentes actividades que nos enseñarán qué debemos hacer y aprender antes de llegar al senderismo y a la orientación.

Para poder realizar senderismo y orientación hay que saber lo que es, para ello volveré a citar el concepto de senderismo y orientación, los cuales he trabajado en las páginas 13 y 18, la orientación es una actividad física que se puede realizar en el medio natural, que consiste en encontrar unos puntos determinados en un terreno con la ayuda de un mapa, unas pistas y una brújula y el senderismo es una actividad que se realiza al aire libre cuyo objetivo es completar la ruta planeada, consiste en caminar siguiendo un sendero determinado.

Lo que se busca trabajando estas actividades en esta propuesta es dar visibilidad de la importancia que tienen estas AFMN en el desarrollo de los niños, por ello también es importante el cuidado de la naturaleza, para poder disfrutar y aprovecharnos de sus beneficios durante más tiempo. Desde mi punto de vista los colegios tienen que impulsar este tipo de actividades ya que resulta que estas actividades son motivadoras para uno mismo y nos ayuda a descubrirnos como personas, además de que nos hace vernos más hábiles, más fuertes y con una mayor capacidad de hacer cosas que son incapaces de hacer.

En esta propuesta se trabajará en torno a la penúltima sesión que consistirá en una salida didáctica a la Poza de las Lomas, en ella se realizará una ruta de senderismo de 12 kilómetros (6km de ida y 6km de vuelta). Estas actividades se realizarán en las cercanías de Cardaño de Arriba, en donde podrán estar en contacto con la naturaleza y podrán ver algunos elementos naturales de gran importancia de la montaña palentina. Se trata de una ruta de una dificultad baja y de fácil acceso.

6.2 Justificación

La elección de esta ruta de senderismo y este lugar para trabajar la orientación, se debe principalmente a que he realizado esta ruta, lo que me supone una ventaja, ya que he visto que es una ruta de nivel bajo, en el que no podemos observar puntos de difícil travesía, el recorrido no es de gran dificultad para niños de 4º curso, ya que no requiere unas grandes condiciones físicas.

La realización de la ruta por parte del profesor nos ayudará a la hora de la realización de la actividad con los alumnos, de esta manera sabremos el terreno de la ruta, podremos observar y localizar puntos que puedan conllevar una dificultad, por ello deberíamos llevar material para que a los alumnos les sea más fácil o quitando obstáculos que les impida seguir progresando.

Para conseguir un aprendizaje más significativo, considero muy importante vincular estas actividades con otras áreas, en este caso resultaría muy fructífero establecer una relación con el área de Ciencias Naturales. Por ende podremos ver la naturaleza desde dos puntos de vista diferentes y lo importante que es en nuestras vidas.

La elección del curso al que va destinado se debe a que en el Prácticum II, estuve como tutor de 4º, además de que impartía todas las clases de Educación Física en el centro, una vez conocido todos los grupos, con el que más interaccioné y con el que más a gusto me encontraba a la hora de impartir las clases era con 4º de Educación Primaria. Además después de tenerles como alumnos después de varios meses me ayudó a conocer el nivel de los alumnos, por lo que considero que están totalmente capacitados para la realización de estas actividades y que puedan sacar el máximo provecho.

6.3 Contextualización

El centro elegido para realizar esta Propuesta Didáctica es el CEIP Nuestra Señora de Ronte, situado en la localidad de Osorno la Mayor (Palencia). Es un centro compuesto por 68 alumnos, servicio de comedor y de transporte para varios pueblos que se encuentran alrededor de Osorno. El horario es de 9:30 a 14:30.

Es un centro en el que nos encontramos una línea por curso, desde infantil hasta 6º de primaria. El curso escogido, 4º de Primaria, está compuesto por 7 alumnos, de los cuales 3 chicos y 4 chicas, destacar que un alumno tiene una adaptación curricular y una alumna es conflictiva, la cual ha generado varios conflictos dentro del centro. En general el grupo es trabajador y con un gran nivel curricular. El único inconveniente del grupo son los posibles conflictos que puede generar la alumna conflictiva, llegando a generar cambios en la marcha de las sesiones.

Para la puesta en práctica nos desplazaremos hasta la localidad de Cardaño de Arriba que se encuentra a 99 km de distancia, por lo que será imprescindible el uso del transporte escolar para poder desplazarnos.

6.4 Objetivos

El objetivo principal de esta propuesta es que los alumnos consigan la capacidad para realizar este tipo de actividades, de esta manera establecerán un estrecho vínculo con la naturaleza de tal manera que se preocupen por ella y la cuiden. Este no es el único objetivo de la propuesta, por lo que hay que marcar varios objetivos generales que nos encontraremos en los diferentes decretos y objetivos específicos:

-Objetivos generales (BOE):

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

-Objetivos generales (BOCYL):

- Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora.

-Objetivos específicos:

- Conocer la importancia de las AFMN.
- Reconocer los tipos de senderos.
- Conocer el material para la realización de una ruta de senderismo.
- Conocer el vocabulario básico de la orientación.
- Adentrarse en el mundo de la orientación.
- Potenciar el conocimiento del medio natural.
- Respetar y cuidar nuestras instalaciones y material.

6.5 Contenidos de la propuesta

Contenidos procedimentales:

- Realización de carreras de orientación en su entorno cercano.
- Reflexión sobre las prácticas realizadas.
- Realización de juegos, circuitos y ejercicios en el gimnasio o patio escolar.
- Obtención de hábitos saludables.

Contenidos conceptuales:

- Los puntos cardinales: NORTE – SUR – ESTE – OESTE.
- Elementos básicos de la orientación: El mapa y la brújula.
- Baliza.
- Concepto de “orientación del mapa”.
- Inicio al senderismo.
- Entorno natural.
- Medidas para una salida de senderismo.

Contenidos actitudinales:

- Valorar el conocimiento y práctica de otros deportes no tan conocidos que se realizan en contacto con la naturaleza.
- Cuidado y respeto por el medio ambiente.
- Colaboración y cooperación con los compañeros.
- Respeto hacia las normas para el correcto desarrollo de las actividades.
- Participación.

6.6 Temporalización

Para el correcto desarrollo de esta propuesta didáctica es necesario poder realizar de una manera satisfactoria la salida, esta salida se realizará al aire libre, por lo que será necesario disponer de una buena condición atmosférica. Por ello la salida está programada para el día 2 de Junio, fecha en la que mayormente suele hacer buen tiempo atmosférico para la realización de estas sesiones, por lo que podremos disfrutar de una buena realización para conseguir los objetivos previstos.

La propuesta didáctica está prevista de 5 sesiones, las sesiones se desarrollarán los martes y jueves, la salida se realizará el jueves para perder el menor número de horas posibles del resto de materias. Durante las sesiones previas nos dedicaremos a asimilar los conceptos básicos de las actividades a realizar y a prepararnos para la salida.

La salida se realizará el 2 de Junio, su horario será de 10.00 horas de la mañana y se volverá a las 18:00 horas de la tarde, nos desplazaremos en autobús, ya que la ruta se encuentra a 99km del centro escolar y nos supondrá en torno a 1 hora y 30 minutos.

6.7 Sesiones

La organización de las sesiones está pensada para realizar con éxito la salida, de tal manera que trabajaremos conceptos y los pondremos en práctica previamente en un entorno más cercano, en la sesión siguiente a la sesión de la salida pondremos en común las experiencias vividas y realizaremos la evaluación.

Cuatro semanas antes de realizar la salida, se les entregará a los alumnos una autorización de actividad complementaria (Anexo I), esta autorización tendrá que ser entregada al maestro firmada, por los padres, madres o tutores legales de los alumnos, la entrega al maestro tendrá que ser con 1 semana antes de la salida, como muy tarde, para poder organizar la salida conociendo los alumnos participantes.

En esta propuesta se ha intentado realizar una serie de actividades que se irán realizando en función del nivel de dificultad de las actividades de tal manera que se avance de una manera progresiva, avanzando desde una actividad sencilla en un entorno cercano hasta alcanzar una actividad compleja en un entorno desconocido.

Por último me gustaría destacar que esta propuesta de unidad didáctica no se ha llevado en marcha en un centro escolar, por lo que no he podido perfeccionarla corrigiendo los errores que se pueden dar en su puesta en práctica.

1ª Sesión (24/05/2022) Asamblea ¿Cómo hacer senderismo?

Esta sesión se desarrollará en el aula en la que habitualmente se encuentran y la dedicaremos a explicar algunos conceptos básicos para la realización de senderismo:

- Tipos de senderos.
- Material necesario para realizar senderismo.
- Normas básicas.
- ¿Qué es el senderismo?

Una vez explicado los conceptos básicos que queremos que los alumnos adquieran, trabajaremos en torno a la ruta de senderismo que vamos a realizar en

la salida, de tal manera que con ayuda de los alumnos redactaremos un listado del material necesario para la salida y una serie de normas a respetar (Anexo II) para poder disfrutar de la salida de la mejor manera.

En la recta final de la sesión repasaremos los aspectos impartidos más importantes durante la sesión.

2ª Sesión (26/05/2022) Nos adentramos en la orientación

Durante esta sesión nos encontraremos en el gimnasio que está a disposición del centro, que habitualmente es el lugar en el que se desarrollan las sesiones de Educación Física, empezaremos la sesión explicando algunos aspectos básicos de la orientación:

- ¿Qué es la orientación?
- Norte – Sur – Este – Oeste.
- El mapa, la brújula y baliza.
- Elementos de un mapa.

Una vez terminada la explicación realizaremos una prueba de orientación dentro del gimnasio, formarán grupos de dos personas, cada grupo tendrá que encontrar unas postas que se encuentran en el gimnasio, para su búsqueda el profesor aportará a cada grupo de un plano del gimnasio (Anexo III) los alumnos saldrán en busca de las postas, estas postas contienen preguntas (Anexo IV), tendrán que ser respondidas delante del profesor. Durante esta sesión tendrán que utilizar el mapa y la brújula para poder orientarse, como ya hemos visto en la fundamentación teórica, concretamente en las páginas 21 y 22.

Al finalizar la sesión repasaremos los conceptos trabajados.

3ª Sesión (31/05/2022) Nos orientamos

La sesión del 31 de mayo se desarrollará en todo el patio del centro escolar, ya que durante esta sesión realizaremos una prueba de orientación en el patio que se desarrollará a lo largo de toda la sesión.

La sesión comenzará en el aula en el que habitualmente dan clase, allí el profesor teniendo en cuenta lo que vio en la sesión anterior formará grupos de dos personas y a cada grupo les aportará un plano del recinto escolar (Anexo V) y sus alrededores, también les aportará una hoja de control (Anexo VI) en donde tendrán que anotar diferentes datos de los participantes y apuntar las soluciones de las postas, el profesor repasará rápidamente los conceptos impartidos en la sesión anterior y nos desplazaremos al patio del colegio para comenzar la prueba de orientación por grupos, cada grupo empezará la orientación dirigiéndose a una posta diferente, para evitar que los grupos se ayuden entre si y conseguir un actividad más autónoma por parte de los grupos.

Al igual que en la sesión anterior tendrán que orientarse con ayuda de la brújula y del mapa para poder realizar la actividad con éxito.

Las preguntas de las postas estarán relacionadas con contenidos de Matemáticas, Ciencias Sociales, Ciencias de la Naturaleza y Lengua. (Anexo VII)

Al finalizar esta actividad nos desplazaremos a su habitual aula y allí se acabará el tiempo de la sesión.

4ª Sesión (02/06/2022) Andando y orientándome voy

Esta sesión está dedicada a realizar la ruta de senderismo, con las tres sesiones anteriores finalizadas esperaremos un correcto desarrollo de esta sesión.

La ruta que vamos a realizar se encuentra en Cardaño de Arriba, un pequeño municipio del norte de Palencia, situado a 99 km de distancia de Osorno. La ruta tiene una longitud de 12,3 km, se trata de un recorrido lineal (ida y vuelta). Será necesario el uso del autobús para poder desplazarnos hasta el inicio de la ruta.

Una vez que nos encontremos en el parking (lugar de salida), nos dispondremos a empezar la ruta de senderismo y a seguir el itinerario de la ruta (Anexo VIII), aparte de seguir el itinerario también nos guiaremos por los postes que nos indicarán hacia donde nos tenemos que dirigir. Teniendo en cuenta que esta ruta implica cierto nivel de esfuerzo para el alumnado y que una vez paremos en la poza de las lomas descansaremos, se calcula que nos encontraremos de vuelta 5 horas después de la salida.

Antes de comenzar la ruta los profesores se asegurarán de que los alumnos lleven el material correcto de la manera correcta y que los alumnos son conscientes de las normas que hay que respetar para realizar la salida, durante la ruta un profesor se colocará por delante del grupo y otro profesor por detrás del grupo, de manera que los alumnos vayan entre los profesores, de este modo ningún alumno quedará rezagado.

Al llegar al destino, los alumnos descansarán un rato y comenzarán a comer, después de comer lo alumnos tendrán 1 hora libre para explorar la zona y compartir sus experiencias con el resto de compañeros, al finalizar esta hora libre, comenzaremos la ruta de vuelta al autobús.

Durante toda la ruta de senderismo trataremos de seguir los aspectos técnicos visto en la fundamentación teórica en las páginas 17 y 18 para evitar posibles lesiones y para evitar el cansancio durante la ruta en la medida de lo posible.

Cuando nos encontremos en el autobús volviendo al centro escolar, el profesor mandará la realización de una redacción sobre la salida y sobre la experiencia que han vivido, esta redacción se recogerá en la siguiente sesión.

5ª Sesión (07/06/2022) ¿Qué he aprendido?

Esta sesión será la última, comentaremos la salida, compartiendo la opinión y las sensaciones de cada alumno, se entregará al profesor las redacciones que se solicitó en la sesión anterior.

Les entregaremos una hoja de evaluación (Anexo IX), que tendrán que realizar a lo largo de la sesión de manera individual y entregar al profesor al finalizar la clase.

6.8 Evaluación

La evaluación nos ayudará a saber de manera individual el nivel en el que se encuentra el alumnado, además de que nos podrá ayudar a saber si el alumnado ha conseguido alcanzar los objetivos planteados.

La elaboración de la evaluación se realizará a través de las observaciones que va realizando el profesor a lo largo de toda la propuesta, mediante anotaciones individuales, se tendrá en cuenta los diferentes criterios de evaluación que encontramos en el currículo y criterios de evaluación específicos, que serán evaluados en la hoja de evaluación (Anexo IX) que se les entregará en la última sesión.

Para la evaluación se tendrá en cuenta el progreso del alumnado a lo largo de las sesiones. Las calificaciones no serán numéricas, se clasificarán en calificaciones positivas y calificaciones negativas.

7. CONCLUSIONES

La realización de este trabajo de fin de grado me ha ayudado a profundizar más en el mundo de las Actividades Físicas en el Medio Natural, debido que para poder buscar información útil para mi trabajo de fin de grado, es necesario leer mucha información respecto al tema en el que estoy trabajando. Esta profundización en este mundo me ha ayudado a alcanzar algunos de los objetivos planteados anteriormente.

El objetivo de realizar una unidad didáctica sobre las AFMN basada en la orientación y el senderismo, ha sido alcanzado ya que toda la UD está basada en la orientación y en el senderismo. Respecto a plantear actividades que sigan una progresión en función de la dificultad, no puedo saber a ciencia cierta si he cumplido con este objetivo, ya que considero que para saber si he conseguido este objetivo es necesario poner en marcha la propuesta didáctica.

Mediante la realización de la fundamentación teórica he conocido y he profundizado en la orientación y en el senderismo de tal manera que me ha permitido ampliar mis conocimientos sobre estos temas, por lo que considero que este apartado ha sido importante para lograr mis objetivos planteados.

A lo largo de este trabajo me he encontrado muchas dificultades, creo que la mayor dificultad que nos podemos encontrar a la hora de realizar el TFG es la selección de información que de verdad es útil, hoy en día tenemos acceso a mucha sin embargo toda esta información no es útil y en muchas ocasiones resulta complicado discernir entre una información de calidad y una información vulgar.

En conclusión, con la realización de este trabajo, he podido observar que la orientación y el senderismo son actividades que brindan al alumnado un desarrollo motriz interesante. Por último, respecto a la consecución de los objetivos planteados al inicio, considero que he logrado alcanzar la gran mayoría y me gustaría poner en marcha la propuesta didáctica para poder mejorarla.

8. BIBLIOGRAFÍA

ARRIBAS, H. (2008): *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral Universidad de Valladolid.

ARROYO, M.D. (2011) *Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo* Revista de la Educación en Extremadura, 170-179

AUMENTE, J. (2012). El senderismo como recurso didáctico. eco. Revista Digital de Educación y Formación del profesorado. nº 9, CEP de Córdoba. Recuperado 2 de mayo de 2022, de <http://revistaeco.cepcordoba.es/wp-content/uploads/2018/05/Aumente09.pdf>

CASTAÑER, M. y TRIGO, E. (1995). Globalidad e interdisciplina curricular en la enseñanza primaria. Propuestas teóricas-prácticas. Barcelona. INDE.

Fernández, J. (2016). *Las actividades físicas en el medio natural en Educación Física en la etapa de primaria. El senderismo*. EFDeportes. Recuperado 2 de mayo de 2022, de <https://efdeportes.com/efd213/actividades-en-el-medio-natural-senderismo.htm>

FREIRE, H. (2011). *Educar En Verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Grao

- Granero, A. (2007). *Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural*. EFDeportes. Recuperado 2 de mayo de 2022, de <https://efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonomica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm>
- LÓPEZ, A. (2008). *El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural*. Wanceulen: *educación física digital*, nº4, 8.
- Navarrete, G., & Domingo, L. (2002). *Las actividades físicas en el medio natural, como propuesta integradora en el currículum de educación física*. EFDeportes. Recuperado 2 de mayo de 2022, de <https://efdeportes.com/efd47/activid.htm>
- SICILIA, A. (1999) Educación física, profesorado y postmodernidad. En F. Ruiz Juan; A. García y A. Casimiro (Coords). *Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escolar* (p.p. 123-139). Málaga: I.A.D.

9. WEBGRAFÍA

F. (2012, 8 mayo). *PR Pozo de las Lomas (Palencia)*. Wikiloc | Rutas del Mundo.

Recuperado el día 02/05/2022 en: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-pozo-de-las-lomas-palencia-2811603>

Senderos, todo lo que hay que saber. (2017, 20 octubre). Caminando por aquí.

Recuperado el día 02/05/2022 en: <https://caminandoporaqui.com/senderos-lo-saber/>

González, F. (2011). *Pozo las Lomas, rutas montaña palentina*. Montaña palentina.

Recuperado el día 02/05/2022 en: <https://www.xn--montaa-palentina-bub.com/rutas/Pozo%20las%20lomas.htm>

10. ANEXOS

- Anexo I: Autorización de la salida complementaria.
- Anexo II: Material y normas.
- Anexo III: Plano del gimnasio.
- Anexo IV: Preguntas postas 2ª sesión.
- Anexo V: Plano del colegio.
- Anexo VI: Hoja de control.
- Anexo VII: Preguntas postas 3ª sesión.
- Anexo VIII: Itinerario y perfil de la ruta.
- Anexo IX: Hoja de evaluación.

Anexo I: Autorización de la salida complementaria

AUTORIZACIÓN PARA LA SALIDA

D/D^a _____

Con DNI _____ por la presente, autorizo a mi hijo/a _____

de 3º de Primaria a realizar la excursión a Poza de las Lomas, en Cardaño de Arriba que tendrá lugar el día 02/06/2022 desde las 10:00h hasta las 18:00h.

Los alumnos irán acompañados de sus maestros y tutores.

Palencia a _____ de _____ 2022

Firma _____

Anexo II: Material y normas

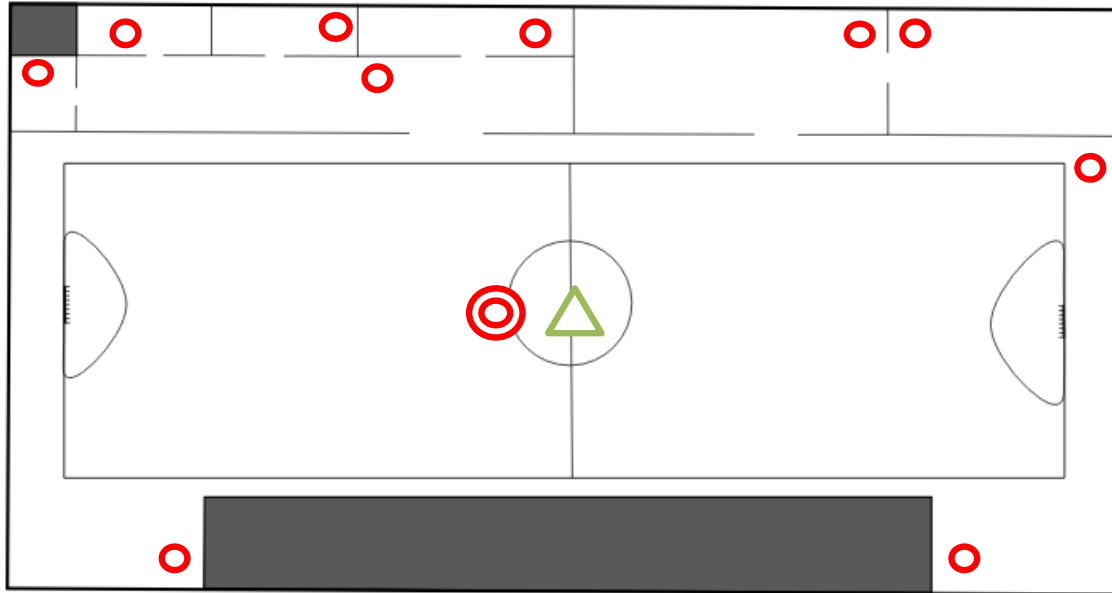
Normas de comportamiento

- No tirar basura.
- Respeto hacia el medio ambiente.
- Ayudar a los compañeros.
- Seguir las indicaciones de los maestros.
- No llevar material que no sea necesario.
- Seguir al profesor durante la ruta.







Material necesario para la salida

- Zapatillas de deporte (No estrenar ese día).
- Ropa cómoda.
- Mapa de la zona (Proporcionado por el profesor).
- Brújula (Proporcionada por el profesor).
- Mochila.
- Crema solar.
- Cantimplora (Botella de agua).
- Comida (Almuerzo, comida y merienda).
- Bolsa para la basura.

Anexo III: Plano del Gimnasio



Leyenda:

-  Salida
-  Posta
-  Llegada
-  Campo de futbol sala
-  Edificio infranqueable
-  Pared

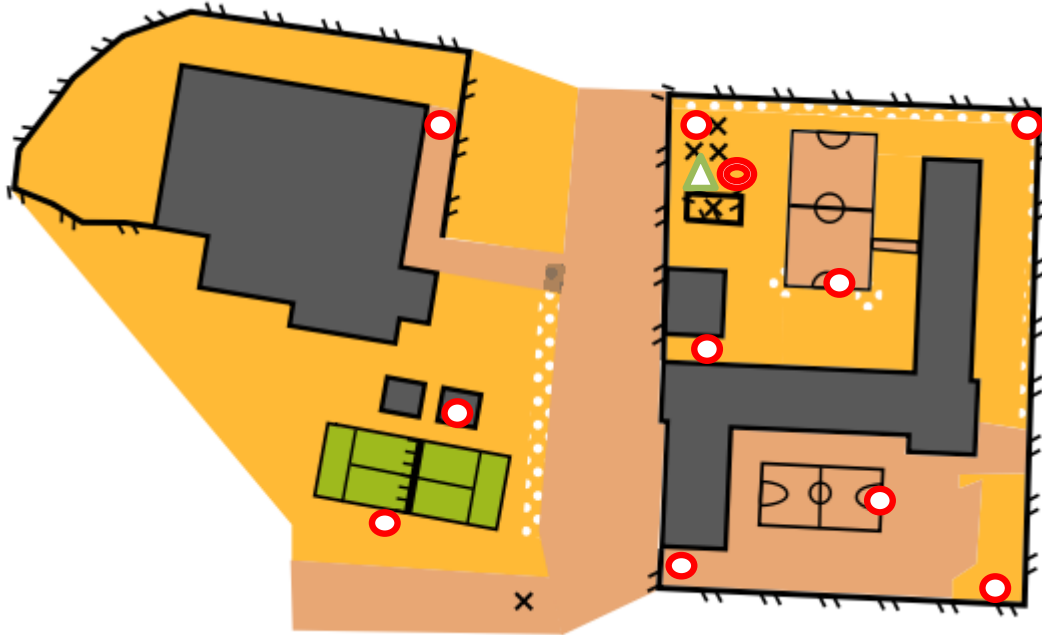
Anexo IV: Preguntas postas 2ª sesión

1. Completa:
km hm dam m dm cm mm
756
- | | | | | | | |
|--------|-------|------|-----|------|------|-------|
| Km | hm | dam | m | dm | cm | mm |
| 756000 | 75600 | 7560 | 756 | 75,6 | 7,56 | 0,756 |
2. ¿Cuántos vértices tiene una pirámide pentagonal?
- | |
|------------|
| 6 Vértices |
|------------|
3. ¿Cómo tienen el cuerpo cubierto los reptiles?
- | |
|--|
| Tienen el cuerpo cubierto de escamas y algunos tienen caparazón. |
|--|
4. ¿Cuáles son las características de un pueblo?
- | |
|---|
| – Localidad pequeña – Edificios de poca altura
– Calles cortas y estrechas – Pocos habitantes
– Se dedican a la agricultura, ganadería, artesanía y turismo |
|---|
5. Javier recorre andando, cada día, la distancia que le separa de su trabajo, 3km. Si hace ese camino dos veces diarias de lunes a viernes, ¿qué distancia recorre cada día? ¿Y cada semana? ¿Y en un mes con 4 semanas?
- | |
|--------------------------|
| Cada día recorre 6km |
| Cada semana recorre 30km |
| En un mes recorre 120km |
6. Di a tus profesores 2 palabras terminadas en –d y 2 palabras terminadas en –z.
- | |
|-----------------|
| Respuesta libre |
|-----------------|
7. Di a tus profes 3 palabras con alguno de los siguientes sufijos: -ero, -era, -ería, -ista, -ita, -oso, -osa y –able
- | |
|-----------------|
| Respuesta libre |
|-----------------|
8. ¿Cuántos animales tengo en casa sabiendo que todos son perros menos dos, todos son gatos menos dos, y que todos son loros menos dos?
- | |
|-----------------------------|
| Un perro, un gato y un loro |
|-----------------------------|
9. Una pareja de recién casados quieren contraer matrimonio pero la iglesia está cerrada ¿Cómo se casan?
- | |
|-------------------------|
| Ya están recién casados |
|-------------------------|

10. Di a tus profes 3 provincias que no se encuentren en Castilla y León.

Respuesta libre

Anexo V: Plano del colegio.



Leyenda:



Posta



Área pavimentada



Campo abierto con arboles



Campo abierto



Construcción prominente



Edificio infranqueable



Valla infranqueable



Pista de pádel

Anexo VI: Hoja de control.

Hora de salida	Nombre de los integrantes del equipo • •			
Hora de llegada				
Respuesta 1	Respuesta 2	Respuesta 3	Respuesta 4	Respuesta 5
Respuesta 6	Respuesta 7	Respuesta 8	Respuesta 9	Respuesta 10

Anexo VII: Preguntas postas 3ª sesión

1. ¿Cuál de estas palabras están escritas correctamente? Copia las correctas

Hervir – Recibir – Escribir – Serbir

2. Ordena estas palabras

- tMoereioست →
- omprstoI →
- rinpauTlte →

3. Completa las oraciones con las formas de los verbos: haber, beber y deber.

- Los deportistas... mucha agua en verano.
- Mario y Alfonso... visto ya la serie.
- ... explicar lo que has hecho.

4. ¿Escribe una de las 3 funciones vitales de las plantas?

5. Escribe un sistema montañoso que bordea la Meseta.

6. Realiza la siguiente división.

$$3507 / 73 =$$

7. Realiza la prueba de la división de la anterior posta.

8. Completa la oración:

Los poderes del estado son el legislativo, el ejecutivo y el...

9. Nombra 3 provincias de la Comunidad Autónoma de Castilla y León

10. ¿Según la actividad económica, que tres sectores nos encontramos?

Anexo VIII: Itinerario y perfil de la ruta.

Datos de la Ruta

Distancia: 13 km (ida y vuelta)

Dificultad: Baja

Tiempo estimado: 5 horas

Desnivel acumulado: 680 metros de desnivel



<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-pozo-de-las-lomas-palencia-2811603>

Itinerario de la ruta

La ruta que vamos a realizar se encuentra en Cardaño de Arriba, se trata de un sendero de pequeño recorrido ya que la distancia que vamos a recorrer es de 12 kilómetros.

La ruta comenzará en el aparcamiento de Cardaño de Arriba, lugar en el que nos dejará el bus, en este momento nos encontraremos a 1417 metros de altitud, para comenzar la ruta andaremos 1 km al lado del margen derecho del río hasta encontrarnos un puente que cruzaremos y nos permitirá sobrepasar el arroyo.

Casi 1 kilómetro más hacia delante, nos encontraremos un paso cimentado sobre el río, otros 800 metros, el camino se dividirá en dos y escogeremos el camino de la izquierda, hasta encontrarnos a los 900 metros un camino que va a la izquierda, seguimos derecho y cruzaremos un puente.

Continuamos dirección a Las Agujas de Cardaño, siguiendo el sendero señalizado que

se encuentra paralelo al arroyo. Tras un tramo complicado en el que nos enfrentaremos a cierta inclinación, seguiremos nuestra senda y cruzaremos el arroyo del Manantial de Las Lomas.

Seguiremos de frente la senda y llegaremos al lago del Pozo las Lomas, que se encuentra a una altitud de 2077 metros y a 6,5 kilómetros de distancia de nuestro punto de partida, se estima que este recorrido nos lleve en torno a 2 horas a un ritmo cómodo y tranquilo.

El recorrido de vuelta será el mismo, pero en sentido contrario, por lo que avanzaremos por el camino de las Lomas abajo, a la izquierda, pasando por un puente que nos lleve a Cardaño de Arriba y tras cruzar el pueblo llegaremos al aparcamiento.

En todo momento seguiremos las señales del sendero para seguir el camino correcto.



Mapa de la ruta Poza de las Lomas

(<https://www.xn--montaa-palentina-bub.com/rutas/Topograficos/Las%20Lomas.jpg>)

Anexo IX: Hoja de evaluación.

Nombre y apellidos:

¿Qué tres tipos de senderos podemos identificar según su dificultad y su longitud?

¿Con qué colores se representan?

-
-
-

Desde tu punto de vista, ¿Qué material consideras el más importante en una ruta de senderismo?

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

¿Cómo orientamos un mapa?

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

¿Para qué sirve la brújula?

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

¿Qué reglas hay que respetar cuando nos desplazamos al medio natural?

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