

**Facultad de educación de Palencia
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**LAS NATURCLASES MEDIANTE UNA SITUACIÓN DE
APRENDIZAJE DE ORIENTACIÓN Y CICLISMO ESCOLAR**

**TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR: VÍCTOR PORTILLA ORTIZ

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, a 11 de octubre de 2023

RESUMEN

Los dos temas principales que trata este trabajo son la Orientación y el Ciclismo Escolar dentro de un contexto de “naturclase”. Esta propuesta de intervención educativa se desarrolla mediante una situación de aprendizaje, para trabajar estos temas en un contexto escolar determinado, concretamente, en una clase de sexto curso. La situación de aprendizaje ha sido elaborada y pensada para los alumnos del Colegio Marista Castilla, en Palencia, donde también ha sido posible llevarla a cabo en la práctica. Los espacios naturales próximos, los espacios que dispone el centro, los materiales que posee o el número de alumnos que hay en la clase, han sido factores esenciales a la hora de realizar un análisis previo, para adaptar la propuesta a sus características.

PALABRAS CLAVE

Educación Primaria, Educación Física, Orientación, Ciclismo escolar, Natureclase.

ABSTRACT

The two main topics covered in this work are Orienteering and School Cycling within a “natural class” context. This educational intervention proposal is developed by means of a didactic unit to work on these topics in a specific school context, specifically, in a sixth grade class. The learning situation has been elaborated and designed for the students of the Marista Castilla School, in Palencia, where it has also been possible to put it into practice. The nearby natural areas, the spaces available at the school, the materials it has and the number of pupils in the class were essential factors when carrying out a preliminary analysis in order to adapt the proposal to their characteristics.

KEYWORDS

Elementary Education, Physical Education, Orienteering, School cycling, Natureclass.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. OBJETIVOS.....	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
4.1 NATURCLASES.....	11
4.1.1. ¿QUÉ ES UN AULA?	11
4.1.2. EL BARRIO Y LA CIUDAD COMO AULA.....	12
4.1.3. EL PARQUE COMO AULA.....	13
4.1.4. LAS RUTINAS FUERA DEL COLEGIO.....	15
A. Empezando por uno mismo.....	15
B. Trazando un plan compartido.....	15
C. Creando rutinas.....	17
D. Los paseos.....	17
E. Actividad central.....	18
F. El almuerzo, la recapitulación y el juego libre.....	18
4.1.5. CONCLUSIONES DE LAS NATURCLASES.....	19
4.1.6. EVALUACIÓN DE LAS NATURCLASES.....	21
4.2 ORIENTACIÓN.....	22
4.2.1. ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?.....	22
4.2.1. HISTORIA.....	22
4.2.3. ELEMENTOS BÁSICOS.....	22
4.2.4. TÉCNICAS BÁSICAS.....	24
4.2.5. LA IMPORTANCIA DE LA ORIENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS ALUMNOS.....	25
4.3 CICLISMO ESCOLAR.....	27

4.3.1. INTRODUCCIÓN AL CICLISMO ESCOLAR.....	27
4.3.2. EVALUACIÓN Y REFLEXIONES FINALES.....	28
5. METODOLOGÍA.....	31
6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	33
6.1. OBJETIVOS.....	33
6.2. CONTENIDOS.....	34
6.3. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES.....	35
6.4. COMPETENCIAS BÁSICAS.....	36
6.5. ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO Y AGRUPAMIENTOS.....	37
6.6. SESIONES.....	38
6.7. EVALUACIÓN.....	55
7. CONCLUSIONES.....	56
8. BIBLIOGRAFÍA.....	60
9. ANEXOS.....	63
Anexo 1.....	63
Anexo 2.....	64
Anexo 3.....	73
Anexo 4.....	75
Anexo 5.....	80
Anexo 6.....	81
Anexo 7.....	84
Anexo 8.....	86

1. INTRODUCCIÓN

La elección del tema seleccionado para realizar este Trabajo de Fin de Grado, pretende desarrollar la metodología de las Naturclases, a través, de una situación de aprendizaje sobre Orientación y Ciclismo Escolar fomentando el desplazamiento sostenible dentro del ámbito escolar. Estas dos actividades tienen una alta capacidad de combinación. Las dos son Actividades Físicas en el Medio Natural que aportan un desarrollo en los alumnos físico y cognitivo. A través de la Orientación se fomentan valores como el cuidado del medio ambiente o el respeto. Respecto al Ciclismo escolar, se transmiten unos valores de sostenibilidad, el cuidado del medio ambiente o el desplazamiento seguro y sin contaminación. En la orientación deportiva se trabaja la interpretación de los mapas, la toma de decisiones rápida y el desplazamiento en un espacio concreto. En el ciclismo escolar se trabaja el manejo básico de la bicicleta, la seguridad a la hora de desplazarse de un lugar a otro y la comunicación entre las personas a la hora de transmitir un mensaje, sobre todo en ocasiones que hay que dar una indicación precisa y rápida sobre algún suceso o imprevisto que ocurra en el camino.

Para adentrarme en el trabajo, será necesario que previamente deje claro el concepto de orientación y ciclismo escolar. La orientación: “Consiste en conocer dónde estamos y cómo llegar a otros puntos o destinos.” (Miguel, 2001, p. 90).

Según ASALE, R., & RAE. (2022), el término “*Ciclismo*” proviene del francés “*cyclisme*” y tienen como significado: “Actividad o deporte que se practica en bicicleta”. Por otra parte, el término “*ciclista*” posee varios significados, en concreto: “persona que anda o monta en bicicleta”, “persona que practica el ciclismo” y, como adjetivo, “perteneciente o relativo al ciclismo” ASALE, R., & RAE. (2022).

Después de esta introducción podemos ver los distintos apartados que se tratan a lo largo del trabajo. En el apartado de *Justificación* expongo los argumentos por los que he elegido este tema, dándose a conocer la importancia que tiene las Naturclases y el

desarrollo de la orientación y el ciclismo escolar dentro del ámbito escolar. A continuación, en el apartado de *Objetivos*, se plantean los propósitos que se pretenden conseguir con el desarrollo del trabajo. Después en el apartado de *Fundamentación Teórica* se explica lo que es una Naturclase, los distintos espacios dónde se puede desarrollar, qué estructura sigue y los beneficios que tiene para los niños. Además, investigo sobre la orientación y el ciclismo escolar para adaptarlo a un contexto escolar. En el apartado de *Metodología* expongo las estrategias y decisiones metodológicas que se han tomado para buscar datos que respondieran a los objetivos planteados dentro del marco teórico definido. La parte principal es la *Presentación de la Propuesta*, se lleva a cabo una situación de aprendizaje, mediante la metodología de las Naturclases, sobre Orientación y Ciclismo escolar. Puedo decir que he tenido suerte de poder poner en práctica la situación de aprendizaje durante el periodo de estancia en los centros del Prácticum II, concretamente en el colegio Marista Castilla de Palencia. La zona que se ha utilizado para ello va desde un entorno cercano, conocido por los alumnos como es el gimnasio, hasta un entorno lejano como parques, las proximidades del Río Carrión y el Monte el Viejo. En el apartado de *Conclusiones*, expongo las ideas y conclusiones sacadas en relación con los objetivos propuestos. Finalmente, aparecerán una lista de referencias en la *Bibliografía* donde aparecen mencionados todos los documentos consultados, y los *Anexos* dónde se plasma el material utilizado en la situación de aprendizaje, completando de esta forma la información del trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

Personalmente, elegir este tema para la realización del Trabajo de Fin de Grado ha sido algo complejo porque los temas disponibles y relacionados con la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, son muy interesantes debido a que tienen una relación muy fuerte con la naturaleza. Me decanté por el tema de la orientación a raíz de las prácticas que realizamos en la asignatura de 4º curso de carrera, habíamos realizado varias prácticas que me encantaron, por lo que me puse a indagar más sobre el tema. En ese momento surge la idea de la orientación y el ciclismo escolar como medio para desplazarse de forma sostenible en un contexto de “Naturclase”. Me surgen dudas de cómo combinar estos temas, pero a través de pensar muchas horas y teniendo reuniones diarias y semanales con mi tutor, poco a poco se va dando forma a esta idea.

Según la International Orienteering Federation (2023), define la Orientación como: “deporte de resistencia que implica un gran proceso mental. No hay una ruta marcada. El orientador debe navegar con un mapa y una brújula mientras corre”. En mi caso, con la clase de 6º de Primaria me centro en la interpretación y la lectura del mapa, sin utilizar en ningún momento la brújula. Además, es un instrumento interesante para comprobar el valor que tienen las actividades físicas en el medio natural, trabajando valores educativos como el trabajo en equipo, la superación de uno mismo y valores medioambientales a través de la relación y el conocimiento del entorno. El medio en el que se realizan las actividades es clave para el desarrollo de esta. Los alumnos deberán desarrollar unas competencias conocimientos y características diferentes, provocando que los niños experimenten sensaciones cambiantes, con un alto grado de incertidumbre.

El ciclismo escolar tiene bastantes finalidades educativas para favorecer el desarrollo del niño. Pero centrándome en los aspectos básicos de desarrollo motriz que se trabajan son: la coordinación, la resistencia, la agilidad y el equilibrio. Además, en el ciclismo escolar se trabajan tres habilidades esenciales como son el equilibrio, la

propulsión y la conducción. De forma interdisciplinar, nos sirve como medio de transporte sostenible, para realizar la actividad de orientación y desplazarnos rápidamente para no perder tiempo de la sesión. Pero en otras sesiones, se trabajará únicamente el ciclismo escolar desde diferentes ámbitos (partes de la bici, vestimenta y material adecuado, teléfono escacharrado para la transmisión de mensajes, la seguridad y la educación vial).

Mediante estas actividades, se consigue un desarrollo corporal, psicológico e intelectual en los alumnos. Pero sobre todo un estilo de vida saludable, en la sociedad actual tan sedentaria y absorbida por las tecnologías. A través de la interacción con el entorno, los niños, consiguen un crecimiento personal y social.

Tanto la Orientación Deportiva como el Ciclismo Escolar, tienen un proceso de aprendizaje interdisciplinar, relacionándolo con diferentes áreas del conocimiento.

En relación con el currículo oficial lo podemos encontrar, en el área de Educación Física, al interactuar con el entorno, se desarrollarán contenidos relacionados con la educación vial para peatones, que permitirán generar hábitos de movilidad activa autónoma, segura y saludable, fomentando actitudes de respeto que incidirán en la prevención de los accidentes de tráfico.

La interpretación del entorno resulta esencial a la hora de saber situarse en un punto, conocer los peligros y llevar a cabo unas medidas de seguridad determinadas, para que no se produzca ningún riesgo. Se trabajan diferentes capacidades a la hora de introducirse en la naturaleza y saber moverse y guiarse por zonas que no son tan conocidas.

A través de la introducción a la Naturclase, permite a los niños experimentar situaciones cambiantes de forma autónoma, sin tener la figura del profesor constantemente encima de él cómo se produciría en el aula. Este método favorece a que los alumnos mejoren en su desarrollo social y personal.

3. OBJETIVOS

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es elaborar y poner en práctica una situación de aprendizaje sobre Orientación y Ciclismo Escolar mediante las Naturclases. A raíz de esto, vamos a tratar unos objetivos más específicos que se pretenden lograr con esta propuesta.

- Estudiar y explicar qué son las Naturclases y conocer los lugares donde se pueden trabajar.
- Ampliar conocimientos sobre las Naturclases en el ámbito escolar.
- Elaborar un proyecto donde la metodología de las Naturclases sea fundamental, para el desarrollo de la situación de aprendizaje de orientación y de ciclismo escolar.
- Dar a conocer la importancia que tienen las Naturclases en un contexto escolar.
- Poder llevar a cabo una situación de aprendizaje conjunta de orientación y ciclismo escolar.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 NATURCLASES

4.1.1 ¿QUÉ ES UN AULA?

El aula es uno de los espacios en los que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje, procurando hacer de él un sitio de mayor protagonismo para el alumnado, más que uno en el que simplemente se transmitan conocimientos. El contexto dónde se aprende es relevante para el aprendizaje en sí. El aula de referencia ha ido perdiendo preponderancia y el tiempo escolar ha comenzado a transcurrir en otros espacios como el pabellón de deportes, parques o espacios verdes.

La artificialidad del aula, dentro de la escuela deja en evidencias algunas otras limitaciones. A veces colabora en mostrar una visión abstracta, fragmentada y lejana del mundo e impide que los niños se sitúen correctamente en él. Nada resulta problemático (las cosas están, simplemente están). Frente a esta actitud está la otra forma de fomentar el asombro y de forma paralela la responsabilidad sobre que las cosas sean de una manera o de otra dentro de nuestro rango de posibilidades.

Actualmente, muchos alumnos estén cansados en la escuela y no muestren interés por el aprendizaje esto se debe, a que les falta un contexto significativo que dé sentido a cuanto sucede a su alrededor. Además, el cansancio o la falta de interés reflejan un fracaso del propósito escolar (esto poniéndolos en la visión más optimista de los propósitos escolares).

Por eso hay una búsqueda de alumnos divertidos e implicados, aunque la diversión y la implicación no siempre suponen una mejora, pues la fuerza del aprendizaje es algo más profundo, que no siempre se cursa con gusto e interés.

El desafío es el siguiente: ¿Cómo hacemos para crear escenarios educativos en el medio natural que otorguen experiencias significativas, estimulantes y profundas?

4.1.2 EL BARRIO Y LA CIUDAD COMO AULA

Los recintos como pabellones, el patio o salas ubicadas en el propio centro, el entorno también puede funcionar como un escenario para algunos aprendizajes. Los distintos lugares ofrecen oportunidades formativas que podemos aprovechar, pues son las muestras más concretas y cercanas del mundo en el que vivimos.

“La ciudad es la base material, por lo tanto, concreta, de la vida urbana. Las calles, las plazas, los barrios, el centro, los establecimientos comerciales, las casas, los edificios, los hospitales, las escuelas, los terrenos, los vacíos urbanos, el suelo urbano son elementos que componen la estructura interna de la ciudad. Todos esos elementos, así como la propia vida urbana, son constantemente modificados, producidos y reproducidos, pues el espacio urbano es sociablemente producido y está en permanente transformación. De entre esos elementos, en el proceso de urbanización, la calle se presenta como lugar de realización de un espacio-tiempo determinado (Maia, 2007). Todo acontece en las calles sean estrechas o anchas, cortas o largas, asfaltadas o de tierra batuda, iluminadas u oscuras, limpias o sucias, movidas o tranquilas. La plaza y la calle son espacios de realizaciones sociales, de acontecimientos cotidianos e históricos. Finalmente es dónde las personas se encuentran y se reconocen cómo arte integrante de aquel espacio” (PINHEIRO, 2012, p. 15).

Dentro de la ciudad los espacios y equipamientos públicos tienen un gran potencial como creadores de comunidad, de aprender a vivir en convivencia, de enseñar lúdicamente a partir de situaciones pautadas o dejando la libre interacción de los usuarios.

Esto es especialmente importante en la formación de niñas, niños y jóvenes ya que son potenciales espacios para su crecimiento personal en la que parte de las reglas son autogestionadas. Esta característica de crucial importancia tal vez sea una de las más olvidadas o perdidas en la ciudad contemporánea. Hacer de estos espacios un lugar de encuentro, convivencia y aprendizaje en libertad es uno de los desafíos de futuro más importante que tienen las ciudades contemporáneas. (MUXÍ, Z, 2007, p 1).

Tenemos la ocasión de descubrir nuestro barrio, para conocer su propia identidad, formada por personas de múltiples procedencias, unas ligadas entre sí por una cultura y una etnia y otras no, ligadas por una tradición religiosa y otras no. Existen lugares y gestos que tienen que ver con nosotros mismos en nuestro orígenes y trayectoria. Y otros más diversos, mestizos con influencias sutiles y hasta chocantes. Usar el entorno como aula puede ser una manera de conectar con el exterior, que habitualmente permanece al margen de la escuela.

4.1.3 EL PARQUE COMO AULA

La Educación Física y sus clases a lo largo de la historia se han dado casi siempre de la misma forma. Las posibilidades de desarrollo que se entrega a los estudiantes se ven coartadas por una práctica que se ha ido repitiendo a lo largo de la historia. En otras palabras, no se estaría atendiendo a la emergencia de articulación y “colaboración entre saberes necesarios para la comprensión de nuestro tiempo” (Genú y Pernambuco, 2005, p. 149).

Las posibilidades de crecimiento en los espacios naturales y sobre todo en los parques son considerables, entendiendo que en la naturaleza están todas las respuestas a nuestras preguntas, las posibilidades de descubrimiento a partir de la exploración potencian la autonomía y la responsabilidad. Fernández, V (1993, p.2) plantea que “los

sujetos sometidos a un entorno enriquecido presentan una mejor conducta exploratoria, mayor capacidad de resolución de problemas, así como una evolución motora adaptativa más avanzada que aquellos sujetos que están en ambientes empobrecidos”.

El sentido global de la educación escolar “se encuentra en la inserción del educando en el universo social y en el contexto socio histórico en el que se sitúa” (Kolyniak, 2006, p.121). El comprender al hombre en su totalidad implica también entender que éste es un ser que se mueve, se expresa, se emociona a través de su corporeidad. En este sentido aquellos procesos de aprendizaje comprometen en alguna medida, la motricidad. En la medida que la educación pasa a ser parte constitutiva del hombre, ésta incide sobre todas las extensiones, así como también sobre la motricidad. Dicho de otro modo, el acto educativo implica profesores y alumnos que ejercitan su motricidad, interactuando en las situaciones pedagógicas que se orientan siempre hacia procesos de aprendizaje, si es posible en contextos naturales, cómo los parques.

Lo que se necesita es dar sentido a sus actos, saber el porqué de ellos; una mirada y un escenario nuevos, otros paisajes, otros contenidos, otros métodos, en definitiva, otra cosa. Tal vez esa “otra cosa” ya no sea Educación Física en su concepción inicial y en su nominación, pero sí en su esencia expansiva, extensiva y expresiva, en definitiva, a permitir al Ser Humano alcanzar la libertad a partir de sus acciones.

Un parque, una playa, un arroyo o un prado cercano pueden ser lugares que, utilizados con cierta regularidad y como herramienta de aprendizaje, despiertan un interés más genuino que las paredes del habitual salón de clases.

Las experiencias en el ámbito natural por medio de salidas repetidas y prolongadas sirven como complemento a otras teorías realizadas dentro de la escuela. Del mismo modo, estos contextos ofrecen la posibilidad de vivir experiencias prácticas más motivantes y significativas. Allí, los niños pueden percibir de forma más directa a la

relación entre esfuerzo y resultado, las consecuencias de un despiste o la satisfacción de un reconocimiento. Además, de ser una herramienta, la utilización de estos lugares como aulas puede constituir un contenido en sí mismos.

4.1.4 LAS RUTINAS FUERA DEL COLEGIO

A. Empezando por uno mismo

Tanto los profesores como los alumnos deben preocuparse por su propia indumentaria. No es lo mismo estar en un aula a 21 grados, con las zapatillas, camisetas, a estar fuera en un parque o en un monte que la temperatura en los meses de invierno puede ser de 15 o 20 grados menos. El profesor debe dar ejemplo y debe llevar en su mochila almuerzo, una botella de agua e incluso un pequeño botiquín por si ocurre algún imprevisto. Tenemos que pensar en prendas que nos permiten estar cómodos y abrigados, siguiendo la teoría de las tres capas:

B. Trazando un plan compartido

Las actividades que se proponen hay que presentárselas a las familias, comentarles los horarios en los que se realizaría dicha actividad, para enfocar la preparación de las clases e incluir a todos los alumnos en la idea.

A través de la observación y la puesta en práctica en el Praticum II, te das cuenta de que hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

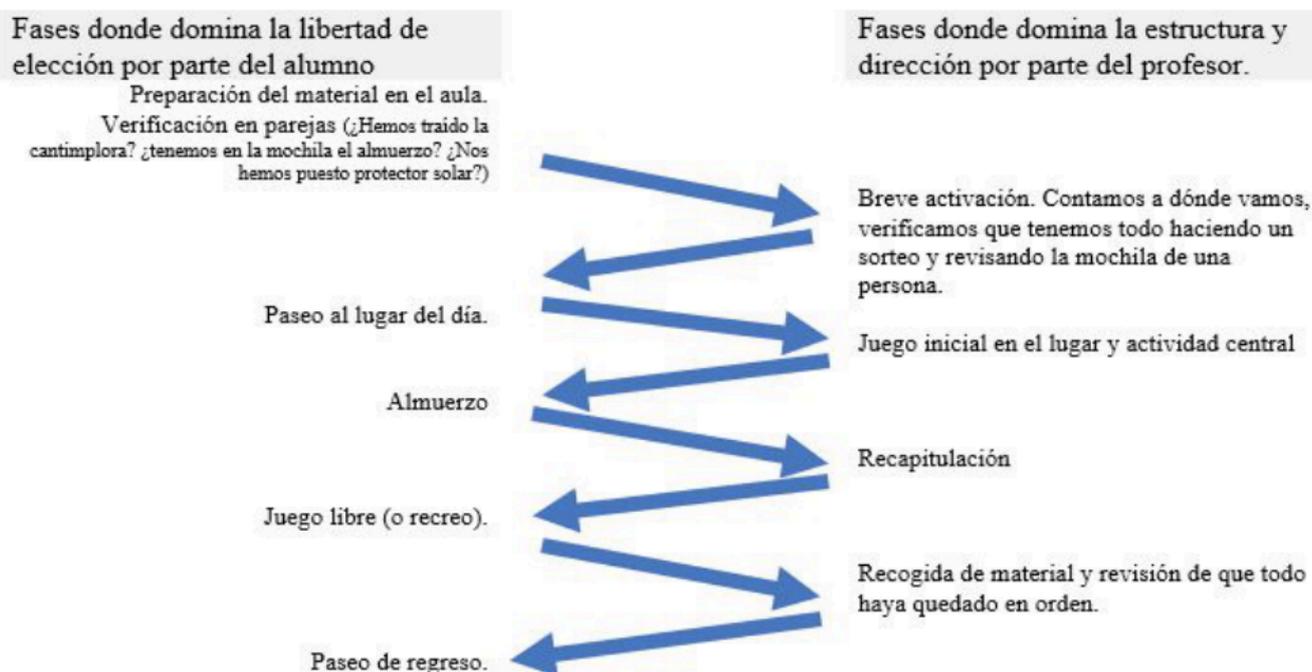
- Las actividades que se realizan sobre orientación y ciclismo escolar, hay que dejar claro que no son excursiones al entorno. Estas experiencias fuera del colegio intentan ser diferentes a lo que los alumnos están acostumbrados (a

dar clase en un aula convencional de Educación Física).

- Se realizan las actividades de forma periódica, una o dos veces a la semana.
- Tener experiencias fuera del aula, con la finalidad de ir fuera a trabajar cosas concretas que previamente se han hablado.
- Se hace una valoración sobre cómo nos sentíamos, cómo de útil nos estaba resultando, qué aprendimos en las Naturclases de orientación y ciclismo escolar.
- Se explican rutinas propias de las salidas que deben ser tenidas en cuenta por todos.
- Los alumnos de forma autónoma tienen que preparar el material necesario (mochilas, agua, calzado, cazadoras, protector solar o almuerzo)

C. Creando rutinas

En general, una salida podía tener, al menos, dos fases⁴:



D. Los paseos

Los paseos fuera del aula, al traspasar las puertas del colegio, suele ser alborotado y con algo de nerviosismo hasta llegar al lugar donde se realiza la actividad.

Durante el trayecto se puede observar que es un momento rico en conversaciones variadas. Se producen intercambios de palabras de alumnos que dentro del colegio no se suelen producir y que sí se dan en otros momentos fuera del centro. Incluso los niños que participan menos se animan debido a que están en un contexto diferente.

Por lo que puedo decir que si hablamos del trayecto, estamos hablando de investigar y de darse situaciones de exploración.

E. Actividad central

Se busca que los alumnos no vean las salidas como pérdidas de tiempo, si no como una complementación de lo que se realiza en clase de Educación Física. De esta forma los objetivos de las actividades deben estar muy marcados, para que los alumnos sepan qué van a tener que realizar.

Se trabaja en clase previamente, contenidos que se van a tratar fuera del aula, poniéndolo en práctica. Además, se incluyen elementos que se van encontrando en el entorno y no estaban premeditados.

Otro recurso interesante es combinar las clases de Educación Física con contenidos de otras asignaturas (Matemáticas, Lengua, Ciencias Naturales o Ciencias Sociales). De esta forma las clases son interdisciplinarias y con más valor para el aprendizaje significativo de los alumnos.

F. El almuerzo, la recapitulación y el juego libre

Cuando la actividad central finaliza, los alumnos y profesores nos sentamos en círculo, en el caso de que sea al aire libre la actividad, se colocan unas esterillas en el suelo y comienza el almuerzo.

El almuerzo, se trata de un momento de descanso, aprovechado para reponer energías y favorecer el sentido de la comunidad. En muchas ocasiones puede ser utilizado para comentar cómo ha ido la actividad central, lo que ha ido bien y qué cosas mejorarían de esta.

Cuando acaba el tiempo de almuerzo que suele ser de unos 15 minutos, comienza el tiempo de juego libre. Este tiempo será variable en función de cómo se ha desarrollado la sesión. Finalmente, se recoge todo sin dejar residuos en el medio ambiente y se regresa al colegio.

4.1.5. CONCLUSIONES DE LAS NATURCLASES

En “Naturclase” se practica el “caminar a la deriva” eligiendo algunos espacios y demarcando un tiempo para que los alumnos deambulen por el ambiente natural perdiéndose y dejándose estimular creativamente por el paisaje. Al final de este tiempo, se promueven diálogos filosóficos para valorar la experiencia de ese andar por el espacio natural.

En las rutinas de Naturclase hay algunos tiempos y momentos, centrados de modo particular en el silencio. Se practican y promueven tres de ellos: el silencio oral (no hablar), el silencio gestual (no comunicarse gestualmente) y el silencio mental (calmar el ruido mental, es decir, evitar engancharse a alguna de las ideas que pasan por la mente, concentrándonos, por ejemplo, en la propia respiración o en los latidos del corazón). A través de estas experiencias, se consigue provocar un silencio muy distinto al que normalmente llamamos como tal y permite un tipo de profundidad que ayuda al niño a relacionarse de forma diferente consigo mismo y con el entorno.

El planteamiento de las Naturclases es conseguir un equilibrio entre los intereses del alumnado y los del profesorado. Entre la dinámica general de las clases de Educación Física y la inserción en ella de los diferentes casos particulares que día tras día se van haciendo más visibles. Entre la estructura de las relaciones sociales que se establecen en espacio naturales y el desarrollo de las tareas, y, que, como dice Puig Rovira (2001, p.

72), van dando carácter de normalidad, de previsibilidad, tanto a las relaciones personales como a las tareas que se realizan.

Los espacios públicos de las ciudades nos ofrecen oportunidades únicas como lugar de educación. Los espacios públicos permiten el reconocimiento y la identificación de los integrantes de la sociedad como partes de esta, partiendo de las vivencias y experiencias compartidas, construyendo los futuros recuerdos y lazos imprescindibles para la vida en sociedad.

“Esta función en la construcción de nuestra experiencia social lo hace receptor de valores para la educación. En este sentido se ha de tener cuidado a la hora de proyectar los usos y los espacios en sí mismos, ya que, según cuáles y cómo sean podemos integrar o excluir, respetar o discriminar. Según sean los espacios, sus formas o sus características materiales se favorecen unos usos y descartan otros, generan inseguridad o no, en definitiva, son inclusivos o excluyentes”. (MUXÍ, Z, 2007, p 2)

Según Vaca Escribano, M. J. (2002, p. 313) “La educación Física en la escuela busca comprender y actuar desde lo corporal, es por ello que el cuerpo en ésta debe ser motivo de reflexión y atención por parte de los especialistas de la Educación Física”. En algunos ámbitos de la educación Física se suele decir que el “ser humano esta incorporado y por consiguiente actúa desde esa globalidad”. Quiere decir, que somos cuerpo y actuamos con y desde él. En el aula del colegio tenemos un cuerpo, el de los alumnos, excesivamente silenciado y retenido en sus necesidades y deseos por el mobiliario y las dimensiones de las clases. En algunas situaciones esta disposición o presencia corporal es adecuada. Por ejemplo, en una clase magistral en la que se está explicando algo concreto de Matemáticas. El silenciamiento del cuerpo parece muchas veces la causa de que los alumnos no logren la disposición y la calma que necesitan para algunos aprendizajes.

En el aula del barrio o del parque los niños corren, trepan, saltan y su cerebro procesa multitud de impulsos. En ese momento el cerebro tiene que aprender qué impulsos inhibir y cuáles activar. Algunos de ellos serán procesados y reenviados al sistema de percepción a través del cual habían sido captados.

4.1.6 EVALUACIÓN DE LAS NATURCLASES

La evaluación es un proceso permanente en cada acción. Por lo que he utilizado una herramienta llamada cuaderno de campo (*Anexo 8*). Esta evaluación es propia de la metodología de las Naturclases. Algunas actividades tuvieron calificación individual mediante rúbricas y con el cuaderno de campo. Pero la mayoría de las sesiones realizadas se evaluaron mediante la observación sin recibir calificación.

4.2 ORIENTACIÓN

4.2.1. ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN?

García, E. (2001) entiende la orientación cómo un deporte en el cual los competidores buscan un número de puntos cardinales en el mapa denominados controles o balizas en el más corto espacio de tiempo posible, ayudándose únicamente por un mapa y una brújula.

4.2.2. HISTORIA

El origen fue en los países escandinavos a finales del siglo XIX, se organizaban las primeras competiciones militares, consistentes en pasar mensajes a través de bosques nevados.

En 1890 se realizó la primera prueba de orientación a pie. La Federación Internacional de Orientación (I.O.F) se creó en 1961, y en España se comenzó a practicar en 1960, dentro de la Fuerzas Armadas, pasando en 1970, a ser una enseñanza practicada en INEF de Madrid. (ORIENTACIÓN DEPORTIVA, 2014, p.1)

4.2.3. ELEMENTOS BÁSICOS

Podemos diferenciar los siguientes elementos básicos en Orientación:

EL MAPA

“El mapa es una representación en papel a escala del terreno”. (ORIENTACIÓN DEPORTIVA, 2014, p.1)

LAS PARTES DE UN MAPA

La leyenda: ofrece información sobre el terreno representado mediante símbolos. (*Anexo 2*). Podemos observar:

La zona de encuentro (representado mediante un triángulo): dónde se produce la explicación, la salida, la llegada y la comprobación del recorrido con los diferentes grupos.

Las balizas (representado mediante un círculo): dónde se encuentran las balizas localizadas en el terreno.

Norte (N): La N con una flecha hacia arriba indica el norte geográfico del mapa.

Descripción de Controles: ofrece información adicional acerca del número y ubicación exacta de cada control. Al leer el mapa hay que tener presente los puntos cardinales Norte, Sur, Este y Oeste para saber la localización exacta de dónde nos encontramos en cada momento.

LA BRÚJULA

La brújula es un instrumento magnético que nos permite determinar rumbos o direcciones respecto al Norte. La tierra se comporta como un inmenso imán. Una brújula clásica se compone de una plataforma transparente y una ruedecilla (limbo) móvil. En el planteamiento del proyecto, con una clase de 6º de Primaria, se decide que no se va a utilizar la brújula. Se guiarán simplemente mediante la imagen de la brújula que aparece dibujada en el mapa. (*Anexo 2*)

LA TARJETA DE CONTROL:

“Este elemento se usa para certificar el paso de cada grupo por cada uno de los controles”. Se entrega, junto con el mapa, al inicio del recorrido y se le recoge cuando hayan encontrado todas las balizas en el orden correcto.

Consta de:

- Un recuadro, para los datos del grupo de clase.
- Otro recuadro para anotar las preguntas y el orden de las balizas.

LOS CONTROLES

Los controles están marcados en el mapa mediante un número y círculos blancos, se sitúan en el terreno utilizando balizas numeradas con el correspondiente código de control.

4.2.4. TÉCNICAS BÁSICAS

Algunas técnicas básicas en Orientación son las siguientes:

- Plegado del mapa: se dobla el plano por el tramo exacto que vamos a pasar.
- Técnica del pulgar: consiste en llevar el pulgar de la mano que sujeta el mapa por el lugar exacto por el que vamos.
- Talonamiento: es la longitud de nuestros pasos. Permite estimar distancias de una forma precisa.

- Seguir los elementos lineales: como las carreteras, caminos marcados, cortafuegos, vallas o muros.

4.2.5. LA IMPORTANCIA DE LA ORIENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS ALUMNOS

La importancia de la orientación en el desarrollo de los alumnos es clave, debido a que se ayuda a los alumnos a lograr la comprensión y dirección de sí mismos, necesarias para conseguir una adaptación máxima a la escuela, el hogar y la comunidad. Según Franck W Miller, citada en el blog de Macherano, M. A. (2009), los principios generales de la orientación son siete:

1. Tiene que ser para todos los alumnos.
2. Es para los alumnos de todas las edades.
3. Debe abarcar todos los aspectos del desarrollo del alumno.
4. Estimula el desarrollo y descubrimiento de uno mismo.
5. Tiene que ser una tarea cooperativa en la que se comprometan, el alumno, el padre, el profesor, el director y el orientador.
6. Debe ser considerada como una parte principal del proceso total de la educación.
7. Debe ser responsable ante el individuo y la sociedad.

Según Braojos, M. (2023, p.1) el deporte educativo en el ámbito escolar favorece y orienta la evolución y el desarrollo de cada niño. En este sentido, Fraile (1997), en la revista digital de Corrales, A. R. (2009), dice que para que se considere un deporte educativo debe de cumplir alguna de estas características:

- Desarrollar hábitos higiénicos y conductas saludables.

- Relacionarse con la formación en valores y actitudes positivas vinculadas con la práctica deportiva.
- Adoptar una actitud crítica ante el consumo de los escolares.
- Las metas y los objetivos deben ser coincidentes y complementarios de la Educación Física escolar.
- Contribuir como medio educativo para la formación integral.
- Mejorar las habilidades motrices y capacidades perceptivas.
- Trabajar de forma polivalente para evitar la especialización prematura.
- Primar la cooperación por encima de la competición.

4.3 CICLISMO ESCOLAR

4.3.1. INTRODUCCIÓN AL CICLISMO ESCOLAR

En la sociedad actual vivimos en un proceso de cambio y transformación constante, preocupada por fomentar estilos de vida saludables y un mayor respeto por los valores ecológicos y sostenibles (Celma, J, 2001).

Se produce una transformación a la hora de desplazarnos, en nuestro tiempo libre. Por lo que es necesario introducirlo en el ámbito escolar, para que los alumnos se desplacen en bicicleta de forma autónoma y sostenible. En la actualidad, las ciudades se adaptan diseñando espacios e introduciendo normas que fomenten el uso de la bicicleta (carril bici, normas de tráfico en beneficio del uso de la bicicleta o mediante el préstamo de bicicletas). Pero a través de este medio no solo se puede observar en el entorno urbano, sino que tiene que expandirse al medio natural, ofreciéndonos un espacio para el docente lleno de posibilidades y recursos. De esta forma podemos considerar a la naturaleza cómo la mayor aula de Educación Física (Granero & Baena, 2007) y la bicicleta el elemento ideal para aproximarse a ella y descubrir todas las posibilidades que nos ofrece (Berdejo, 2011) (Cachat, 1998) (González, 2004) (Sallan, 2002).

Teniendo en cuenta lo explicado hasta el momento, los niños necesitan realizar actividades deportivas en el medio natural por el influjo positivo que puede tener el desarrollo escolar, así como sus influencias en la recreación posterior por parte del adulto. En definitiva, se trata de crear hábitos saludables en los alumnos (Funollet, F, 2004).

La tradición lúdica antiguamente solía realizarse en calles, patios, plazas y parques, la intención con este proyecto a través del ciclismo escolar es reanimar a los más jóvenes para usar la bicicleta, tal como sucede en otros países europeos en los cuales el vehículo a motor y la bicicleta conviven con normalidad (Méndez, A & Fernández, J, 2011).

Mediante el ciclismo escolar se quiere incorporar en la escuela, elementos didácticos que mejoren la calidad de vida. Por ello se apuesta por el contenido de la bicicleta como recurso docente para trabajar distintos aspectos en la clase de Educación Física. Sirve para adentrarnos en este tema o como medio con el que desplazarnos a un lugar, para realizar alguna actividad concreta de Orientación. Tiene muchas ventajas: no emite ruido, no contamina, no utiliza combustibles fósiles, ayuda a trabajar en el alumnado la educación vial de forma temprana, es barata y ayuda al alumno a mantener una adecuada forma física. La finalidad es utilizar la bicicleta en las clases de Educación Física de forma habitual.

4.3.2. EVALUACIÓN Y REFLEXIONES FINALES

Como instrumento de evaluación se ha utilizado una rúbrica. Sobre todo, a lo largo de este proyecto se da importancia a tres aspectos fundamentales: el teléfono escacharrado para la comunicación en los trayectos, los elementos de seguridad y la seguridad en los desplazamientos. Como se puede observar en la tabla de a continuación.

Nombre y apellidos: _____				Nº _____	
TELÉFONO ESCACHARRADO					
4	3	2	1		
Realizo siempre el teléfono escacharrado de forma correcta sin saltarme a ningún compañero y avisando con antelación	Realizo a menudo el teléfono escacharrado de forma correcta, a veces me salto a algún compañero y avisando con antelación.	Casi nunca realizo el teléfono escacharrado de forma correcta a veces me salto a algún compañero y no aviso con antelación.	Nunca realizo el teléfono escacharrado de forma correcta y siempre me salto a algún compañero sin avisar con antelación.		
ELEMENTOS DE SEGURIDAD					
4	3	2	1		
Llevo siempre el casco bien colocado y el chaleco de seguridad me lo pongo por encima de la mochila.	Llevo a menudo el casco bien colocado y el chaleco de seguridad me lo pongo por encima de la mochila.	Casi nunca llevo el casco bien colocado. El chaleco de seguridad me lo pongo por debajo de la mochila.	Nunca llevo el casco bien colocado y el chaleco de seguridad me lo pongo por debajo de la mochila.		
SEGURIDAD EN LOS DESPLAZAMIENTOS					
4	3	2	1		
Siempre dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo. Y no hago derrapes nunca.	A menudo dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo. Y no hago derrapes nunca.	Casi nunca dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo.	Nunca dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo.		
CALIFICACIÓN...				____/____ =	

Tabla 1. Evaluación del ciclismo escolar a través de una rúbrica final, del Cuaderno de Campo. (Elaboración propia)

Esta experiencia viene marcada con la finalidad de utilizar la bicicleta como medio de transporte sostenible y forma de descubrir el entorno natural. Estos dos aspectos son esenciales a lo largo del desarrollo del proyecto, que se lleva a cabo con una clase de 6º de Primaria.

El trabajo se orienta al descubrimiento y el aprovechamiento de la bicicleta como medio de desplazamiento o como elemento de movilidad sostenible por espacios urbanos cada vez más accesibles (Pozueta, 2000).

El esfuerzo es utilizar el medio natural y urbano mediante la aplicación de unos contenidos propuestos, en las sesiones prácticas durante las clases de Educación Física en el exterior. El reto didáctico es valorar educativamente un medio de transporte sostenible, como son las bicicletas a través del ciclismo escolar, para la promoción de hábitos saludables.

Con este proyecto se trabajan habilidades motrices, la condición física de los niños y el uso de la bicicleta. Pero sirve de base para fomentar valores, actitudes y hábitos en los alumnos, a través de un medio de transporte alternativo sostenible, cómo es la bicicleta.

5. METODOLOGÍA

En la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado se han seguido los siguientes pasos. El primero fue desde la observación como docente de Educación Física, gracias al Practicum II y a la metodología las Naturclases.

El segundo fue la toma de contacto con los alumnos, para establecer unos objetivos claros de TFG que aborden temas de desarrollo cognitivo y emocional. Para poder elaborar las lecciones de forma secuencial que desarrollen habilidades y conocimientos de forma progresiva.

En el tercer paso, me documenté sobre la metodología de las Naturclases. En esta parte, busco información acerca de esta metodología tan innovadora, leyendo numerosos artículos y documentos.

A continuación, estudié más en profundidad la materia para ampliar mis conocimientos sobre las Naturclases, dentro del ámbito escolar. Esto me permite tener más información y poder explicar qué son las Naturclases y conocer los lugares dónde se pueden trabajar.

En el siguiente paso, comienzo a elaborar el proyecto por escrito, dónde la metodología de las Naturclases es fundamental, para el desarrollo de la situación de aprendizaje de orientación y de ciclismo escolar.

A continuación, teniendo en cuenta la importancia que tienen las Naturclases en un contexto escolar, voy redactando una situación de aprendizaje conjunta de orientación y ciclismo escolar. En todo momento busco que se fomente el pensamiento crítico, la reflexión y el diálogo entre los alumnos, a través de las Naturclases. Por lo que el profesor debe tener la capacidad para hacer preguntas abiertas que te hagan razonar y desarrollar

un pensamiento crítico. De esta forma todo lo que se hace tiene un porqué y está justificado. Los niños crearán lazos entre ellos y se sentirán libres para expresar sus ideas, escuchar al resto de sus compañeros e incluso cuestionar y debatir cosas con las que no están de acuerdo. Se trata de trabajar en comunidad y construir el conocimiento de forma colectiva.

El último paso es la realización una evaluación de todo el proyecto, en la que se analizan cuestiones planteadas y lo que se ha hecho en las sesiones, de la situación de aprendizaje. Se realiza una rúbrica como último paso para concluir con la elaboración del TFG, que será la última página del cuaderno de campo (*Anexo 7*). El cuaderno de campo es uno de los aspectos más importantes, que se trabaja a lo largo todo el proyecto. Se elabora un cuaderno de campo para cada alumno (*Anexo 8*). Todos los días posteriores a la sesión realizada, deben realizar un apartado del cuaderno de campo. Este consta de unas preguntas a modo de evaluación de la sesión, y la realización de una historia sobre la Naturclase de ese día. De esta forma, cuando se acaba la situación de aprendizaje se puede ver plasmado los conocimientos que han adquirido los alumnos, a la hora de contestar a las preguntas y cuando redactan las historias de las Naturclases.

Por último, elaboro unos Anexos, en los que se puede ver plasmado el material que se ha ido creando a lo largo de las sesiones. Aparece al final del proyecto para dar visibilidad a los elementos con los que se ha trabajado y dotar de calidad al TFG.

Como conclusión, cuando pienso en la propuesta del TFG la interdisciplinariedad es otro de los aspectos fundamentales en los que me he basado. He buscado conexiones entre la Orientación y el Ciclismo Escolar mediante la metodología que se ha llevado a cabo: “Las Naturclases”.

6. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

“LAS NATURCLASES MEDIANTE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE DE ORIENTACIÓN Y CICLISMO ESCOLAR”

Esta situación de aprendizaje se va a desarrollar y a llevar a cabo durante el tercer trimestre, concretamente en los meses de abril y mayo, de esta forma se aprovecha el buen tiempo, siendo esencial para poder realizar la mayoría de las sesiones planteadas al aire libre. Está estructurada en nueve sesiones diferentes, las cuales siguen una progresión lógica.

6.1. OBJETIVOS

-Los objetivos que busco con este proyecto son los siguientes:

- Trabajar la metodología de las Naturclases en diferentes entornos, aprendiendo y respetando el medio natural.

-Saber trabajar en equipo, respetando al resto de compañeros en las Naturclases.

-Adquirir conocimientos significativos mediante la propuesta de las Naturclases.

- Conocer los beneficios que tiene la realización de las Naturclases.

- Tener seguridad a la hora de realizar los desplazamientos.

- Realizar el teléfono escacharrado para transmitir mensajes.

- Conocer los elementos de seguridad para andar en bicicleta.

- Adquirir cierta destreza en el manejo de la bicicleta.

- Conocer las normas de educación vial referentes a las bicicletas.

- Ser conscientes de los beneficios de utilizar medios de transporte sostenibles para el medioambiente.

- Adquirir nociones básicas de orientación.
- Respetar los roles en las actividades de orientación.
- Conocer algunos de los instrumentos que se utilizan en orientación (mapa, balizas).
- Conocer cómo se representa en el plano el punto de salida y las balizas.

6.2.CONTENIDOS

Conceptuales

- Las Naturclases como metodología de aprendizaje.
- Los beneficios de las Naturclases.
- Normas de educación vial referentes a la conducción de bicicletas.
- Medios de transporte sostenibles.
- La orientación básica
- El plano y los puntos cardinales.
- El dominio de la percepción espacial

Procedimentales

- La seguridad en los desplazamientos.
- La transmisión de mensajes.
- Identificación de los puntos en el plano.
- Lectura y orientación del plano.
- Desarrollo de la orientación espacial en espacios conocidos y desconocidos.

Actitudinales

- Respeto por el medio natural.

- Desarrollo de actitudes cooperativas y colaborativas mediante el trabajo en equipo.

6.3. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

En todas las sesiones hay tres partes claramente diferenciadas: el momento de encuentro, el momento de construcción del aprendizaje y el momento de despedida. A continuación, aparece más detallado.

Momento de encuentro

Los momentos de encuentro de las diferentes sesiones, seguirán una metodología concreta. Los alumnos comenzarán a contar su “pequeño gran momento” del día anterior en pequeños grupos de 3, 4 o 5 personas.

Momento de construcción del aprendizaje guiado:

Los momentos de construcción de los aprendizajes de las diferentes sesiones, serán guiados por los profesores, quienes marcarán los tiempos, las pausas y las aclaraciones. Sin embargo, durante las actividades, después de haberlas explicado, se dejará libertad al alumnado para realizarlas.

Momento de reflexión o despedida:

Los momentos de reflexión están pensados para que los alumnos tengan momentos durante la sesión en los que comparten que han ido observando durante la actividad, con el fin de que si sus compañeros no han sido conscientes de algún aspecto importante lo conozcan. También, se busca que sean críticos y reflexionen entre ellos para llegar a nuevos puntos de los que seguir la sesión.

Interdisciplinariedad:

Se busca la interdisciplinariedad de contenidos a través de la propia reflexión del alumnado, relacionando conceptos de las Naturclases con la Orientación y el Ciclismo Escolar.

6.4. COMPETENCIAS BÁSICAS

Las áreas del currículo de Educación Primaria contribuyen de forma transversal en el desarrollo de las competencias básicas. En esta situación de aprendizaje se promueven las siguientes:

- **Competencias en Comunicación Lingüística (CCL)**

Esta competencia está presente en la mayoría de las áreas porque la comprensión y la comunicación es algo fundamental entre los niños.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)**

Concretamente en orientación, la representación gráfica es fundamental para saber identificar cómo es el terreno en la realidad. Además, en los mapas aparecen elementos matemáticos como son las escalas.

- **Aprender a aprender (CPAA)**

Tanto ciclismo escolar como orientación son actividades nuevas o prácticamente nuevas para ellos. En el momento que se cumplan los objetivos, se habrá conseguido experimentar nuevas habilidades.

- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIE)**

Tanto en ciclismo escolar como en orientación, el alumno tiene que valerse por sí mismo y comenzar a resolver situaciones de forma autónoma para conseguir sobreponerse a las adversidades.

- **Competencias sociales y cívicas (CSC)**

Los niños tienen que interactuar entre ellos si quieren realizar y resolver las diferentes actividades planteadas en la situación de aprendizaje, cumpliendo unas normas y con respeto, tanto al profesor, como al resto de sus compañeros y al entorno.

6.5. ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO Y AGRUPAMIENTOS

Tanto la organización del alumnado como los distintos agrupamientos de estos vendrán dados dependiendo del desarrollo de la sesión y de las actividades se lleven a cabo.

Al tratarse de una clase de 6º de Primaria con 26 alumnos y ser un número par, las distribuciones de los grupos quedarán equilibradas cuando se trate de hacer grupos o parejas.

6.6.SESIONES

SESIÓN 1

Momento de encuentro:

Los alumnos van llegando al aula y se van sentado cada uno en su sitio. Comienzan a contar “su pequeño gran momento” del día anterior y cuando ya están todos, se les empieza a dar una explicación sobre el proyecto que vamos a realizar. A continuación, se les explica, que el cuaderno de campo va a ser un instrumento fundamental que deberán guardar y cuidar para poder realizar la evaluación.

Momento de construcción de los aprendizajes:

Salimos por la puerta del colegio ubicado en Plaza de España, en dirección al norte hacia el puente mayor. La educación vial es uno de los contenidos importantes que se recordaron, para poder ir andando correctamente. De esta forma todos los alumnos pueden transitar por la vía pública evitando accidentes, con la finalidad del cuidado y la protección tanto personal, como colectiva. Llegamos al puente de Puente de Puentecillas, en él realizamos una serie de preguntas: ¿Cuándo fue construido? ¿Es el puente más antiguo de Palencia? ¿Por qué el mercado medieval se realiza muy próximo a este puente?

A continuación, llegamos al Parque del Sotillo. Realizamos un círculo y dejamos todas las mochilas sobre la esterilla. Seguidamente, realizamos una inspección de la zona. Nos guiábamos por los puntos cardinales (Norte, Sur, Este y Oeste), fue la primera toma de contacto con la orientación. Además, otro factor importante es la seguridad, al haber muchos estímulos para los niños, recordamos que antes de subir a un muro, una colina o un árbol, tenemos que inspeccionar los peligros que pueden surgir. Realizamos varios ejemplos prácticos para que los alumnos se fueran adaptando al medio y conociendo sus características. También, las condiciones de los espacios pueden ser cambiantes. Por

ejemplo, las zonas dónde los árboles daban sombra estaban resbaladizas debido al rocío de la noche. La zona de la esclusa fue uno de los puntos dónde más hincapié hice, debido a que la seguridad en esa zona era esencial. Además, había una zona de barro, por lo que había que tener cuidado al pasar por esa zona. Por último, la zona del parque de perros fue una zona delimitada en la que no se podía acceder. Todas las normas de seguridad se pusieron en consenso con los alumnos. Cada uno daba su opinión y el porqué de esa norma, de esta forma reflexionaban sobre los peligros o situaciones que se podían dar en los diferentes espacios distribuidos por el Parque del Sotillo. Este fue el primer momento de contacto con la orientación y con el medio, dónde se van a realizar las diferentes situaciones de aprendizaje, mediante la metodología de las Naturclases.

Dejamos a los alumnos unos treinta minutos, para que posterior a la explicación, fueran ellos mismos los que exploren e investiguen los distintos espacios, para conseguir saber que nos pueden proporcionar. Una vez pasado el tiempo les reuní en círculo. Cada alumno, decía los lugares que había frecuentado, dónde se encontraban en el espacio (Por ejemplo: he estado en la esclusa con mi compañero de clase Álvaro, se encuentra localizada al sur respecto a dónde estamos situados en el círculo y tiene la posibilidad de realizar un juego de orientación porque se pueden esconder balizas). Cuando todos los alumnos explicaron y reflexionaron sobre los diferentes espacios, finalizó el momento de construcción de los aprendizajes y emprendimos marcha hacia el colegio.

Momento de despedida:

Para finalizar la sesión, antes de entrar al colegio, realizamos un círculo comentando alguno de los contenidos que se habían tratado durante la sesión. Además, cada uno de los alumnos contó su “historia de la Naturclase de hoy” (consistía en un pequeño relato sobre algún aspecto que le ha gustado o llamado la atención de la sesión). Cada historia, al ser personal tenía algo diferente a la anterior, en ese momento se puede comprobar que han adquirido los conocimientos necesarios sobre la Orientación y sobre elementos de las Naturclases.

SESIÓN 2

Momento de encuentro:

Los alumnos van llegando al patio del colegio y van dejando sus bicicletas apoyadas en el patio de infantil. Seguidamente, suben a clase a dejar los libros y rellenan su botella de agua en el baño. A continuación, comienzan a contarse por grupos su “pequeño gran momento” del día anterior. Una vez finalizado, empezamos a dar indicaciones sobre la sesión.

Momento de construcción de los aprendizajes:

Lo primero, comenzamos dando indicaciones de cómo sería una buena posición del casco sobre la cabeza. Además, mostramos de forma práctica que existen dos reguladores en el casco, para ajustar al tamaño idóneo de tu cabeza. El primero, se encuentra en la parte occipital de la cabeza que generalmente, suele tener una rueda. El segundo, se encuentra sobre las cuerdas que unen al casco, en la parte de la mandíbula.

A continuación, salimos del centro llevando la bicicleta con nuestras manos, sin montar en ella. Damos una serie de indicaciones sobre educación vial, debido a que tenemos que ir por la acera con las bicicletas sin subírnos en ellas. También, se cruzan varios pasos de peatones, por lo que la atención y la seguridad de los niños debe ser esencial. Llegamos a las dos pistas rojas que se encuentran entre el Parque Ribera Sur y el Centro de Deporte y Ocio La Lanera, debido a que es un lugar amplio para comenzar a interactuar con contenidos sobre las bicicletas.

Seguidamente, dejamos que los alumnos se suban a la bicicleta y comiencen a interactuar desde el manejo y montados sobre ella. Durante cinco minutos estuve observándoles y les reunimos de nuevo. Comenzamos a realizar una demostración de cómo era una buena posición sobre la bicicleta. Además, indicamos a que altura debe estar colocado el sillín para dar pedaladas correctas. Las piernas deben de quedar ligeramente flexionadas, para poder dar otra vez impulso. En el caso de que las piernas

queden verticales respecto el suelo, a la hora de dar pedaladas, esa posición es errónea, debido a que realizamos demasiado desgaste y no cogemos impulso para dar la siguiente pedalada.

Después, les indicamos la ruta que íbamos a realizar, en ese momento, pregunté, ¿hacia donde nos dirigimos? Automáticamente, me levantaron la mano y dijeron que hacía el sur. De esta forma les estamos iniciando en el mundo de la orientación, con otro medio, como son las bicicletas a través del ciclismo escolar. Llegamos hasta el “Campus La Yutera”, en la zona del aparcamiento de atrás, realizamos un círculo y comencé a preguntar las partes de la bicicleta. Yo iba señalando en mi bicicleta y ellos iban contestado. Una vez nombradas las distintas partes, se volvieron a dar indicaciones de cómo debe ir un grupo tan grande con bicicletas. Acordamos en ir de dos en dos, con una distancia de seguridad entre una bicicleta y otra. En el caso de que algún alumno necesite parar, se echaba a un lado del “carril bici”, para no molestar a los demás y no formar una acumulación de gente, una caída o cualquier tipo de imprevisto.

Desde el “Campus de la Yutera” reiniciamos la ruta hasta llegar a las pistas rojas de fútbol sala. En ese momento, todos los alumnos se bajaron de la bicicleta, para llevarla andando, empujándola hasta el colegio.

En este primer día de toma de contacto con el ciclismo escolar y con la orientación sobre algunas zonas de Palencia como el Parque Deportivo de Ribera Sur o el Campus de la Yutera, era necesario, para trabajar posteriormente otros contenidos más avanzados.

(Anexo 1)

Momento de despedida:

Para finalizar la sesión, realizamos un círculo en el patio del colegio, repasando los contenidos que se habían tratado. Seguidamente, alguno de los alumnos contó “la historia de la Naturclase de hoy”. En ese momento, pude comprobar que los contenidos sobre la educación vial, las partes de la bicicleta, los puntos cardinales, las medidas de conducta y las medidas de seguridad en los desplazamientos se habían adquirido. Finalmente, se guardaron las bicicletas con llave en el patio de infantil y los alumnos subieron al aula.

SESIÓN 3

Momento de encuentro:

Los alumnos van llegando al aula, se sientan y escuchan las indicaciones que les doy. Seguidamente, cogen su mochila en la que deben llevar una esterilla, agua y lápices. A continuación, salen del colegio, cruzan la carretera, hasta llegar al Parque Champanat. Allí realizan un círculo y comienzo a explicar la sesión.

Momento de construcción de los aprendizajes:

Lo primero, divido a la clase en seis grupos. Seguidamente, comento que la sesión de hoy va a tratar sobre una carrera de orientación combinada con las matemáticas, concretamente el tema de las áreas. Esta carrera de orientación consta de seis balizas escondidas, pero visibles sobre el terreno mencionado. Dentro de cada grupo hay diferentes roles: el rol del explorador (es la persona que lleva el mapa, para poder orientarse), el rol del lector (es la persona que lee los enunciados que aparecen detrás de las balizas, para que el escriba los pueda copiar) y el rol del escriba (es la persona que escribe los enunciados, que son dictados por el lector). Todos los roles van cambiándose cada vez que pasen por una baliza. Además, los alumnos tienen que pasar por cada uno de los seis controles, los cuales aparecen señalados con exactitud en el mapa y situados en el terreno correspondiente mediante una baliza. Los grupos tienen distintos recorridos, para evitar que se sigan y darle un poco más de complejidad a la actividad. Detrás de cada baliza hay un enunciado con su correspondiente número, que deberán copiarlo para finalmente, cuando hayan pasado por los seis controles, pueda comprobar si el recorrido que han realizado es correcto o erróneo.

Una vez que compruebo que el recorrido que han realizado es el correcto. Pasan a realizar la segunda parte de la actividad que va más enfocada a las matemáticas. Teniendo los seis enunciados copiados, pasan a resolver los ejercicios de forma individual. Una vez que finalizan se colocan nuevamente en círculo y se pasa a la parte

de corrección. Mediante turnos de palabra voy dando paso a los alumnos para leer los enunciados y resolver los ejercicios mediante una puesta común grupal.

Momento de despedida:

Una vez que la actividad esta corregida, pregunto que como ha ido la clase para saber diferentes opiniones. La mayoría de los alumnos contestan que ha ido bien y les ha gustado mucho la actividad, pero que hubieran introducido alguna baliza más. En ese momento les comento que el número de balizas colocadas han sido en función del espacio que poseíamos. Finalmente, alguno de los alumnos contó “la historia de la Naturclase de hoy”. Recojo las balizas colocadas y me dirijo con los alumnos de nuevo al colegio.

(Anexo 2)

SESIÓN 4

Momento de encuentro:

Los alumnos van llegando al patio del colegio y van dejando sus bicicletas apoyadas en el patio de infantil. Seguidamente, suben a clase a dejar los libros y rellenan su botella de agua en el baño. A continuación, comienzan a contarse por grupos su “pequeño gran momento” del día anterior. Una vez finalizado, empiezo a dar indicaciones sobre la sesión.

Momento de construcción de los aprendizajes:

Lo primero, recordamos normas de seguridad esenciales para circular con la bicicleta. Seguidamente, salimos del centro llevando la bicicleta en la mano sin subirnos

en ella. Una vez que llegamos al “Parque Champañat” damos la indicación de subirse en la bicicleta. Concretamente la sesión de hoy, se trabajará el manejo, normas de seguridad y educación vial de la bicicleta. Además, la orientación se trabajará, cuando digamos vamos en dirección al norte, sur, este u oeste. Todos los alumnos deberán saber desde el lugar en el que nos situemos, los puntos cardinales. Salimos del “Parque Champañat” en dirección al “Parque del Sotillo”. Una vez que llegamos damos una vuelta de reconocimiento con la bicicleta. Les realizamos unas preguntas: ¿Nos desplazarnos por el “Parque del Sotillo” de la misma forma yendo andando que en la bicicleta? ¿Nos orientamos igual? Seguidamente, nos dirigimos en dirección al monte. En los desplazamientos realizábamos el juego del teléfono escacharrado, para transmitir mensajes importantes sobre la conducción y los imprevistos que puedan surgir. Consistía en que el primero de la fila que iba en bicicleta, le pasaba un mensaje sobre algún peligro o alguna indicación importante a tomar. Por ejemplo: “en el siguiente cruce vamos a ir a la izquierda”, “viene un peatón”, “hay un bache” o “viene una bicicleta”. El terreno por el que nos dirigíamos era cambiante, ya no era asfalto, si no que era un camino de piedras en el que había que prestar atención a los baches o a las cuestas. En ese momento, se introduce los contenidos de cambio de marchas, debido a que tenían que reducir la marcha para poder realizar la ascensión con menos dificultad.

Finalmente dimos la vuelta, ahora era momento de introducir contenidos específicamente de frenos, debido a que se realizaron varios descensos. Se hicieron las siguientes preguntas: ¿Para qué sirve el freno de la derecha? ¿Y el freno de la izquierda? ¿Cuál tendremos que apretar al bajar una cuesta? ¿Solo uno? ¿Los dos? Llegamos al carril bici que hay detrás del “Parque Isla dos Aguas” una vez cruzamos el puente, dimos la indicación de bajarse de las bicicletas. Desde ese momento se llevarían las bicicletas, bajados de ella con la mano, hasta el colegio.

Momento de despedida:

Para finalizar la sesión, realizamos un círculo en el patio del colegio, repasando los contenidos que se habían tratado. Seguidamente, alguno de los alumnos contó “la

historia de la Naturclase de hoy”. En ese momento, pude comprobar que los contenidos sobre los puntos cardinales, el manejo, las normas de seguridad y la educación vial con la bicicleta se habían adquirido. Finalmente, se guardaron las bicicletas con llave en el patio de infantil y los alumnos subieron al aula.

SESIÓN 5

Momento de encuentro:

Los alumnos van llegando al aula, se sientan y escuchan las indicaciones que les doy. Seguidamente, cogen su mochila en la que deben llevar una esterilla, agua y lápices. A continuación, salen del colegio, y vamos caminando hasta llegar al Parque Isla dos Aguas. Allí realizan un círculo y comienzo a explicar la sesión.

Momento de construcción de los aprendizajes:

Primero, divido a la clase en seis grupos. Después, explico que la sesión de hoy va a tratar sobre una carrera de orientación combinada con las matemáticas, concretamente el tema de las áreas. Esta carrera de orientación consta de dieciséis balizas escondidas, algunas de estas visibles y otras no visibles sobre el terreno mencionado. De estas dieciséis balizas, únicamente cada grupo tendrán que buscar seis. En el momento que encuentren otra baliza que no aparezca en su mapa, deberán pasar de ella y seguir en busca de sus propias balizas. De esta forma se busca darle un poco más de complejidad a la actividad de orientación anterior. Además, el espacio es mucho más amplio por lo que deberán recorrer más distancia entre una baliza y otra. Dentro de cada grupo hay diferentes roles: el rol del explorador (es la persona que lleva el mapa, para poder orientarse), el rol del lector (es la persona que lee los enunciados que aparecen detrás de las balizas, para que el escriba los pueda copiar) y el rol del escriba (es la persona que

escribe los enunciados, que son dictados por el lector). Todos los roles van cambiándose cada vez que pasen por una baliza. Por detrás de cada baliza hay un enunciado con su correspondiente número, que deberán copiarlo para que finalmente cuando hayan pasado por los seis controles, pueda comprobar si el recorrido que han realizado es correcto o erróneo. En el caso de que sea erróneo, vuelven a buscar la baliza o balizas que no hayan encontrado. Finalmente, después de eso se realiza su correspondiente comprobación, hasta que hayan encontrado todas las balizas correctas de su recorrido. Las diferencias respecto a la actividad de orientación anterior son que, en este recorrido, todos los grupos tienen distintos recorridos y balizas. En cambio, en la primera actividad, tienen diferentes recorridos, pero las mismas balizas por buscar. Entonces era más sencillo para que los alumnos las encontraran. Una vez que compruebo que el recorrido que han realizado es el correcto. Pasan a realizar la segunda parte de la actividad que va más enfocada a las matemáticas. Teniendo los seis enunciados copiados, pasan a resolver los ejercicios por parejas. En el caso de que tengan dudas se pueden preguntar y ayudarse. Una vez que finalizan se colocan nuevamente en círculo y se pasa a la parte de corrección. Mediante turnos de palabra voy dando paso a los alumnos para leer los enunciados y resolver los ejercicios mediante una puesta común grupal.

Momento de despedida:

Con la actividad ya corregida, pregunto a los alumnos como ha ido la clase de orientación. La mayoría me dice que le ha gustado mucho, más todavía que la de la otra sesión, realizada en el Parque Champagnat. Debido a que el espacio era mayor y las balizas eran diferentes para cada uno de los seis grupos. Además, alguna de estas estaba escondida, por lo que no se podían ver a simple vista y había que buscarlas con más atención. Finalmente, alguno de los alumnos comentó “la historia de la Naturclase de hoy”. Recojo las balizas colocadas y me dirijo con los alumnos de nuevo al colegio.

(Anexo 2)

SESIÓN 6

Momento de encuentro:

Los alumnos van llegando al patio del colegio y van dejando sus bicicletas apoyadas en el patio de infantil. Seguidamente, suben a clase a dejar los libros y rellenan su botella de agua en el baño. A continuación, comienzan a contarse por grupos su “pequeño gran momento” del día anterior. Una vez finalizado, empezamos a dar indicaciones sobre la sesión.

Momento de construcción de los aprendizajes:

Lo primero, recordamos algunas normas esenciales de seguridad, como ajustarse el casco correctamente. Seguidamente, salimos con la bicicleta en la mano, sin montarnos en ella, hasta llegar al “Parque Champagñat”. Una vez que estamos ahí damos la orden de subirse en las bicicletas. La ruta que hay que seguir es en dirección al “Parque del Sotillo”, en el cual se darán dos vueltas de reconocimiento, para trabajar el cambio de marchas. En la sesión de hoy se trabajarán contenidos anteriores, relacionados con la educación vial, los puntos cardinales y normas de seguridad en el desplazamiento con las bicicletas. Además, se añadirá un contenido nuevo, que será el cambio y el manejo de las marchas, que se trabajará con más profundidad. Sobre todo, en esta sesión, deberán comprender la utilidad de cada marcha y cuando se lleva una u otra. Para ello, se trabaja primero en un terreno relativamente llano, como es en el “Parque del Sotillo”. Pero posteriormente, vamos en dirección al monte con las bicicletas para trabajarlos cambios de marchas en las cuestas. Se les realizan algunas preguntas a los alumnos: ¿Para subir cuestas será mejor poner marchas altas o bajas en la bicicleta? ¿Para realizar descensos será mejor poner marchas altas o bajas en la bicicleta? Automáticamente, dándoles el turno de palabra, contestaron que, en los ascensos, es más recomendable utilizar marchas bajas, debido a que supone un pedaleo más suave en el que se avanza menos. Pero en

cambio en los descensos, las marchas altas debido a que dan más potencia al pedaleo y provoca que el avance sea mayor.

Después de practicar unos minutos los ascensos, dimos paso a trabajar los descensos. El terreno era cambiante, en algunas zonas era asfalto, otras zonas era de piedras, por lo que había que prestar más atención.

Finalmente dimos la vuelta, trabajando contenidos concretos de cambios de marchas y de frenos, debido a que se realizaron varios descensos. Llegamos al carril bici que hay detrás del “Parque Isla dos Aguas” una vez cruzamos el puente, dimos la indicación de bajarse de las bicicletas. Desde ese momento se llevarían las bicicletas, bajados de ella, con la mano hasta el colegio.

Momento de despedida:

Para finalizar la sesión, realizamos un círculo en el patio del colegio, repasando los contenidos que se habían tratado. Seguidamente, alguno de los alumnos contó “la historia de la Naturclase de hoy”. En ese momento, pude comprobar que los contenidos anteriores ya trabajados y los cambios de marchas, los habían adquirido. Finalmente, se guardaron las bicicletas con llave en el patio de infantil y los alumnos subieron al aula.

(Anexo 3)

SESIÓN 7

Momento de encuentro:

Comenzamos dando unas indicaciones en clase. Cada alumno debe de coger un lapicero y una hoja en blanco. Seguidamente, bajamos al gimnasio del colegio, dónde ya está preparada la actividad de orientación que había montado previamente. La actividad de hoy consiste en un ajedrez de orientación.

Momento de construcción de los aprendizajes:

Primero, explico en que consiste la actividad sobre un ajedrez de orientación. Hay divididos 36 conos en el suelo, realizando una tabla de 6 x 6. En cada uno de los conos hay colocados un número. En la pared hay una hoja con una letra “N” sobre ella, esta marca el norte (parte fundamental del ejercicio para que después los alumnos puedan orientarse de forma autónoma).

Hay tres bancos repartidos fuera del espacio de los conos. En cada uno de los bancos hay unos mapas y un solucionario. En el banco número 1, hay trece mapas con un nivel fácil, que lo he valorado con una estrella. Al lado se encuentra una hoja con todas las soluciones. En este mapa los movimientos, únicamente son en líneas paralelas y la orientación del norte no varía. En el banco número 2 hay otros trece mapas, de un nivel más complejo, que lo he valorado con dos estrellas. En este mapa cambia la orientación de dónde se encuentra el norte y los movimientos pueden ser en líneas paralelas o líneas diagonales. En el banco número 3, hay siete mapas de nivel avanzado, que lo he valorado con tres estrellas. En este mapa cambia la orientación de dónde se encuentra el norte, los movimientos pueden ser en líneas paralelas o líneas diagonales y hay conos que no aparecen representados en el mapa.

La actividad se realiza en parejas. La dinámica consiste en que una persona de la pareja tiene el rol de llevar el mapa y la otra persona de la pareja el rol de desplazarse por el espacio. Una vez que han pasado por todos los conos marcados en el mapa y hayan apuntado los números en orden. Estos deberán de ir a los bancos a comprobar el solucionario. En el caso de que sea correcto la sucesión de números, pasarán a realizar la misma dinámica con otro mapa. En el caso de que la sucesión de números sea errónea deberán de volver a realizar el recorrido marcado en el mapa, hasta que la sucesión de números que pone en el solucionario y la que apunten ellos, sea la misma.

Las indicaciones iniciales que les doy es que mínimo deberán de realizar 6 recorridos completos. Es decir, dos recorridos de una estrella, dos recorridos de dos estrellas y dos recorridos de tres estrellas.

Momento de despedida:

Finalmente, realizamos una evaluación sobre cómo ha ido la actividad. Los alumnos comentan que les ha gustado bastante. En algunas ocasiones los mapas eran más sencillos y en otras más complejos. Por lo que llegan a la conclusión de que la división de mapas en niveles era correcta. De esta forma cada pareja, cuando acababa los 6 recorridos obligatorios, pasaba a realizar el nivel más adecuado a sus capacidades. Además, pregunto qué contenidos se han tratado, a lo que me responden: los puntos cardinales, la orientación desde un punto en el espacio y la distancia entre los diferentes espacios (los conos). Por lo que puedo comprobar que la actividad ha tenido unos objetivos y contenidos que se han adquirido. Por último, recogimos el material y subimos al aula.

(Anexo 4)

SESIÓN 8

Momento de encuentro:

Los alumnos van llegando al patio del colegio y dejan sus bicicletas apoyadas en el patio de infantil. Seguidamente, suben al aula a dejar sus libros y a rellenar su botella de agua. Una vez que llegan todos los alumnos, comienzan a realizar por grupos el pequeño gran momento del día anterior. Al cabo de unos minutos comienzo a dar indicaciones sobre la sesión de hoy.

Momento de construcción de los aprendizajes:

En la sesión de hoy se combina el ciclismo escolar con una actividad de orientación. Salimos del colegio con la bicicleta transportada en la mano hasta llegar al

“Parque Champagñat”. Una vez que están todos los alumnos, doy la orden de subir en la bicicleta. En ese momento nos desplazamos hasta llegar al “Parque del Sotillo”. Durante el trayecto, se trabaja el manejo de cambio de marchas y el teléfono escacharrado. Un juego que consiste en transmitir un mensaje a la persona de atrás y así sucesivamente hasta llegar al final de la fila. De esta forma se trabaja la seguridad mediante mensajes. Por ejemplo: “peatón a la derecha” o “vamos frenando”. Una vez en el “Parque del Sotillo” damos unas vueltas para seguir trabajando los contenidos sobre las marchas por diferentes terrenos.

En ese momento preparo un ajedrez de orientación en el césped entre todos los árboles. Consiste en distribuir treinta y seis conos con un número sobre ellos. La distancia de separación entre unos y otros es de cinco metros para darle mayor dificultad. Además, coloco los conos entre árboles o en agujeros que hay en el suelo para darle una mayor dificultad a la actividad.

Esta se realiza de la siguiente forma, por parejas cogen un mapa en el que lleva puesto un número que deberán de apuntar. Seguidamente miran donde se sitúa el norte y podrán comenzar a orientar el mapa. A continuación, van apuntando los números que aparecen en el recorrido. Una vez que ya han realizado el recorrido completo, pasan a realizar la comprobación. En el caso que sea errónea deberán volver al ajedrez de orientación e ir apuntando de nuevo los números hasta que sea la correcta. Cuando la combinación es correcta les doy un enunciado sobre lengua que deben contestar. En el momento que lo contesten se lo reviso y si es correcto, les vuelvo a dar otro mapa de mayor dificultad para realizar otro recorrido y así sucesivamente. Los mapas tienen tres niveles: el primero un nivel fácil, que lo he valorado con una estrella. En este mapa los movimientos, únicamente son en líneas paralelas y la orientación del norte no varía. El nivel número dos es más complejo, lo he valorado con dos estrellas. En este mapa cambia la orientación de dónde se encuentra el norte y los movimientos pueden ser en líneas paralelas o líneas diagonales. El nivel número tres es más avanzado, lo he valorado con tres estrellas. En este mapa cambia la orientación de dónde se encuentra el norte, los movimientos pueden ser en líneas paralelas o líneas diagonales y hay conos que no aparecen representados en el mapa. En la clase de hoy se llegaron a realizar cinco

recorridos con sus correspondientes cinco enunciados de lengua sobre el sujeto y el predicado.

Momento de despedida:

Finalmente recojo el ajedrez de orientación y realizó la evaluación con los veintiséis alumnos de la clase. Puedo comprobar que los contenidos de orientación se han adquirido. Los alumnos iban comentando los conocimientos que habían aprendido en esta sesión. Estos iban respondiendo en función del turno de palabra que les regulaba, algunos fueron: la orientación respecto a un punto, los puntos cardinales, la distancia en el espacio entre objetos. Una vez que di por finalizada la evaluación, volvimos en bicicleta al colegio, las guardamos en el patio de infantil y los alumnos subieron al aula.

SESIÓN 9

Momento de encuentro:

Los alumnos van llegando al colegio y dejan sus bicicletas apoyadas sobre el patio de infantil. Seguidamente, suben a dejar sus libros y a rellenar las botellas de agua. Cuando ya están todos los alumnos comienzan a contarse su pequeño gran momento del día anterior. Al cabo de unos minutos, cuando acaban, comienzo a darles indicaciones sobre la sesión de hoy.

Momento de construcción de los aprendizajes:

Hoy es la sesión final, en la que se combina el ciclismo escolar con una actividad de orientación. Salen los alumnos del colegio con la bicicleta transportada en la mano hasta llegar al “Parque Champagñat”. Una vez que van llegando todos los alumnos, doy

la orden de subirse en la bicicleta. Se inicia la ruta hasta llegar al “Parque del Sotillo”. Durante el trayecto, se siguen trabajando aspectos como el cambio de marchas, el teléfono escacharrado (para dar indicaciones de seguridad a la persona que se sitúa detrás de nuestra bicicleta) y el ascenso y descenso de cuestas.

Cuando llegamos allí, preparo un ajedrez de orientación en el césped, pero esta vez en un lugar diferente. Consiste en distribuir treinta y seis conos con un número sobre ellos. La distancia de separación entre unos y otros es de ocho metros en el día de hoy. Al tratarse de la actividad final elijo un lugar todavía más arbolado y con continuos socavones, para darle mayor complejidad a la actividad de la semana anterior. Esta se realiza de la siguiente forma, por parejas cogen un mapa. Este lleva puesto un número que deberán de apuntar. Seguidamente, miran donde se sitúa el norte y podrán comenzar a orientar el mapa. A continuación, van apuntando los números que aparecen en el recorrido. Una vez que ya han realizado el recorrido completo, pasan a realizar la comprobación. En el caso que sea errónea deberán volver al ajedrez de orientación e ir apuntando de nuevo los números hasta que sea la correcta. Cuando la combinación es correcta les doy un enunciado sobre matemáticas que deben contestar. En el momento que le contesten se lo reviso, si es correcto les vuelvo a dar otro mapa de mayor dificultad, para realizar otro recorrido y así sucesivamente. Los mapas en el día de hoy tienen cuatro niveles: el primero un nivel fácil, que lo he valorado con una estrella. En este mapa los movimientos, únicamente son en líneas paralelas y la orientación del norte no varía. El nivel número dos es más complejo, lo he valorado con dos estrellas. En este mapa cambia la orientación de dónde se encuentra el norte y los movimientos pueden ser en líneas paralelas o líneas diagonales. El nivel número tres es más avanzado, lo he valorado con tres estrellas. En este mapa cambia la orientación de dónde se encuentra el norte, los movimientos pueden ser en líneas paralelas o líneas diagonales y hay conos que no aparecen representados en el mapa. El nivel número cuatro es el de mayor complejidad. En este mapa cambia la orientación de dónde se encuentra el norte, los movimientos pueden ser líneas paralelas o diagonales, aparecen los conos del recorrido del mapa y tan solo 8 o 10 más. Además, en el mapa aparecen las líneas del recorrido, cruzándose entre sí. En la clase de hoy llegaron a realizar cuatro recorridos, uno de cada nivel, con su correspondiente enunciado de matemáticas sobre el tema de las figuras geométricas.

Momento de despedida:

Finalmente recojo el ajedrez de orientación y realizo la evaluación con todos los alumnos de la clase. En ese momento comprobé que los contenidos que se habían tratado, tanto de orientación como de matemáticas se habían adquirido. Les iba dando el turno de palabra y ellos iban contestando. Algunos de los contenidos que se trabajaron fueron: la orientación en el espacio, los puntos cardinales, la distancia entre distintos objetos y las escalas. Una vez que finalizamos la evaluación, los alumnos cogieron la bicicleta y volvimos al colegio. Los alumnos guardaron su bicicleta en el patio de infantil y subieron al aula.

(Anexo 5)

6.7. EVALUACIÓN

La evaluación se lleva a cabo durante toda la situación de aprendizaje mediante varios procedimientos. A través de ella se comprobará si los alumnos han conseguido alcanzar los objetivos propuestos al inicio de la situación de aprendizaje.

Se realizará una evaluación a través del cuaderno de campo (*Anexo 8*). Es decir, en la clase posterior a la que se realiza la sesión se les repartirá un cuaderno de campo a cada uno. En él deberán contestar a las preguntas que se les realiza. Además, contarán una historia sobre esa sesión (pueden expresar sensaciones, emociones o sentimientos que han experimentado durante la sesión, también cosas que les han llamado la atención o actividades interesantes que han realizado con algún compañero). El espacio en el que aparece la historia de la Naturclase, sirve para que de forma individual, cuenten algo importante a nivel personal.

También, se hará una evaluación diaria a través de la observación. De esta forma podemos ver si ha habido un progreso y comprobar qué actitudes o capacidades han mejorado.

Finalmente, se realizará una evaluación sobre todo lo que se ha aprendido con la metodología de las Naturclases y con la propuesta de orientación y ciclismo escolar. Esta evaluación final se hará mediante una rúbrica y será la última página del cuaderno de campo (*Anexo 7*). Se divide en dos partes: en la primera, se evalúan las prácticas realizadas por los alumnos a través de una rúbrica de autoevaluación realizada por ellos. La segunda, el profesor evalúa a cada niño de forma individual, mediante la rúbrica y las observaciones que ha ido haciendo durante todo el proyecto. De esta forma habrá dos notas, la que se han puesto ellos de forma sincera y la que les he puesto yo en función de lo que he analizado y observado. Se hace la media de esas dos notas y se obtiene la nota final sobre este proyecto.

(Anexo 8)

7. CONCLUSIONES

En este apartado voy a realizar una reflexión sobre lo que me ha aportado este trabajo, sacando unas conclusiones finales y realizando un análisis de lo que se ha trabajado, explicando el porqué de todo ello.

Para comenzar, me gustaría expresar mi alegría tras haber elaborado este proyecto. La elección del tema fue algo compleja al principio, debido a que todos los temas relacionados con las Actividades Físicas en el Medio Natural me llamaban la atención. Pero ahora puedo decir que no me equivoqué con la elección, sino todo lo contrario. Conseguir trabajar la metodología de las Naturclases, relacionándola con la Orientación y con el Ciclismo Escolar ha sido todo un reto para mí. Pero me ha dado la oportunidad para descubrir nuevos contenidos, metodologías y poder adentrarme y explorar sobre este ámbito.

Pienso que el trabajo cumple con todo lo que promete, tratando todos los objetivos que se plantean. He estudiado y explicado que son las Naturclases, dando a conocer los lugares dónde se pueden trabajar. Todo se trabaja desde una perspectiva interdisciplinar, dando a conocer la importancia que tienen las Naturclases en un contexto escolar. Además, he ampliado mis conocimientos iniciales sobre las Naturclases, aplicándolo a un contexto escolar.

El objetivo número uno que es “estudiar y explicar qué son las Naturclases y conocer los lugares dónde se pueden trabajar” se cumple porque he buscado información en diferentes artículos y documentos, ampliando mis conocimientos sobre las Naturclases y los lugares dónde se trabajan. Todo esto lo he explicado llevándolo a cabo en las sesiones de la situación de aprendizaje.

El objetivo número dos que es “ampliar conocimientos sobre las Naturclases en el ámbito escolar” se cumple porque durante la elaboración de todo el proyecto, he leído y estudiado numerosos informes y documentos acerca del tema, que me han servido para poder ponerlo en práctica en la propuesta didáctica.

El objetivo número tres que es “elaborar un proyecto donde la metodología de las Naturclases sea fundamental, para el desarrollo de la situación de aprendizaje de orientación y de ciclismo escolar” se cumple porque la situación de aprendizaje se ha desarrollado y llevado a cabo en un contexto de Naturclase.

El objetivo número cuatro que es “dar a conocer la importancia que tienen las Naturclases en un contexto escolar” se cumple porque a lo largo de este documento, he explicado en numerosos apartados, los beneficios que tiene desarrollar esta metodología en un contexto escolar.

El objetivo número cinco que es “poder llevar a cabo una situación de aprendizaje conjunta de orientación y ciclismo escolar” se cumple porque las lecciones están elaboradas de forma secuencial elaborando una situación de aprendizaje, en la que desarrollan habilidades y conocimientos de forma progresiva. Para poder llevar a cabo esta situación de aprendizaje conjunta de orientación y ciclismo escolar, previamente, he tenido que conocer los beneficios que se producen en el desarrollo del niño.

Los alumnos deben valorar y respetar el medio natural para poder realizar este proyecto, dónde a través de la metodología de las Naturclases, se trabaja la orientación y el ciclismo escolar de forma interdisciplinar.

A la hora de trabajar con una metodología completamente nueva para mí, cómo son las Naturclases, en un futuro como docente, pienso que me ha aportado una nueva visión de cómo se puede llevar a cabo una clase convencional en el medio natural. En la actualidad, este modelo se trabaja poco en la escuela y se debería implementar más. Personalmente, en estos momentos, me veo capacitado para llevar a cabo esta

metodología, dotando a los alumnos de nuevos aprendizajes significativos y tratando de conseguir una educación de calidad.

Todo esto no tendría sentido si en la parte práctica del proyecto no se hubiera visto reflejado. En el caso de que los alumnos no hubieran adquirido nada nuevo, no sería una metodología positiva para la escuela, pero afortunadamente no fue así. Los alumnos adquirieron muchos conocimientos, pensaron, reflexionaron y disfrutaron, trabajando con elementos distintos a los que estaban acostumbrados. Además, trabajaron cooperativamente, se ayudaron, preguntaron dudas y sobre todo aprendieron unos de otros. Todo esto hace que tenga sentido la propuesta.

Antiguamente, este tipo de actividades no se solían realizar en la escuela, pero si casualmente realizábamos algo similar, nos encantaba. Por eso es tan importante llevar a cabo metodologías nuevas como las Naturclases. Aunque al principio parezcan algo complicadas y costosas, con el paso del tiempo, te das cuenta de la importancia que tienen en el aprendizaje y sobre todo en la educación de los niños.

Como conclusión final a este Trabajo de Fin de Grado, puedo decir que he trabajado en un ámbito que me apasiona, me siento cómodo y en el que me gustaría seguir creciendo en un futuro como profesional. Espero que haya sabido transmitir la motivación y la implicación que he puesto a la hora de realizar este proyecto. Las Actividades Físicas en el Medio Natural y concretamente las Naturclases deberían de tener más importancia en la escuela, debido a que no solo se trabajan aspectos físicos, sino un montón de conocimientos significativos para los alumnos, desde su autonomía a la hora de tomar decisiones hasta conseguir un pensamiento crítico.

En un futuro como docente, mis planteamientos son seguir investigando y adentrándome más en el mundo de las actividades físicas en el medio natural y concretamente, en las Naturclases. Para poder llevar a cabo esta metodología con una clase, durante un curso entero. De esta forma podría observar y analizar los cambios de los alumnos, desde que comienza el curso, sin haber trabajado con la metodología de las

Naturclases, hasta que finaliza. Durante este tiempo se podría observar y analizar el progreso de cada uno de los niños y los conocimientos que han adquirido. Esta información sería de vital importancia para el maestro, porque esta metodología se podría impartir en otras escuelas.

7. BIBLIOGRAFÍA

ASALE, R., & RAE. (2022). *Diccionario de la lengua española RAE - ASALE*. “Diccionario de La Lengua Española” - Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/ciclismo?m=form>

ASALE, R., & RAE. (2022). *Diccionario de la lengua española RAE - ASALE*. “Diccionario de La Lengua Española” - Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/ciclista?m=form>

Berdejo, D. (2011). Bikeability Nivel 1: educación vial en el patio de la escuela. *Revista digital de Educación Física EmásF*, 11, 38-52.
Recuperado de http://emasf.webcindario.com/EMASF_11.pdf

Braojos, M. (2023). *Carreras de orientación en educación física*. Mundo Entrenamiento; Mundo Entrenamiento. <https://mundoentrenamiento.com/carreras-de-orientacion-en-educacion-fisica/>

Cachat, P. (1998). Le «vélo et course» au college. *EPS: Revue education physique et sport*, 270, 61-63.

Celma, J. (2001). Evolución del deporte, su gestión y sus perspectivas de futuro. En *Actas dellI Congreso de Ciencias de la Actividad física y el Deporte*. Facultat de Ciencias de l'Activitat Física i l'Esport (Vol. I, pp. 47-53). Valencia: Universitat de Valencia.

Fernández, V. (1993). Neurociencias cognitivas y estrategias de educación temprana, *Revista Chilena de Nutrición*, Santiago.

Funollet, F. (2004). La necesidad de las actividades deportivas en el medio natural. *Revista Tándem*, 16, 7-19.

- García, E. (2001). Carreras de orientación: El deporte del siglo XXI. Madrid: Ediciones Desnivel.
- Genú, M & Pernambuco, M. (2005). Emergencia Disciplinar: cuando los saberes dialogan. Revista Consentido. Colección En-Acción 1. Popayán, Colombia, Universidad del Cauca.
- Jaramillo, L. & Quilindo, V. (2006). Paisajes, contenidos y métodos: sentidos que configuran la Educación Física como un “siempre lo mismo”. Revista Pensamiento Educativo, 38, 154-171.
- González Sanz, J. A. (2004). El uso del medio natural en el currículum de Educación Física en Educación Primaria: Iniciación a la orientación, Unidad Didáctica de bicicleta y un paseo por la escalada y el rapel. *Revista de Educación Física: renovar la teoría y la práctica*, 96, 29-34.
- Orienteering | International Orienteering Federation*. (2023). Orienteering.sport. <https://orienteering.sport/orienteering/>
- Kolyniak, C. (2006). La motricidad en la enseñanza superior. En Mudanzas: horizontes desde la Motricidad. Colección En-Acción 2. Popayán, Colombia, Universidad del Cauca.
- Marchesano, M. A. (2009). ¿Qué es la Orientación Escolar? Blog Orientadores Escolares. <http://orientadoresescolares.blogspot.com.es/2009/07/que-es-la-orientacion-escolar.html>
- Méndez, A., & Fernández, J. (2011). Análisis y modificación de los juegos y deportes tradicionales para su adecuada aplicación en el ámbito educativo. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 19, 54-58. Recuperado de http://www.retos.org/numero_19/19-11.html
- Miguel, A. (2001). Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. Palencia: Cuadernos Técnicos.

MUXI, Z. (2007): *Documentació lliurada als assistents al debat “La gestió del comerç més enllà de la Regidoria de Comerç.”*

<https://www.diba.cat/documents/153833/160414/comerc-debats-debat1-doc2-pdf.pdf>

ORIENTACIÓN DEPORTIVA. (2014). Página Web Departamento de Educación Física IES Fernando Savater. <https://efsavater.jimdo.com/4%C2%BA-eso/2%C2%BA-trimestre/orientaci%C3%B3n/>

Orientación deportiva en EF: Iniciación. (2022, May 12). El Valor de La Educación Física. <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/orientacion-deportiva-en-educacion-fisica-iniciacion/#encabezado1>

PINHEIRO, M. (2012): “El jugar de los niños en espacios públicos” en tesis. UB. Barcelona

Pozueta J. (2000). Movilidad y planeamiento sostenible: hacia una consideración inteligente del transporte y la movilidad en el planeamiento y en el diseño urbano. Instituto Juan de Herrera. Madrid. *Cuadernos de investigación urbanística*, 30.

PUIG ROVIRA, J. (2001): *La tarea de educar. Relatos sobre el día a día de una escuela* (Premio Rosa Sensat de Pedagogía 1998), Barcelona, Celeste Ediciones.

Sallan, C. (2002). Orientación a pie y en bicicleta: un medio para trabajar la orientación en el medio natural y al mismo tiempo promocionar la utilización de la bicicleta en la ESO. *Apunts: Educación física y deportes*, 69, 96-105.

Vaca Escribano, M. J. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Palencia: Cuerpo, Educación y Motricidad.

9. ANEXOS

ANEXO 1



Figura 1: Las partes de una bicicleta



Figura 2: Explicación de las partes de una bicicleta



Figura 3: Mapa del Parque Champagnat con seis balizas señaladas.



Figura 4: Baliza 1 en el Parque Champagñat (próximo al Colegio Marista Castilla).



Figura 5: Baliza 2 en el Parque Champagñat (próximo al Colegio Marista Castilla).



Figura 6: Baliza 3 en el Parque Champagñat (próximo al Colegio Marista Castilla).



Figura 7: Baliza 4 en el Parque Champagñat (próximo al Colegio Marista Castilla).



Figura 8: Baliza 5 en el Parque Champagñat (próximo al Colegio Marista Castilla).



Figura 9: Baliza 6 en el Parque Champagñat (próximo al Colegio Marista Castilla).



Figura 10: Alumnos encontrando y apuntando la información contenida en la baliza.

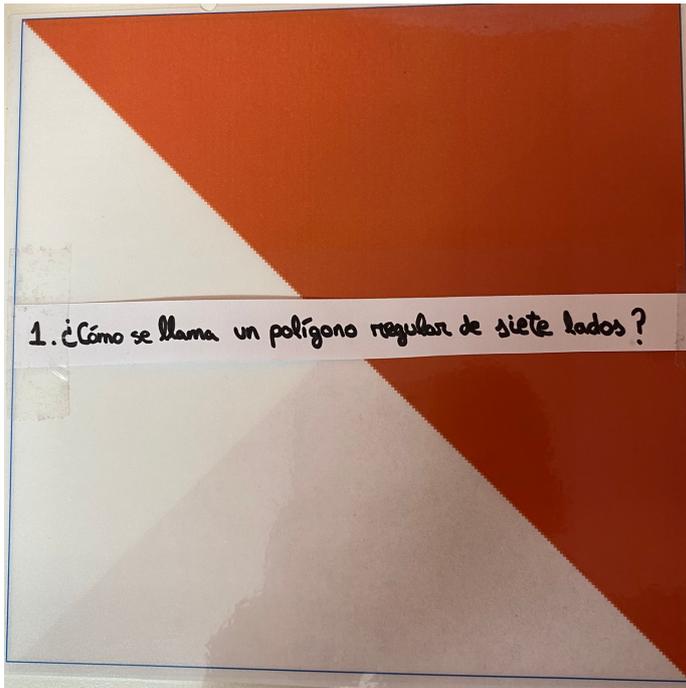


Figura 11: Baliza con la pregunta número 1.

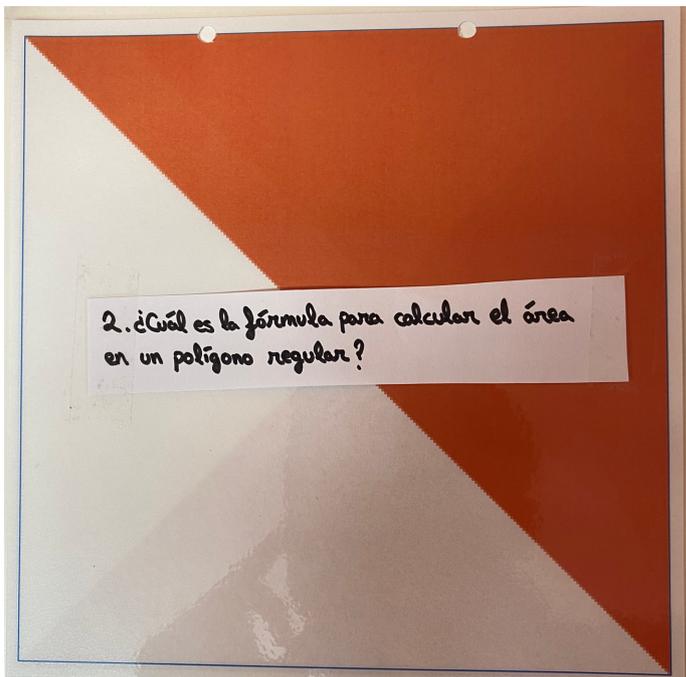


Figura 12: Baliza con la pregunta número 2.

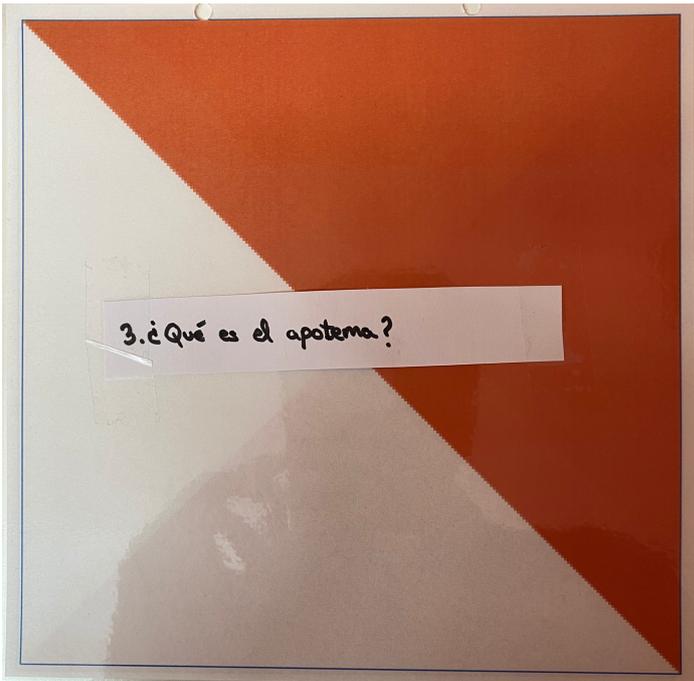


Figura 13: Baliza con la pregunta número 3.

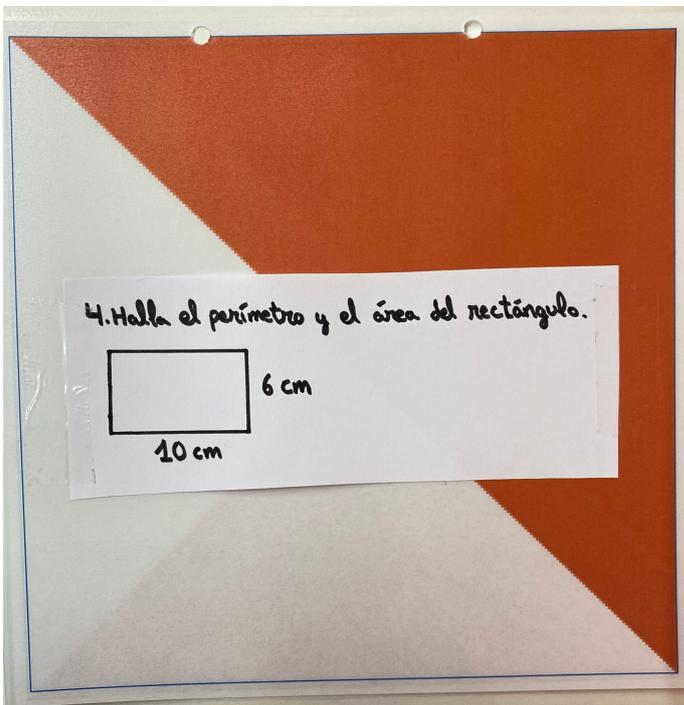


Figura 14: Baliza con la pregunta número 4.

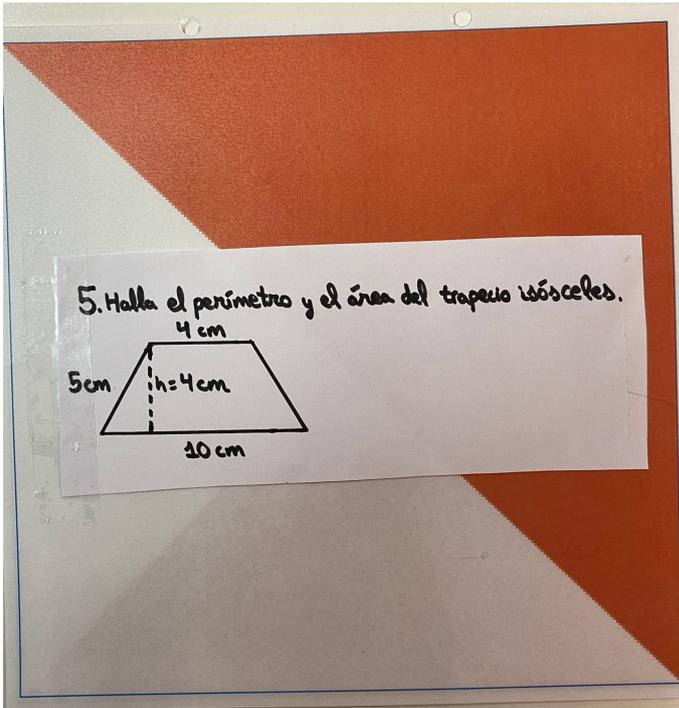


Figura 15: Baliza con la pregunta número 5.

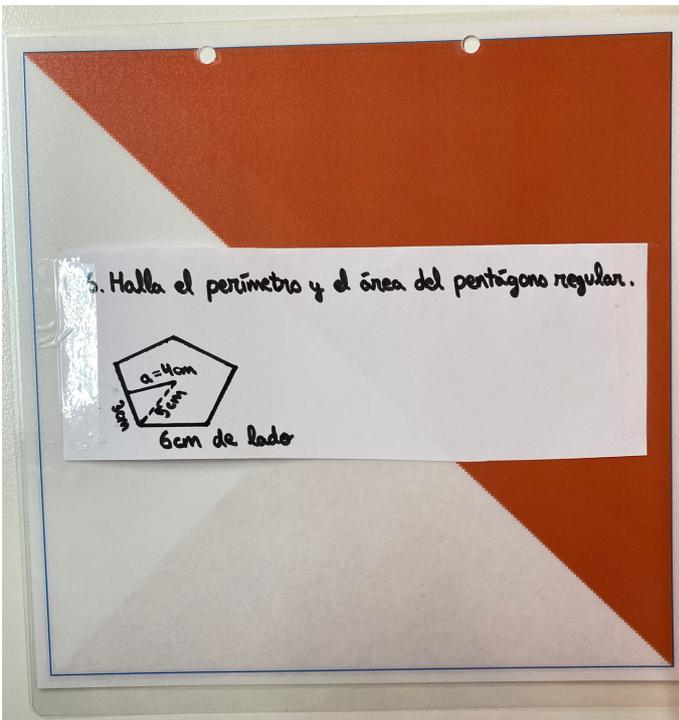


Figura 16: Baliza con la pregunta número 6.



Figura 17: Alumnos resolviendo las preguntas de las balizas por grupos.

ANEXO 3

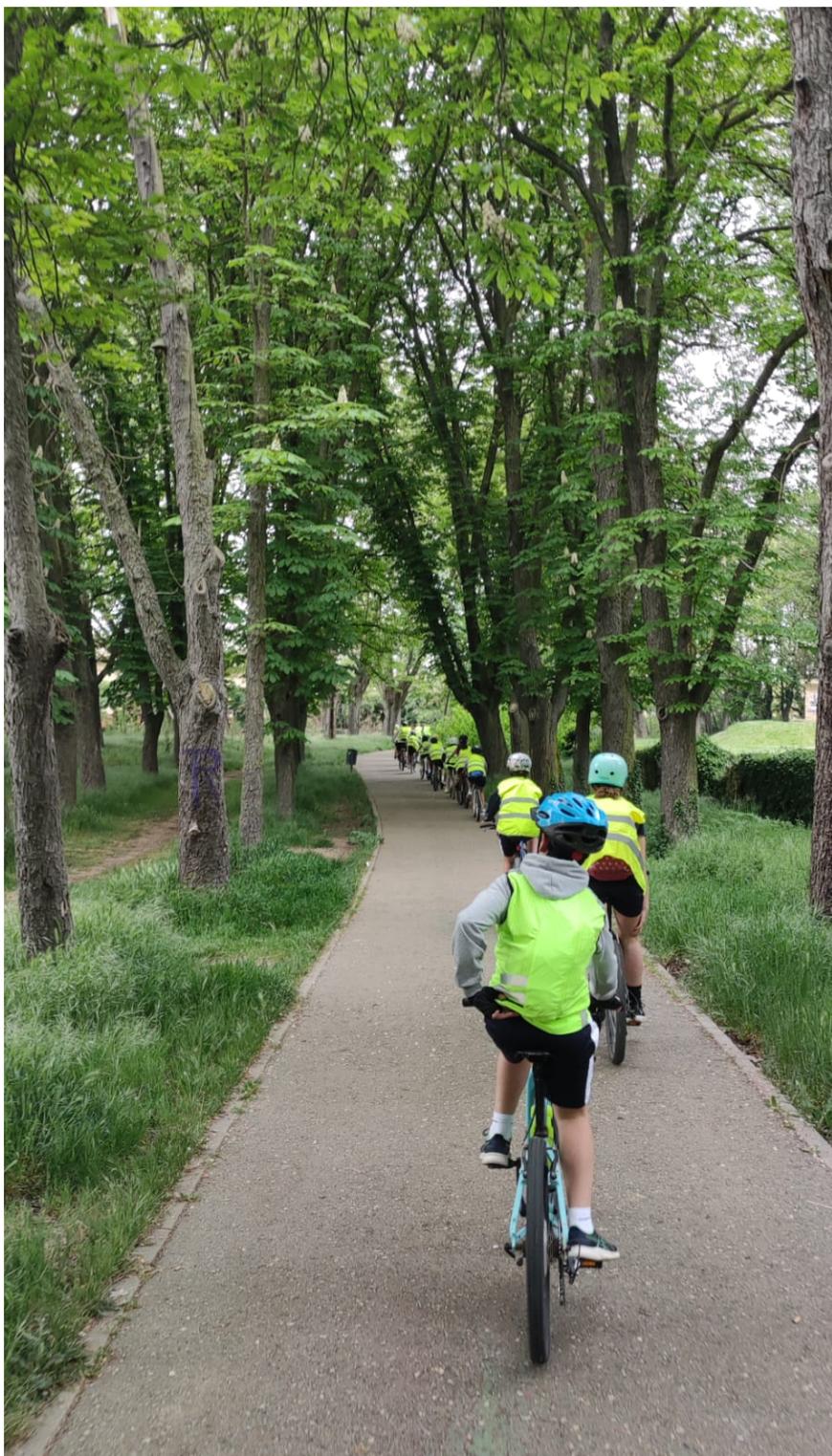


Figura 18: Circulación con la bicicleta por Parques.



Figura 19: Circulación con la bicicleta por el “Monte el Viejo”.

ANEXO 4



Figura 20: Alumnos realizando el ajedrez de orientación.

NIVEL 1

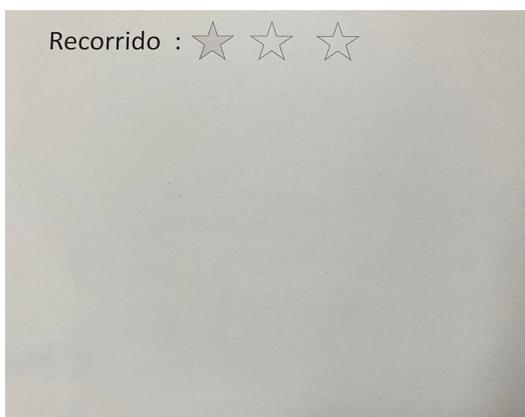


Figura 21: Dificultad 1 estrella sobre el ajedrez de orientación.

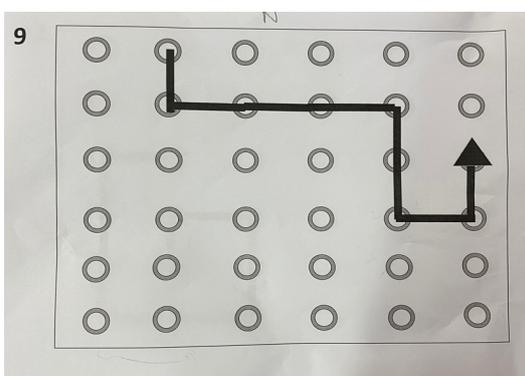


Figura 22: Nivel 1 del ajedrez de orientación.

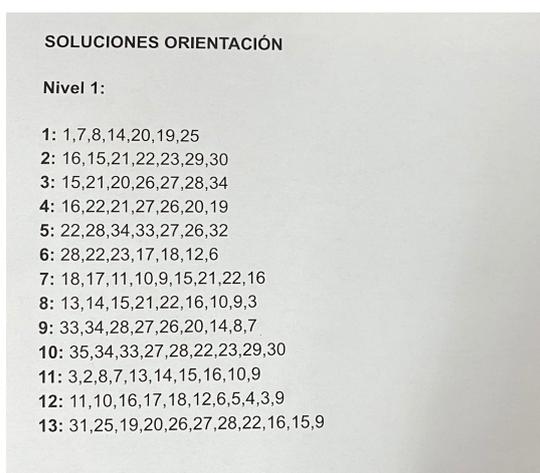


Figura 23: Soluciones Nivel 1 del ajedrez de orientación

NIVEL 2

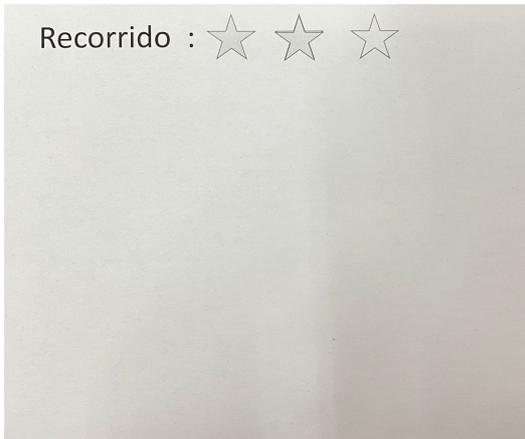


Figura 24: Dificultad 2 estrellas sobre el ajedrez de orientación.

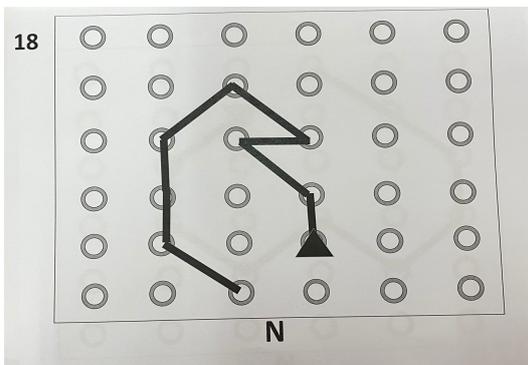


Figura 25: Nivel 2 del ajedrez de orientación.

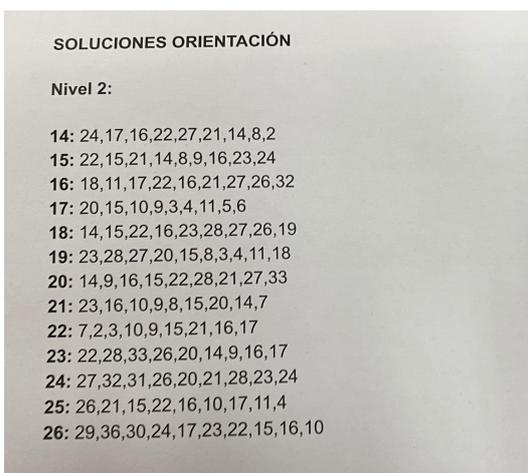


Figura 26: Soluciones Nivel 2 del ajedrez de orientación

NIVEL 3

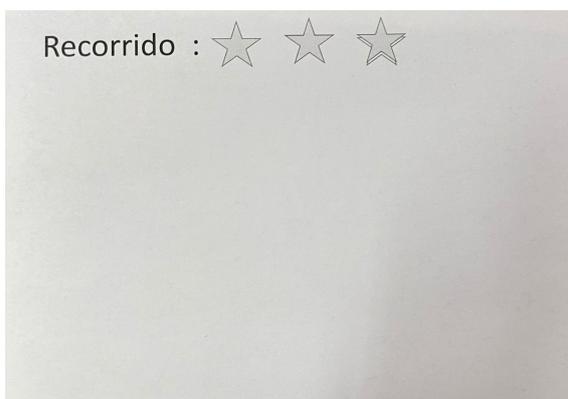


Figura 27: Nivel 3 del ajedrez de orientación.

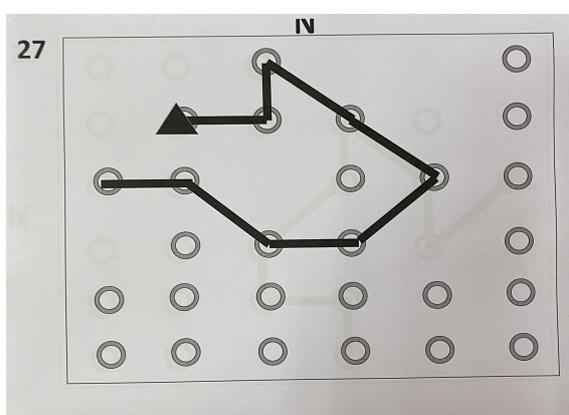


Figura 28: Nivel 3 del ajedrez de orientación.

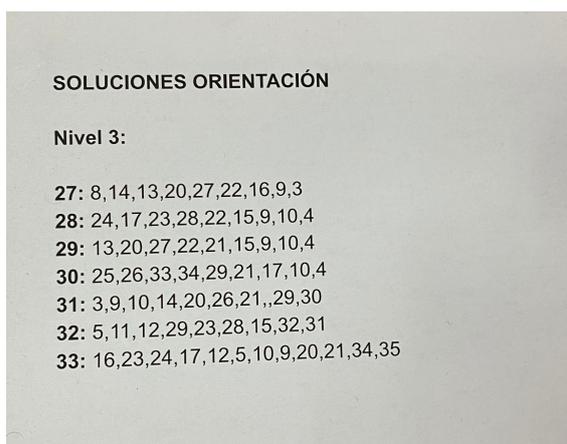


Figura 29: Soluciones Nivel 3 del ajedrez de orientación.

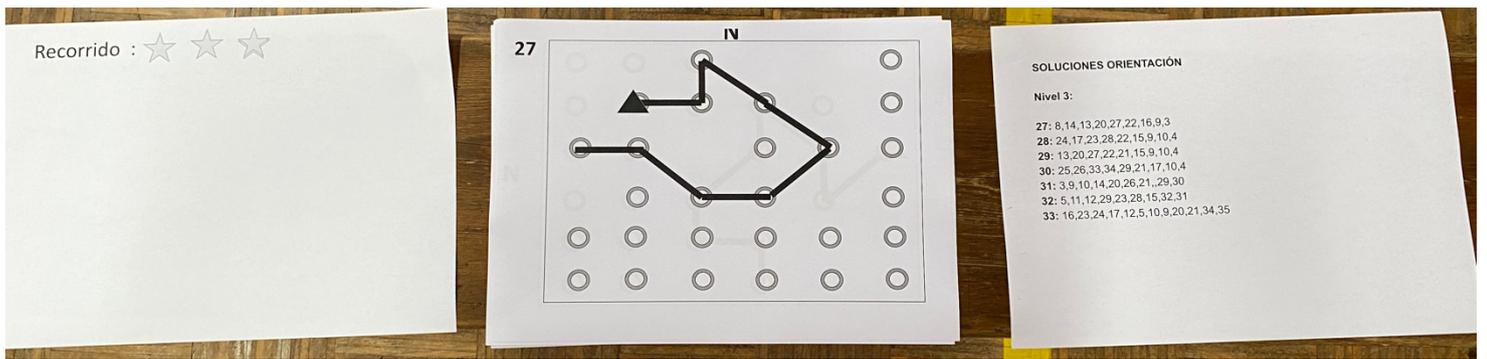


Figura 30: Colocación del nivel de recorrido, el mapa y las soluciones del ajedrez de orientación.



Figura 31: Alumnos realizando el ajedrez de orientación desde otra perspectiva (cada banco para un nivel de dificultad).

ANEXO 5



Figura 32: Alumnos realizando el ajedrez de orientación en el medio natural



Figura 33: Numeración y señalización con conos en el ajedrez de orientación en el medio natural

ANEXO 6

Explicación de la teoría de las tres capas;

Primera capa: Capa interior o segunda piel

Es la primera capa, se encuentra en contacto directo con la piel. La función principal de esta es mantener el cuerpo seco de su propio sudor, extrayendo dicho sudor a la siguiente capa. Al ser una capa que está en contacto con la piel se recomienda que sea sin costuras incómodas y suave.

Esta prenda debe ser ajustada y ligera debido a que las siguientes capas irán encima. Las prendas de algodón no funcionan bien para esta función, debido a que se acumula el sudor. Los mejores materiales son las fibras sintéticas no absorbentes como el poliéster.

Algunos materiales como el cobre y la plata tienen propiedades termorreguladoras, de prevención del mal olor y de anti-bacterias. También los tejidos sintéticos son una alternativa debido a que son más económicos y su secado es rápido.

Generalmente, para el tren inferior suelen usarse mayas para soportar mejor el frío, aunque pueden reducir algo la movilidad. Respecto a los calcetines se aconseja que sean técnicos, para la expulsión del sudor hacia fuera. En el caso que haga falta se pueden usar unos guantes térmicos y un calentador para el cuello.

Segunda capa: Capa intermedia

Es la segunda capa. Su principal función es el aislamiento térmico. Es decir, si hace frío, se encarga de conservar el calor corporal, permitiendo a la vez la evacuación de la humedad generada por el propio cuerpo. De forma que se encarga de recoger el

sudor extraído por la segunda capa y lo expulsa a la tercera capa. En función de la temperatura que haga en el exterior su grosor variará.

Las fibras sintéticas, tipo poliéster o naturales como la lana son algunos de los materiales utilizados en la elaboración de prendas para esta capa.

Los tejidos sintéticos suelen ser ligeros, hidrófugos y cómodos. También, se sacan más rápido y transpiran mejor. En cambio, las fibras naturales retienen más el calor.

Algunos ejemplos son los siguientes, chaquetas intermedias, pantalones de trekking, gorros de lana, forros polares y algunos calcetines.

Tercera capa: Capa exterior o de aislamiento y protección

La tercera capa tiene la función de protegerse de la meteorología. Se recomienda que sea transpirable e impermeable, permitiendo salir la humedad y manteniéndonos protegidos del viento, la lluvia o la nieve en algunas ocasiones.

Estas prendas deben de ser resistentes porque son la capa que está en contacto con el exterior. Además, tiene que ser flexible para poder moverte con comodidad y libertad. Un aspecto que destacar de esta capa es la capucha, debido a que es un elemento muy útil para protegernos la cabeza del frío.

Algunas prendas que corresponden a esta categoría son los cortavientos, las chaquetas impermeables, los guantes y los pantalones impermeables. Estas prendas están hechas de tejidos impermeables que tienen unos poros pequeños que no entra el agua, pero dejan salir el sudor.

Prendas híbridas

Este tipo de prendas combinan la función de varias capas. Son conocidas también como la teoría de las 2,5 capas.

Las chaquetas rellenas de plumón o fibra se utilizan en ocasiones bajo una tercera capa o como una capa externa, considerada capa 2,5.

Los softshells combinan el polar que se encuentra en el interior con un cortaviento que se encuentra en el exterior. Tiene la función de la segunda y de la tercera capa.

Los beneficios de utilizar este tipo de prendas son sobre todo a la hora de realizar las actividades, de forma que aligeras la mochila, te ahorras espacio y no tienes que llevar una tercera capa.

ANEXO 7

Nombre y apellidos: _____				Nº _____	
TELÉFONO ESCACHARRADO					
4	3	2	1		
Realizo siempre el teléfono escacharrado de forma correcta sin saltarme a ningún compañero y avisando con antelación	Realizo a menudo el teléfono escacharrado de forma correcta, a veces me salto a algún compañero y avisando con antelación.	Casi nunca realizo el teléfono escacharrado de forma correcta a veces me salto a algún compañero y no aviso con antelación.	Nunca realizo el teléfono escacharrado de forma correcta y siempre me salto a algún compañero sin avisar con antelación.		
ELEMENTOS DE SEGURIDAD					
4	3	2	1		
Llevo siempre el casco bien colocado y el chaleco de seguridad me lo pongo por encima de la mochila.	Llevo a menudo el casco bien colocado y el chaleco de seguridad me lo pongo por encima de la mochila.	Casi nunca llevo el casco bien colocado. El chaleco de seguridad me lo pongo por debajo de la mochila.	Nunca llevo el casco bien colocado y el chaleco de seguridad me lo pongo por debajo de la mochila.		
SEGURIDAD EN LOS DESPLAZAMIENTOS					
4	3	2	1		
Siempre dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo. Y no hago derrapes nunca.	A menudo dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo. Y no hago derrapes nunca.	Casi nunca dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo.	Nunca dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo.		
CALIFICACIÓN...				_____ / _____ =	

Figura 34: Evaluación Final del Ciclismo Escolar con una rúbrica, mediante el Cuaderno de Campo. (Elaboración propia)

Nombre y apellidos: _____				Nº _____	
ROLES EN ORIENTACIÓN					
4	3	2	1		
Respeto siempre los roles de mi grupo y sigo el ritmo de mis compañeros.	Respeto a menudo los roles de mi grupo y sigo el ritmo de mis compañeros.	Casi nunca <u>respeto</u> los roles de mi grupo y sigo el ritmo de mis compañeros.	Nunca <u>respeto</u> los roles de mi grupo y no sigo el ritmo de mis compañeros.		
ORIENTACIÓN CON EL MAPA					
4	3	2	1		
Consigo orientarme siempre tanto con las balizas, como con los mapas del ajedrez de orientación.	Consigo orientarme a menudo tanto con las balizas, como con los mapas del ajedrez de orientación.	Casi nunca consigo orientarme tanto con las balizas, como con los mapas del ajedrez de orientación.	Nunca consigo orientarme tanto con las balizas, como con los mapas del ajedrez de orientación.		
NIVELES DE ORIENTACIÓN					
4	3	2	1		
Consigo hacer los cuatro niveles de orientación, realizando los ejercicios de matemáticas y lengua.	Consigo hacer los tres niveles de orientación, realizando los ejercicios de matemáticas y lengua.	Consigo hacer los dos niveles de orientación, realizando los ejercicios de matemáticas y lengua.	Consigo hacer un nivel de orientación, realizando los ejercicios de matemáticas y lengua.		
CALIFICACIÓN...				_____ / _____ =	

Figura 35: Evaluación Final de Orientación con una rúbrica, mediante el Cuaderno de Campo. (Elaboración propia)

ANEXO 8

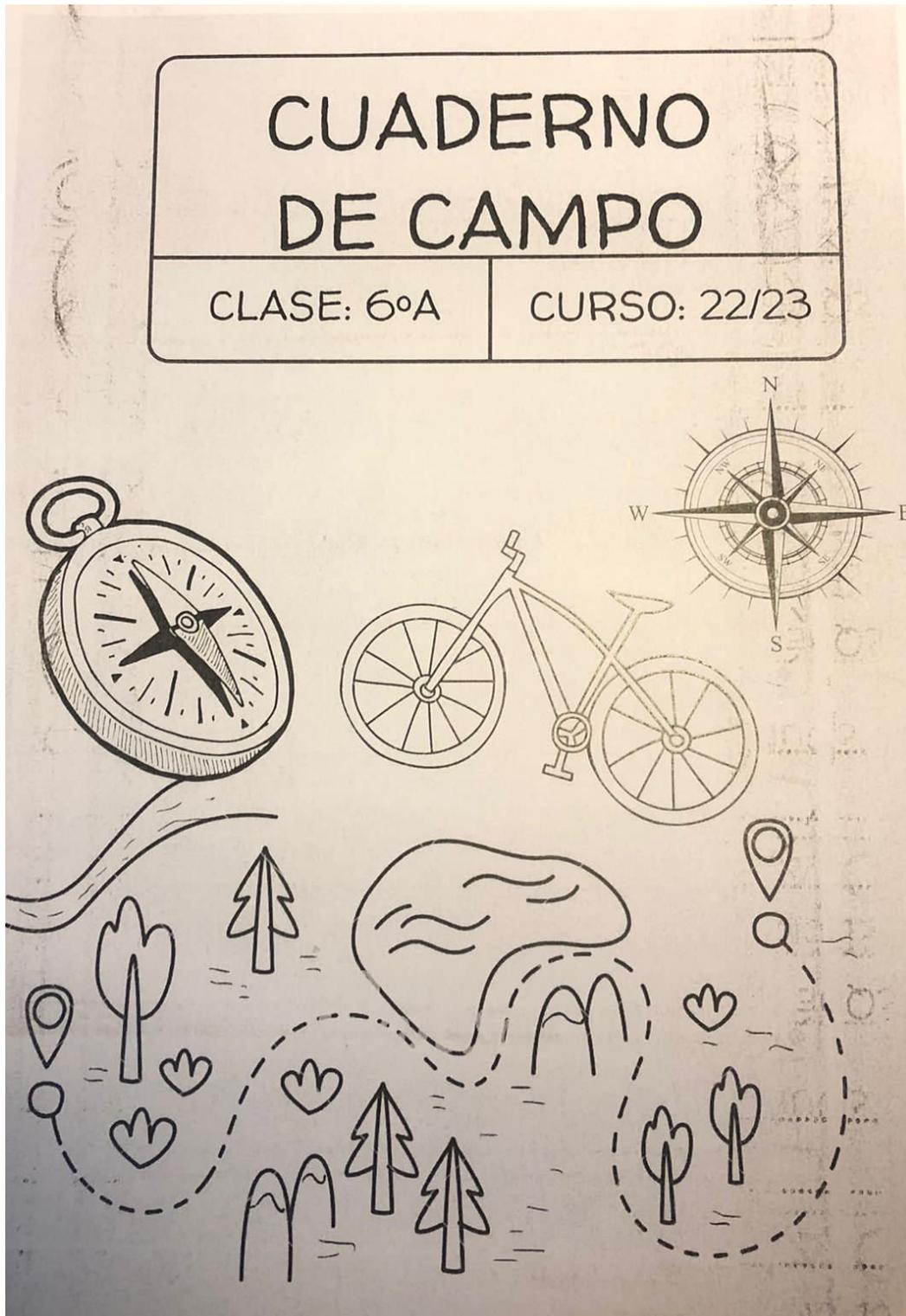


Figura 36: Portada del cuaderno de campo.

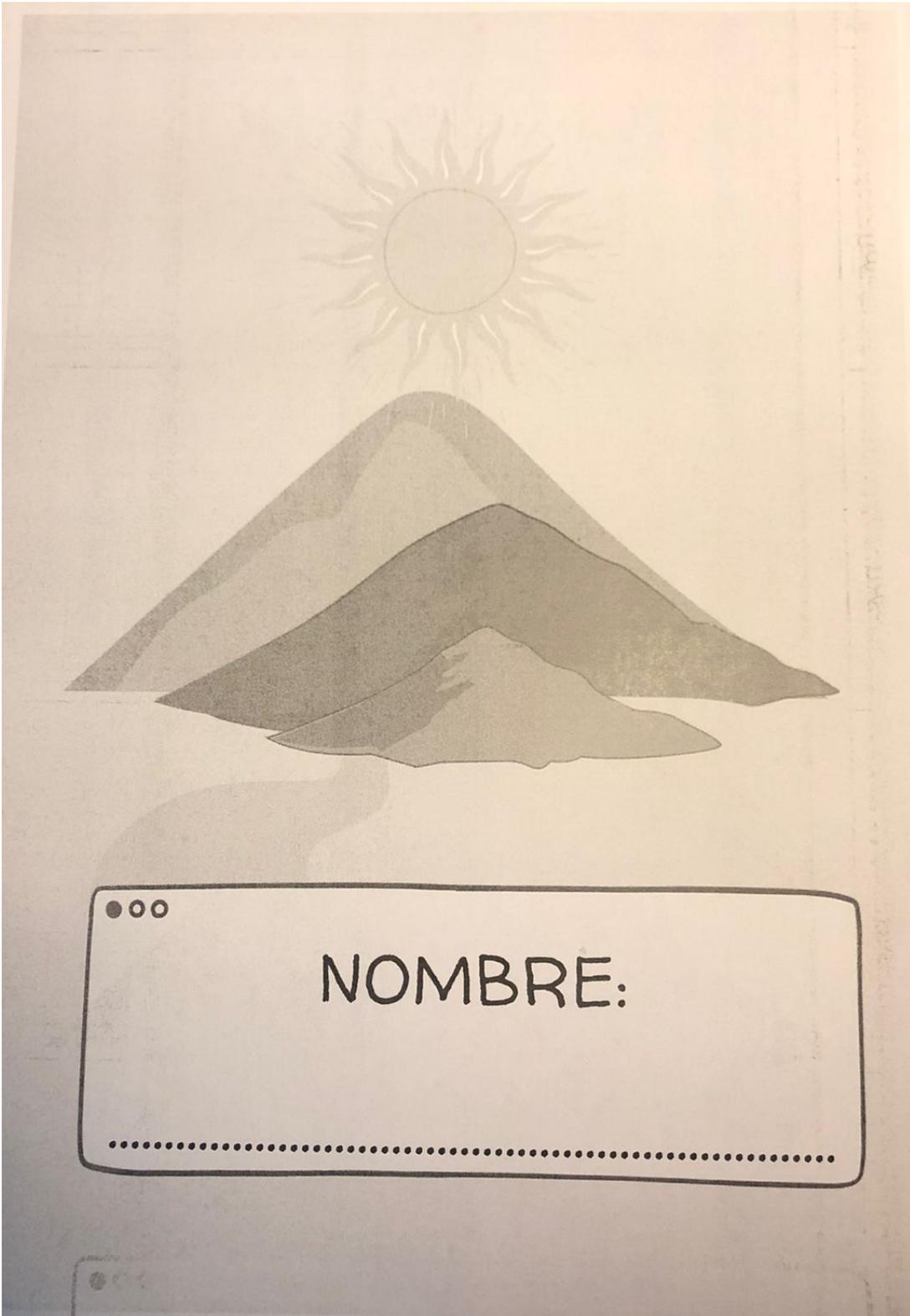


Figura 37: Método de distinción de los cuadernos de campo.

DÍA 1:

FECHA: / /

¿QUÉ ME PREGUNTO...?

¿DÓNDE ESTAMOS? :

.....

¿QUÉ HE EXPLORADO? :

.....

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ ZONAS HE DESCUBIERTO? :

.....

.....

.....

Figura 38: Evaluación día 1, mediante el cuaderno de campo.

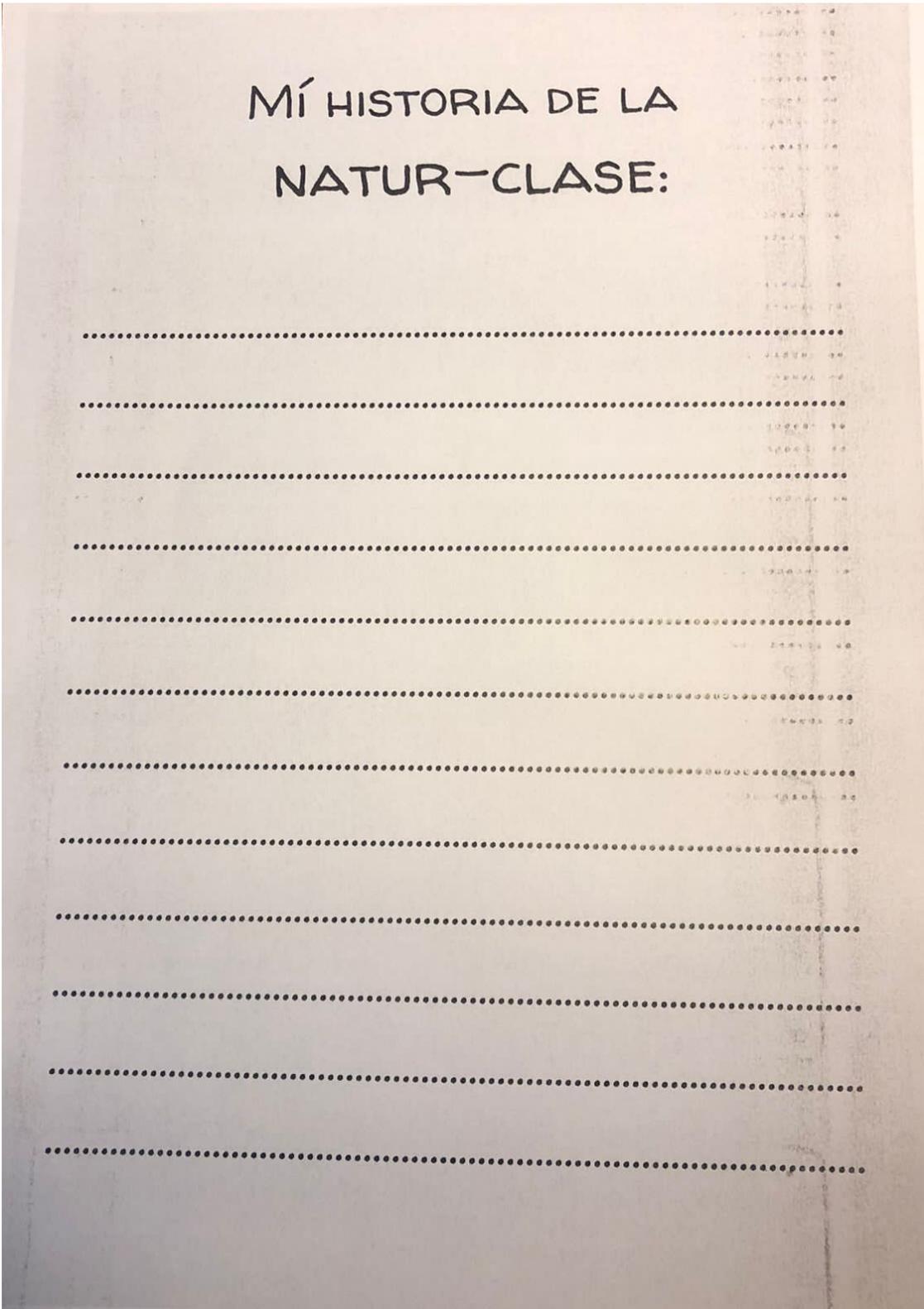


Figura 39: Evaluación de la historia de la Naturclase, mediante el cuaderno de campo.

DÍA 2

FECHA: / /

PREGUNTAS:

¿QUÉ RECORRIDO HICIMOS? :

.....
.....

¿QUÉ DIRECCIÓN TOMAMOS PARA IR DESDE LAS PISTAS ROJAS, HACIA LA UNIVERSIDAD (NORTE, SUR, ESTE U OESTE) ?:

.....

¿QUÉ PARTES TIENE UNA BICICLETA? :

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

¿QUÉ FIGURAS PLANAS PODEIS RECONOCER EN LAS PARTES DE LA BICICLETA? :

.....
.....

Figura 40: Evaluación día 2, mediante el cuaderno de campo.

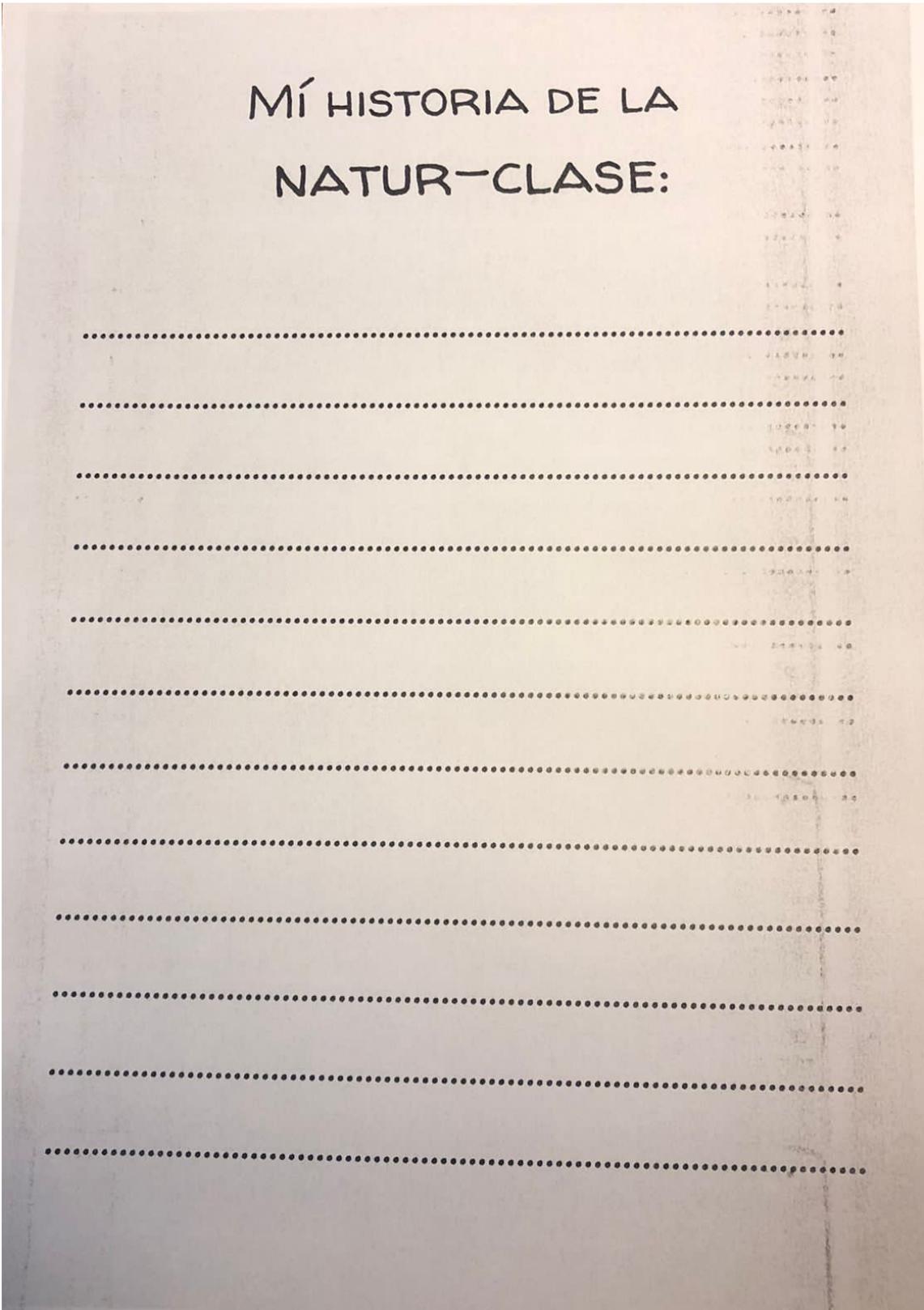


Figura 41: Evaluación de la historia de la Naturclase, mediante el cuaderno de campo.

DÍA 3

FECHA: / /

PREGUNTAS:

¿TE HA RESULTADO FÁCIL ORIENTARTE CON UN MAPA? ¿POR QUÉ ?:

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

¿CREEES QUE LA BRÚJULA TE HA AYUDADO A ORIENTARTE? ¿POR QUÉ?:

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

¿QUÉ UTILIDAD TIENEN LOS ROLES DENTRO DE CADA GRUPO?:

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

Figura 42: Evaluación día 3, mediante el cuaderno de campo.

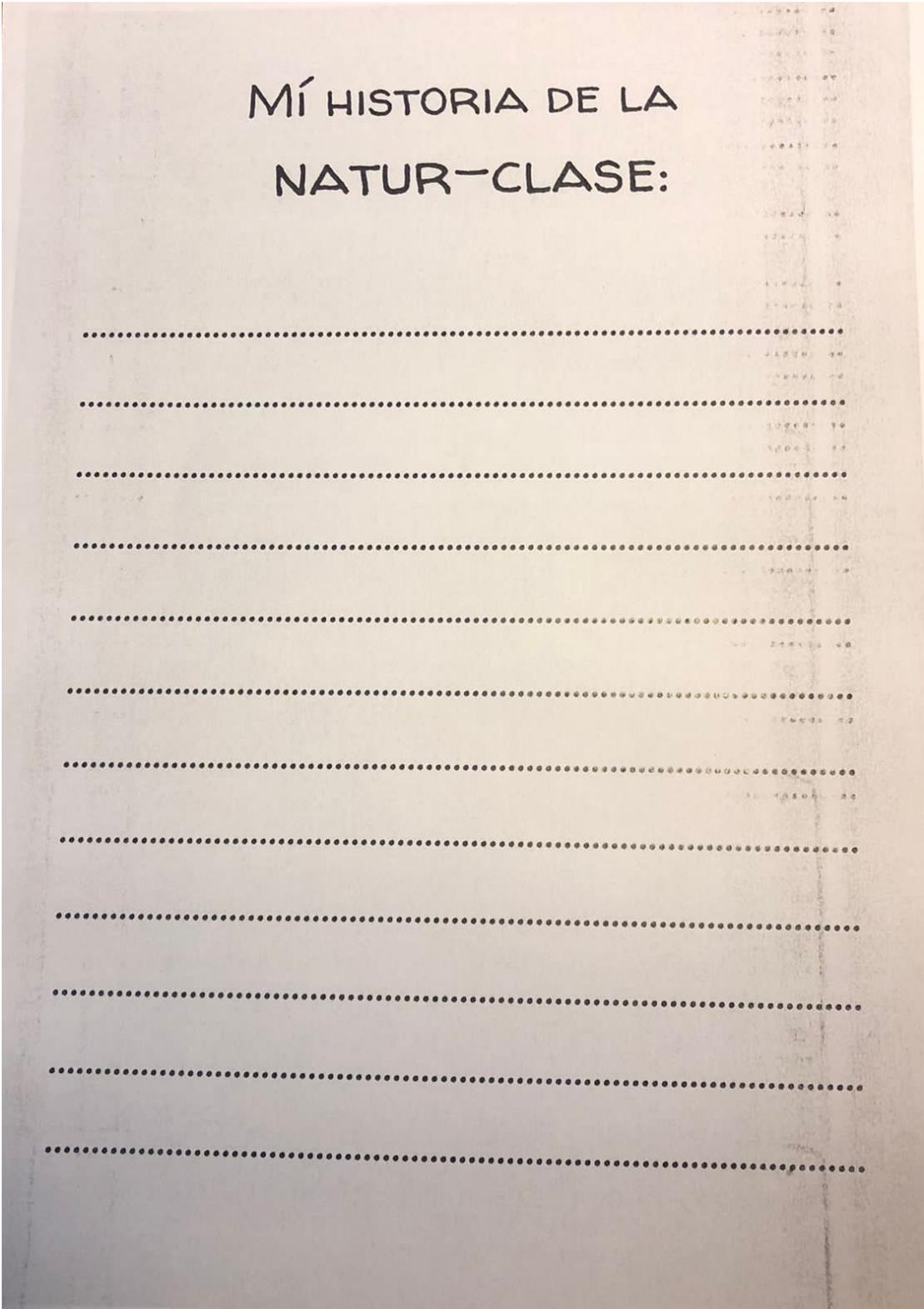


Figura 43: Evaluación de la historia de la Naturclase, mediante el cuaderno de campo.

DÍA 4

FECHA: / /

MIX DE PREGUNTAS:

¿QUÉ RUEDA FRENARÁ, SI APRETAMOS EL FRENO DE LA MANO DERECHA? ¿Y DE LA IZQUIERDA? :

.....

.....

¿QUÉ MARCHA HAY QUE PONER PARA SUBIR UNA CUESTA? ¿Y UNA BAJADA?:

.....

.....

¿QUÉ DISTANCIA DE SEGURIDAD DEBE HABER ENTRE UNA BICICLETA Y OTRA? :

.....

.....

¿CON QUÉ PUNTO CARDINAL NOS SOLEMOS ORIENTAR EN LOS MAPAS DE ORIENTACIÓN?:

.....

Figura 44: Evaluación día 4, mediante el cuaderno de campo.

MIX DE PREGUNTAS:

¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD DE ORIENTACIÓN QUE REALIZAMOS? ¿EN QUÉ CONSISTE? :

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

¿QUÉ CONTENIDOS DE MATEMÁTICAS HEMOS TRABAJADO EN ORIENTACIÓN? ¿Y DE LENGUA? :

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

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR EL "TELÉFONO ESCACHARRADO " DE FORMA CORRECTA?:

.....
.....

Figura 45: Evaluación día 4, mediante el cuaderno de campo.

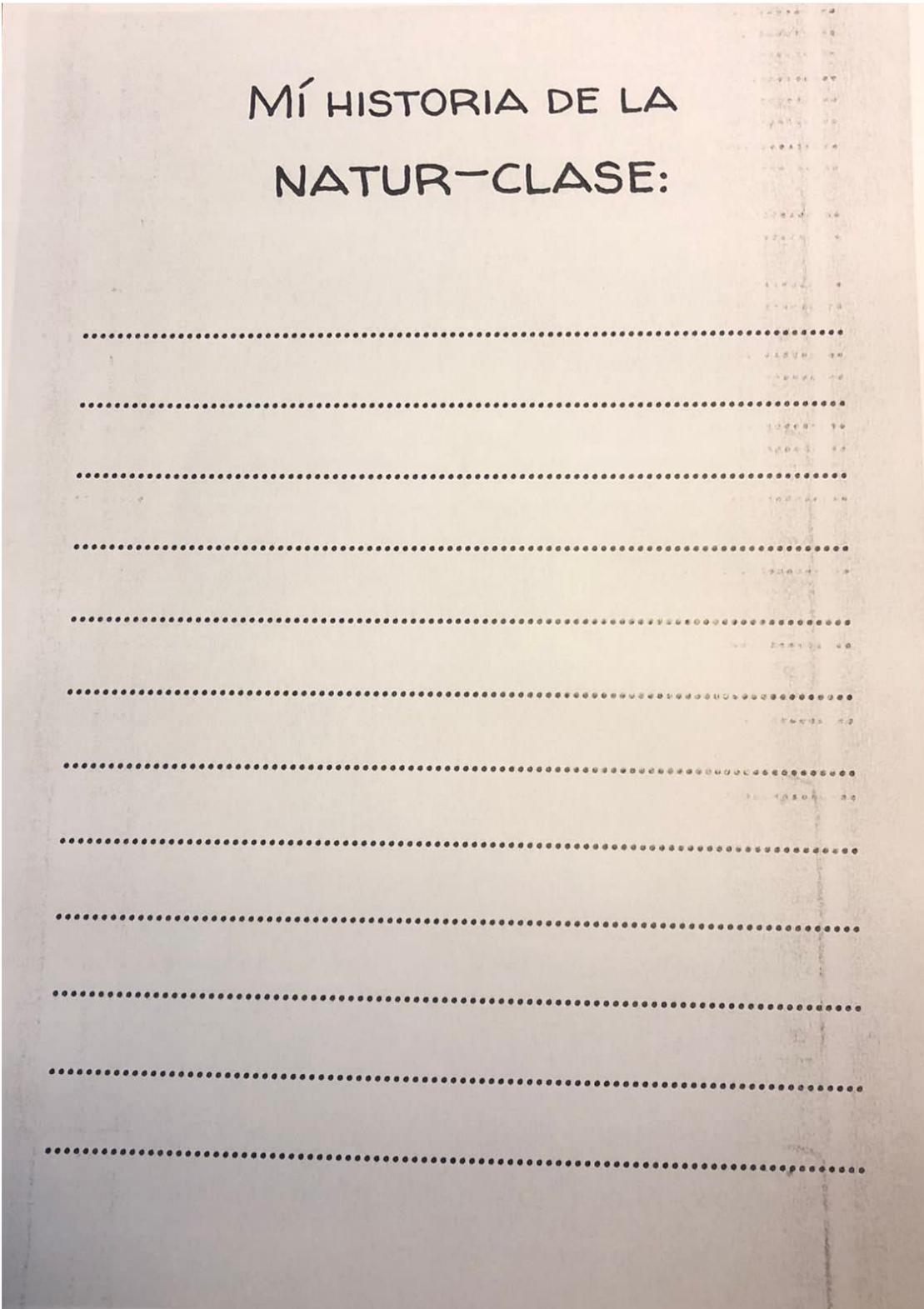


Figura 46: Evaluación de la historia de la Naturclase, mediante el cuaderno de campo.

DÍA 5

FECHA: / /

PREGUNTAS:

¿QUÉ HAS SENTIDO A LA HORA DE IR EN BICICLETA TODOS JUNTOS? :

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

¿QUÉ ES LO QUE MAS TE HA LLAMADO LA ATENCIÓN DEL CICLISMO ESCOLAR? ¿Y DE LA ORIENTACIÓN?:

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

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS ESTA EXPERIENCIA CON TRES PALABRAS? :

.....
.....

Figura 47: Evaluación día 5, mediante el cuaderno de campo.

PREGUNTAS:

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS DIFERENTES MARCHAS EN UNA BICICLETA? :

.....
.....

¿PARA QUÉ SIRVEN EL FRENO DERECHO Y EL IZQUIERDO? :

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

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE EL SILLÍN ESTÉ REGULADO A LA ALTURA DEL CONDUCTOR DE LA BICICLETA? :

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

Figura 48: Evaluación día 5, mediante el cuaderno de campo.

PREGUNTAS:

¿QUÉ CONTENIDOS DE MATEMÁTICAS
REPASAMOS CON LAS BALIZAS?:

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

EN ESTA SESIÓN REPASAMOS CONTENIDOS
DE ÁREAS ¿CON QUE OTROS CONTENIDOS
PODRÍAS RELACIONAR LA ORIENTACIÓN?
(NOMBRA AL MENOS 2 Y EXPLICA POR QUE)

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

Figura 49: Evaluación día 5, mediante el cuaderno de campo.

MI HISTORIA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

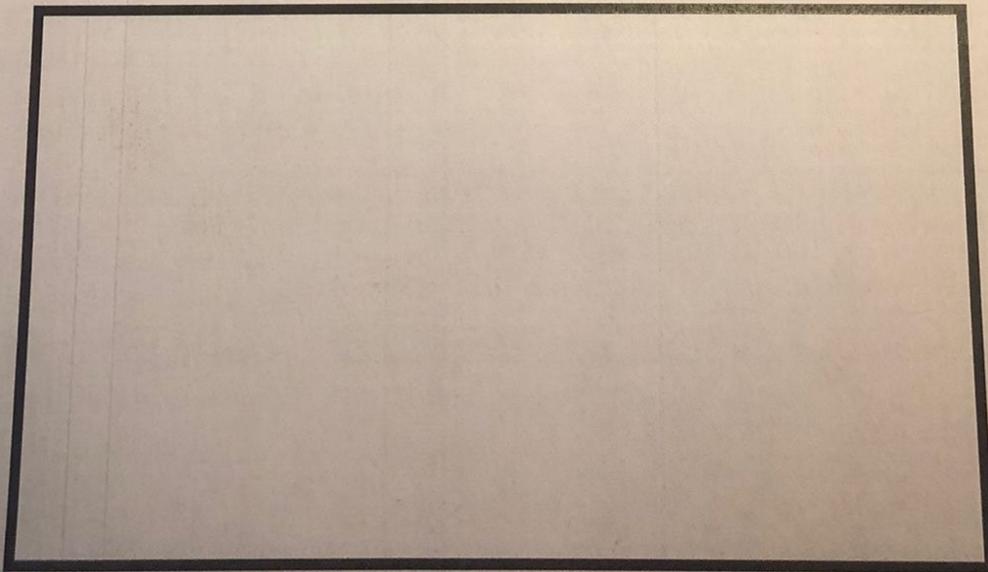


Figura 50: Evaluación de la historia de la Naturclase, mediante el cuaderno de campo.

Nombre y apellidos: _____				Nº _____	
TELÉFONO ESCACHARRADO					
4	3	2	1		
Realizo siempre el teléfono escacharrado de forma correcta sin saltarme a ningún compañero y avisando con antelación	Realizo a menudo el teléfono escacharrado de forma correcta, a veces me salto a algún compañero y avisando con antelación.	Casi nunca realizo el teléfono escacharrado de forma correcta a veces me salto a algún compañero y no aviso con antelación.	Nunca realizo el teléfono escacharrado de forma correcta y siempre me salto a algún compañero sin avisar con antelación.		
ELEMENTOS DE SEGURIDAD					
4	3	2	1		
Llevo siempre el casco bien colocado y el chaleco de seguridad me lo pongo por encima de la mochila.	Llevo a menudo el casco bien colocado y el chaleco de seguridad me lo pongo por encima de la mochila.	Casi nunca llevo el casco bien colocado. El chaleco de seguridad me lo pongo por debajo de la mochila.	Nunca llevo el casco bien colocado y el chaleco de seguridad me lo pongo por debajo de la mochila.		
SEGURIDAD EN LOS DESPLAZAMIENTOS					
4	3	2	1		
Siempre dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo. Y no hago derrapes nunca.	A menudo dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo. Y no hago derrapes nunca.	Casi nunca dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo.	Nunca dejo una bicicleta de aire entre mi compañero de adelante y yo.		
CALIFICACIÓN...				____/____=.....	

Figura 51: Evaluación Final del Ciclismo Escolar con una rúbrica, mediante el Cuaderno de Campo. (Elaboración propia)

Nombre y apellidos: _____				Nº _____	
ROLES EN ORIENTACIÓN					
4	3	2	1		
Respeto siempre los roles de mi grupo y sigo el ritmo de mis compañeros.	Respeto a menudo los roles de mi grupo y sigo el ritmo de mis compañeros.	Casi nunca respeto los roles de mi grupo y sigo el ritmo de mis compañeros.	Nunca respeto los roles de mi grupo y no sigo el ritmo de mis compañeros.		
ORIENTACIÓN CON EL MAPA					
4	3	2	1		
Consigo orientarme siempre tanto con las balizas, como con los mapas del ajedrez de orientación.	Consigo orientarme a menudo tanto con las balizas, como con los mapas del ajedrez de orientación.	Casi nunca consigo orientarme tanto con las balizas, como con los mapas del ajedrez de orientación.	Nunca consigo orientarme tanto con las balizas, como con los mapas del ajedrez de orientación.		
NIVELES DE ORIENTACIÓN					
4	3	2	1		
Consigo hacer los cuatro niveles de orientación, realizando los ejercicios de matemáticas y lengua.	Consigo hacer los tres niveles de orientación, realizando los ejercicios de matemáticas y lengua.	Consigo hacer los dos niveles de orientación, realizando los ejercicios de matemáticas y lengua.	Consigo hacer un nivel de orientación, realizando los ejercicios de matemáticas y lengua.		
CALIFICACIÓN...				____/____=.....	

Figura 52: Evaluación Final de Orientación con una rúbrica, mediante el Cuaderno de Campo. (Elaboración propia)