



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

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

*PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
DIDÁCTICA BASADA EN EL SENDERISMO
Y EL RECICLAJE MEDIANTE EL
APRENDIZAJE SERVICIO EN EL ÁREA DE
EDUCACIÓN FÍSICA.*



**Autor: Marco Gil Muñoz.
Tutor académico: Luis Alberto Gonzalo
Arranz.**

“Produce una inmensa tristeza pensar que la naturaleza habla mientras el género humano no la escucha”

Víctor Hugo

“Como la música y el arte, el amor hacia la naturaleza es un lenguaje común que puede trascender fronteras políticas y sociales”

Jimmy Carter

“En todo paseo con la naturaleza uno recibe mucho más de lo que busca”

John Muir

“Vivimos en la Tierra como si tuviéramos otra a la que ir”

Terry Swearingen

RESUMEN

De acuerdo con el creciente interés que está despertando la práctica de actividad física en un medio natural, en cada vez más centros, se ha creído conveniente elaborar una propuesta capaz de abordar un ejemplo práctico de una actividad realizable en un entorno natural. Esta propuesta recoge, además de una situación real de senderismo, aspectos esenciales a tener en cuenta antes de llevar a cabo una salida de un centro, materiales necesarios y requisitos claves para su correcto desarrollo. No obstante, dado que la elaboración del presente trabajo de fin de grado viene marcada por la actualidad, no se quiere pasar por alto el trabajo interdisciplinar, ya que si por algo se caracteriza el área de la Educación Física es por su gran flexibilidad y por la posibilidad que otorga de trabajar otras áreas u otros contenidos al mismo tiempo. Es por ello por lo que en esta propuesta se verán recogidos temas de alcance como la problemática medioambiental actual, a la cual se buscará dar respuesta desde la concienciación de los alumnos en edades tempranas y la cual se afianzará mediante la demostración de ejemplos visuales y prácticos de manera realista.

Palabras clave: Actividad física en el medio natural, Aprendizaje Servicio, Educación Física, Reciclaje, Respeto, Responsabilidad, Senderismo.

ABSTRACT

In accordance with the growing interest that the practice of physical activity in a natural environment is awakening in more and more centres, it has been thought convenient to elaborate a proposal capable of dealing with a practical example of an activity that can be carried out in a natural environment. This proposal includes, in addition to a real hiking situation, essential aspects to take into account before carrying out an outing from a centre, the necessary materials and key requirements for its correct development. However, given that the preparation of this final degree project is marked by the current situation, we do not wish to overlook interdisciplinary work, since if there is one thing that characterises the area of Physical Education, it is its great flexibility and the possibility it offers of working with other areas or other contents at the same time. This is the reason why this proposal will include topics such as current environmental problems, to which we will seek to respond by raising awareness among pupils at an early age and which will be reinforced through the demonstration of visual and practical examples in a realistic way.

Keywords: Hiking, Physical Activity in the Natural Environment, Physical Education, Recycling, Respect, Responsibility, Service Learning.

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
Palabras clave.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	8
2. OBJETIVOS.....	9
3. JUSTIFICACIÓN.....	10
4. FUNDAMENTACION TEÓRICA.....	13
4.1 Conceptualización.....	13
4.2 Clasificación de las AFMN.....	17
4.3 Normas básicas de seguridad y protección.....	19
4.4 El Senderismo.....	20
4.4.1. Equipamiento y material.....	24
4.4.2 Conocimientos básicos y aspectos técnicos.....	26
4.5 El Reciclaje.....	27
4.5.1 Tipos de reciclaje, las 3R.....	29
4.5.2 Ventajas del reciclaje.....	30
4.5.3 Basuraleza.....	30
5. METODOLOGÍA.....	31
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	35
6.1. Diseño plan de trabajo.....	35
6.2. Introducción.....	35
6.3 Contextualización.....	36
6.3.1 Localización y contexto socioeconómico.....	36
6.3.2 CEIP “Santa Teresa de Jesús”.....	36
6.4 Competencias básicas.....	38
6.5 Relación con el currículum.....	37

6.6 Objetivos	39
6.6.1 Objetivos generales de etapa.....	39
6.6.2 Objetivos de la propuesta.....	40
6.7 Contenidos de la propuesta	40
6.8 Temporalización	42
6.9 Sesiones	43
6.10 Evaluación	48
7. VALORACIÓN GLOBAL DE LA PROPUESTA	51
7.1 Cumplimiento de los objetivos planteados	51
7.2 Aprendizaje del alumnado	52
8. CONCLUSIONES	53
9. CONSIDERACIONES FINALES, LIMITACIONES Y APORTACIONES	57
9.1 Impacto en mi formación	57
9.2 Oportunidades, limitaciones y perspectiva de futuro	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Niveles de dificultad de un sendero</i>	19
Tabla 2. <i>Niveles de esfuerzo de un sendero</i>	19
Tabla 3. <i>Distribución semanal de la propuesta didáctica</i>	33
Tabla 4. <i>Sesión I de la propuesta didáctica</i>	34
Tabla 5. <i>Sesión II de la propuesta didáctica</i>	34
Tabla 6. <i>Parte II sesión II de la propuesta didáctica</i>	35
Tabla 7. <i>Sesión III de la propuesta didáctica</i>	36
Tabla 8. <i>Sesión IV de la propuesta didáctica</i>	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Señalización de senderos</i>	18
Figura 2. <i>Repartición del peso en la mochila de senderismo</i>	21
Figura 3. <i>Repartición de peso en la espalda de un senderista</i>	21

1. INTRODUCCIÓN

Antes de adentrarnos en la introducción del presente Trabajo de Fin de Grado, se parte de definir la introducción de este documento académico como una sección inicial cuyo propósito principal pasa por contextualizar e indicar qué tipo de contenidos, textos y temáticas se van a exponer a continuación, a lo largo de todo el trabajo.

La constante evolución mundial a la que la sociedad no solamente se enfrenta, sino de la cual también es partícipe ha motivado la aparición en el ser humano de un sistema de alerta permanente. Esta evolución, como era de prever desencadena un efecto dominó que repercute en todos los ámbitos que incumben en las vidas de las personas. La educación, obviamente no va a ser una excepción, por lo que tampoco es ajena a las continuas demandas de las masas sociales. Actualmente, debido a las nuevas preferencias, se puede deducir que existe una curva creciente en cuanto a la práctica de actividades fuera de un aula escolar, abogando, los profesores, una manera diferente de educar y enseñar por parte del profesorado.

El presente trabajo estará apoyado desde la fundamentación de la metodología del Aprendizaje Servicio ya que este se muestra como una potencial pedagogía para dar lugar a la combinación de un aprendizaje académico con uno que pueda servir a la comunidad. Se ofrece como una gran herramienta para potenciar aprendizajes, sobre todo en entornos naturales donde el alumnado va a tener que hacer frente a situaciones reales y además deberán intentar mejorarlas. Se cree en la evolución y además en la mayoría de los casos se ve como un elemento positivo dentro de la sociedad, sin embargo, para conseguir que las personas puedan contribuir a ese cambio, mediante el aprendizaje servicio se intenta formar al alumnado para poder conseguir que sea competente.

2. OBJETIVOS

Se entiende por objetivo todo aquello para lo que se establece el programa en cuestión, lo que se pretende lograr, y por medio del cual se distinguen de los contenidos que hay que asimilar para lograr su alcance.

El presente trabajo tiene como objetivo general: permitir al alumnado mediante la metodología del aprendizaje servicio, reconocer en primera persona los beneficios que adquiere el ser humano tras la práctica de actividad física en el medio natural y tratar de conseguir una concienciación favorable al uso y cuidado del medio natural. Y supeditada a la finalidad anterior, se consideran los siguientes objetivos específicos que serán de referencia en las conclusiones finales:

- Aumentar las experiencias personales y los aprendizajes significativos del alumnado mediante la vivencia real de situaciones en el medio natural.
- Potenciar valores en el alumnado como el respeto a la naturaleza, a los compañeros y a sí mismo, así como el fomento de valores esenciales en su formación educativa como la escucha activa, la ayuda y el compromiso.
- Descubrir nuevas motivaciones en el alumnado en espacios naturales ligados a la actividad física.
- Concienciar de la importancia de cuidar y proteger la naturaleza para mejorar la calidad de vida, así como conocer las funciones del reciclado y cómo llevarlo a cabo de una manera adecuada.
- Llevar a cabo una evaluación formativa de carácter continuo que involucre al alumnado en el aprendizaje y le permita mejorar su rendimiento.

3. JUSTIFICACIÓN

Antes de dar comienzo a la justificación del presente trabajo en su conjunto, se procede a reflejar una definición breve de lo que supone ejercer una justificación sobre un tema en el ámbito educativo. Responde a un proceso que implica explicar y argumentar por qué se han elegido determinados objetivos, competencias, metodologías, estrategias de enseñanza, etc, para un determinado grupo de la comunidad educativa (alumnado, profesorado, padres/madres).

Los orígenes de las actividades físicas en la naturaleza se remontan a los orígenes de los primeros seres humanos, es decir, en épocas prehistóricas. Lejos de entrar en detalle de qué tipo de actividades se llevaban a cabo, la cuestión sería preguntarse por qué este tipo de actividades que tiene miles y miles de años se considera innovadora, revolucionaria e inclusiva en la actualidad tanto en la sociedad como en la educación. La respuesta a esta cuestión, puede dar solución a entender a qué se debe la elección de la temática del presente Trabajo Fin de Grado.

Desde este Trabajo de Fin de Grado se pretende incentivar el contacto diario con la naturaleza como en épocas anteriores, es decir, como muchos expertos y autores en esta temática reflejan que debería de ser por la condición biológica del ser humano.

Kellert y Wilson, (1993) en Aragonés y Pasca (2021) afirman que la relación entre el ser humano y la Naturaleza es tan intensa que se le ha conferido un carácter innato, por el cual las personas sienten una necesidad biológica de mantenerse en contacto con la misma. Desde este Trabajo Fin de Grado se cree firmemente en reforzar esta idea al alumnado desde las edades más tempranas mediante una vivenciación real que les permita adquirir todos los beneficios que el cuerpo humano biológicamente experimenta al exponerse en contacto con el entorno natural.

El paso del tiempo ligado a un crecimiento de la población, una mayor expansión de las ciudades, las exigencias laborales actuales y los avances tecnológicos pueden ser una de las posibles respuestas al porqué ahora vemos la inclusión de actividades físicas en nuestras vidas como algo novedoso y positivo, y es que como es evidente, el paso del tiempo ha motivado el dejar de lado la vida prehistórica en la que el ser humano afrontaba su día a día de una manera permanentemente activa y siempre en el medio natural. Descola (2005) en Pasca y Aragonés, (2021) orienta su opinión a la evolución, y afirma que a medida que la sociedad occidental ha evolucionado, la Naturaleza, conformada por los entornos en los que no es evidente el impacto humano, tiene cada vez menos cabida en la cotidianeidad de las personas, debido a su tendencia a llevar un modo de vida urbano que las aleja de los ambientes naturales.

Son muchos los beneficios que aporta el contacto entre ser humano y naturaleza, sin embargo, resulta interesante conocer la aportación de Ulrich, (1979) en Pasca y Aragónés (2021) donde manifiesta que ha sido a través del tiempo y las diferentes culturas cuando se ha producido la creencia de que el contacto con la Naturaleza favorece la salud de las personas, es decir, que los elementos naturales como las plantas o el agua pueden reducir la ansiedad y ayudar a lidiar con el estrés del día a día.

Hilando este tema con el otro seleccionado, “importancia del cuidado del medio natural y reciclaje” con el objetivo de trabajarlo de manera conjunta, en el presente Trabajo de Fin de Grado cabe señalar que tal y como se refleja en *El cuidado del medio ambiente y su importancia en la educación inicial 2018* “el cuidado del medio ambiente ayuda alcanzar la convivencia con el ser humano permitiendo quererse a sí mismo y querer el hábitat en el cual se desarrolla, de esta manera se van formando valores y la conciencia positiva en el alumno estableciendo normas que favorece tanto al individuo como el ecosistema”. Por ello, una de las intenciones del presente trabajo es concienciar a los alumnos del cuidado del medio, lo que va a favorecer el desarrollo de valores como el respeto y va a hacer que valoren en mayor medida el entorno. Según el Ministerio de Educación (2015) en Criollo y Vizúete (2018) manifiesta “El Proyecto Educación Inicial de Calidad con Calidez, trabaja en pro del desarrollo integral de niños y niñas menores de 5 años, atiende su aprendizaje, apoya su salud y nutrición y promueve la inclusión, la interculturalidad, el respeto y cuidado de la naturaleza, y las buenas prácticas de convivencia”

Esta base se considera de gran importancia trabajarla en un primer momento puesto que va a ser la que permita al alumnado entender el siguiente paso que se pretende llevar a cabo en el presente Trabajo de Fin de Grado y que en la vida real será un paso más que se debería cumplir en el ciclo de los materiales. No cabe duda de que cuando se sale a la naturaleza son múltiples los elementos no naturales que podemos encontrarnos, es decir orgánicos e inorgánicos, y que por supuesto debemos de recoger para limpiar el entorno natural. Por ello, el alumnado debe de tener claro que el siguiente paso a la recogida de elementos o materiales residuales que no deberían de estar arrojados en la naturaleza, es el reciclado de los mismos. Aquí entra en juego la labor del docente, donde debe hacer ver al alumnado la clasificación del residuo en función de lo que esté compuesto.

Por último, es importante conocer que el reciclado de los materiales es importante pero igual de imprescindible es conocer por qué se hace, y por resumir, podría decirse que uno de los principales motivos es para reducir el consumo de los recursos naturales del planeta y para

reutilizar aquellos materiales ya elaborados con anterioridad y no tener que gastar nuevas fuentes para producir unos nuevos.

Sin embargo, partiendo de la base de que es necesario que el alumnado sepa qué supone reciclar y sobre todo para qué se recicla, se encuentra una aportación interesante de David y González (2008) donde señalan que se tiene que ofrecer información explícita que haga del conocimiento de la persona que la sola idea del reciclaje no es tan sencilla: reciclar cuesta y debe contarse con determinados medios y nociones para hacerlo. Es aquí donde debe de entrar la función educativa e informativa que se pretende llevar a cabo desde cada centro con el alumnado, con el objetivo de además de aportarle la información suficiente para lograr su comprensión, que también se le faciliten la mayor cantidad de recursos posibles para poder llevarlo a cabo.

4. FUNDAMENTACION TEÓRICA

4.1 Conceptualización

En este apartado, se detallarán, no de manera extensa, ciertos aspectos y antecedentes que nos ofrecerán la información suficiente para saber de dónde partimos, cómo nos posicionamos y en qué dirección vamos. Para ello, se hará un pequeño repaso de las actividades físicas en el medio natural (AFMN) a través de la historia valorando su origen y su evolución.

Se ruega imprescindible una reflexión sobre referentes teóricos, sociales, culturales y pedagógicos por parte de los profesionales que participan en estas actividades. Esta reflexión es necesaria para constituir un punto de partida así tal y como afirma Acuña (1991), las AFMN son las actividades con carácter físico, lúdico y de conocimiento de la naturaleza.

En la misma línea, otros autores como Bernadet (1991) en Guillén y Lapetra (2000), definen las AFMN como las actividades físico-deportivas que tienen, como objetivo común, en líneas generales, el desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo utilizando o trabajando con los elementos que constituyen el entorno físico.

Sin embargo, pese a que no se puede catalogar de una erupción innovadora la inclusión de AFMN, es notorio cómo este término lleva presente en la sociedad educativa varios años. Es por ello por lo que, es cierto, que cuanto más material se tenga para desarrollar/ llevar a cabo una clase de educación física, más facilidades va a ofrecer a todos los presentes. Asimismo, este punto de vista no puede permanecer fijo y único, es decir, un centro educativo que pretenda favorecer el desarrollo de todos los alumnos debe de saber adaptarse y aprovechar las oportunidades. Una visión más amplia dentro de esta área engloba a entender que todo lo que esté en la naturaleza y en un ámbito cercano, debe ser considerado para potenciar el aprendizaje, el desarrollo y las habilidades del alumnado. Es por ello, que, en la misma línea, Tierra (1996) define las AFMN como una “actividad interdisciplinar que busca el contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio”.

Para poder avanzar en la conceptualización de actividades físicas desarrolladas en el medio natural, se considera necesario tener una concepción clara de lo que es la Educación Física y, en consecuencia, las Actividades Físicas en el Medio Natural. Ello supone, tener presente las opiniones que relevantes y diferentes autores han ofrecido sobre ello. No es ninguna novedad

que a día de hoy el término actividad física y medio natural resulta muy relevante para la mayoría de la sociedad ya que, tal y como considera Sicilia (1999, p.125), “las actividades físicas en el medio natural dejaron de ser una cuestión de necesidad y supervivencia para convertirse fundamentalmente en un modo de recreación y liberación de las cargas impuestas por la sociedad moderna”. Es por ello, que, esta ganancia de significatividad y necesidad de libertad desde las edades más inferiores obedece a la progresiva y ascendente inclusión de dicho término en los centros desde las edades más inferiores y, a su vez, entre la población.

No se puede obviar que la inmensa cantidad de aspectos positivos que su desarrollo produce entre el alumnado de edades escolares incide de manera directa en la repercusión que este concepto puede tomar de cara a la sociedad. Su satisfacción, compromiso e implicación, permite que este concepto se pueda seguir desarrollando, y, en consecuencia, multiplicando sus capacidades.

Es por ello que, tras haber recogido una muestra suficientemente representativa de comportamientos, sensaciones y resultados los cuales han dado lugar a poder establecer y crear relaciones, para intentar conducir y dar explicación a lo mencionado previamente, diferentes autores han optado por intentar poner en común y dar una breve explicación de lo que ello supone. No obstante, no se puede obviar que la forma de entendimiento de cada autor, va a ser diferente, por lo que, se encontrará en el mayor caso, definiciones no coincidentes. En caso de que se encuentre algún aspecto común, obedece a que, al referirse a Actividades Físicas en el Medio Natural, se menciona en un primer momento la realización de estas en espacios de ocio y tiempo libre con un objetivo común como el de establecer relaciones sociales y el de cuidar nuestro cuerpo.

Autores como Arribas (2003) exponen que, todo ello debe “convertirse en punto de partida necesario para ilustrar la comprensión de cómo se establecen estas prácticas y se configuran unos modelos u otros de formación para educadores, técnicos y ciudadanía”.

Además del punto de vista personal es interesante conocer la opinión de diferentes autores. Es así como con valoraciones personales y aportaciones de autores relevantes, entendidos de esta materia, se pretende investigar cómo se ha llegado a la formación actual de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN). Sin ir más lejos Casterad, Guillén y Lapetra (2000) exponen que “para comprender la evolución de estas prácticas hemos de observarlas ligadas a las transformaciones del mundo contemporáneo y al devenir del deporte moderno”. De esta

manera, es posible cerciorarse que la diversidad de opiniones vertidas, no son fruto de una aparición escalonada sino más bien de irrupciones permanentes o momentáneas (Santos, 2003).

Para facilitar su comprensión se procede a visionar tiempos pasados pudiendo comprobar las relaciones que se establecían entre la humanidad y la naturaleza. Este visionado durará hasta llegar al momento en el que cualquier tipo de actividad comenzó a deportivizarse adquiriendo aspectos similares a los que hoy en día se pueden ver. Este retroceso en el tiempo permite ver la gran necesidad de establecer un vínculo directo entre las AFMN con la actividad física en general, así como ocurría en el Renacimiento, cuando sus civilizaciones vivían con un estrecho contacto y por ello, dependientes de la naturaleza. Es esta naturaleza la que alimentaba, protegía, asustaba, amaba y veía morir a los antepasados (Olivera, 2002). Las actividades en la naturaleza se presentaban como diarias y vitales, constituyendo el carácter de la propia vida, por ello, recurrir a actividades físicas en la naturaleza conlleva a hablar y entender la evolución del ser humano. Es en la era primitiva en dónde se sitúa el punto de origen de las actividades físicas en el medio natural. Según la reflexión sociológica de Moscoso (2003) sobre estas actividades, aquellas realizadas en la montaña, como es el senderismo, se consideran consustanciales a la experiencia humana. Además, el mismo autor, rescata tres vínculos que se pueden asociar a los hombres y a las mujeres con la naturaleza; estos son: la relación natural, la relación biocultural y la relación sociocultural.

Resulta frecuente considerar al medio natural como un recurso educativo más, sin embargo, haciendo alusión a la evolución del uso de la naturaleza en el ámbito académico, podemos entrever que el origen del término actividades en la naturaleza haya tenido muchos precursores (Tejedor, 2007).

Por último, se exponen una serie de aportaciones que pueden resultar esencial para comprender en mayor medida el concepto de AFMN.

Por un lado, autores como Arribas (2008), definen las AFMN como aquellas “actividades en la naturaleza que son un conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio”. Ciertamente es que, el medio natural se ha convertido en un espacio de libertad, comodidad y satisfacción para el alumnado, ya que es un entorno diferente para ellos dónde todos los estímulos positivos de la naturaleza, los reciben de manera directa (luminosidad natural, condiciones atmosféricas diversas, vegetación, fauna y flora).

Asimismo, en la misma línea, Granero (2007) define las AFMN como el “estudio y desarrollo de todos aquellos movimientos y técnicas necesarias para la utilización del medio natural según los principios pedagógicos” (Granero, 2007, p.1)

Para García y Quintana (2005, p.14): “Las actividades en la naturaleza y los deportes de aventura se consideran como actividades deportivas de entrenamiento y turísticas, que se practican sirviéndose básicamente de los recursos que ofrece la misma naturaleza en el medio que se desarrollan”. Por otro lado, para Granero y Baena (2007, p. 6). “el medio natural es un marco privilegiado para la intervención pedagógica con niños y todo docente debe ser consciente de los valores educativos de este recurso”. Es decir, estos autores consideran que son actividades en las que de una manera consciente o inconsciente se aprovecha al máximo cada uno de los recursos que el espacio natural ofrece. Con esta consideración lo que de alguna manera hacen ver los autores es de lo privilegiados que son los seres humanos por poder disfrutar de dichos espacios.

Finalmente, tal y como reflejan Pérez et al. (2016) en la revista *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, durante las últimas décadas se ha ido dando paso a la aparición de diferentes retos con el objetivo de conformar una Educación Física más completa: la actividad física en espacios exteriores, la condición física orientada a la salud, la iniciación deportiva y la educación en valores han sido algunos de los aspectos predominantes en este período de transición y transformación.

Debido a los continuos avances durante las últimas décadas, en especial durante esta última, se acude a la selección en el presente trabajo de una serie de temáticas de interés, de carácter actual y que incentiven la participación del alumnado con la pretensión de poder no solo dar respuesta a las demandas de la comunidad educativa, sino de contribuir mediante la inclusión de nuevas actividades físicas y de acciones sociales a conformar una Educación Física completa, eficaz y significativa que pueda ayudar al desarrollo del alumnado académico y personal.

En la misma revista, se recoge una aportación de gran valor aportada por Pérez et al (2016) junto con otros compañeros de docencia en donde se manifiesta lo que para ellos la EF actual debería tener tres grandes finalidades como área curricular específica dentro de un sistema educativo universal, obligatorio y público:

- ✓ El desarrollo físico-motriz del alumnado.

- ✓ La creación y recreación de la cultura física del alumnado.
- ✓ Su aportación al planteamiento global de desarrollo integral del alumnado, como ciudadanos de una sociedad democrática.

Es por ello por lo que en el presente trabajo se aboga por el trabajo conjunto de temáticas diferentes como son el senderismo, cuidado del medio natural y el reciclaje con la intención de poder llevar la aportación teórica de los docentes al ámbito curricular práctico.

4.2 Clasificación de las AFMN

Para clasificar las AFMN podemos recurrir a diferentes maneras de hacerlo, debido a que la práctica de actividades en el medio natural ofrece una amplia variedad de actividades a desarrollar. Si bien se ha mencionado anteriormente que su clasificación se puede llevar a cabo de diferentes maneras, no puede resultar significativo que muchos de los autores que realizan su clasificación no presenten coincidencias en la misma. Acorde a ello, la clasificación de las actividades físicas en el medio natural se puede ver representadas de diferentes maneras: en función del medio en el que se realicen, en función de la relación que guardan entre si los participantes y, finalmente, según sus características.

En función del medio: Aguado (2021) destaca:

- Terrestres: Suelen ser las más comunes dentro del ámbito académico, sin embargo, está bien resaltar que dentro de este ámbito podemos encontrarnos actividades con finalidades diferentes y que está bien conocerlas para así poder adecuarlas en función de lo que se pretenda. Estas se pueden clasificar en actividades de competición o recreativas. Las actividades de competición tienen un alto coste y existe cierta rivalidad entre los participantes. Por otro lado, las actividades con finalidad recreativa apenas tienen coste por lo que resulta su realización muy habitual en los centros educativos. Destacan entre estas actividades: senderismo, acampada, trail, orientación, escalada.
- Acuáticos: Son actividades no tan frecuentes en la escuela ya que para su realización es necesaria la existencia de espacios con agua. Ejemplos de estas actividades que se realizan en este medio son: vela, piragua, submarinismo, esquí acuático y windsurf.
- Aéreos: Aquellas actividades muy poco comunes dentro del ámbito educativo debido a que implica la necesidad de disponer de medios aéreos, puesto que el movimiento se realiza en el aire, y para una escuela disponer de todo ello resulta muy complejo.

Ejemplos de actividades que se puedan realizar en este medio son: paracaidismo, ala delta, ultraligero y parapente.

Otro tipo de clasificación ofrecida por Acuña (1991), es en la que clasifica las actividades según su finalidad:

- Actividades promocionales: excursiones, marchas, senderismo de ruta...
- Actividades deportivas de agua: piragüismo, surf, natación, buceo, waterpolo...
- Actividades libres: patinaje, pádel, vóley playa, golf...
- Actividades de investigación y formación: granjas escuelas o huertos.
- Actividades programadas: el papel de profesorado como guía, monitor o mediador.
- Actividades en el medio artificial: fundamentos y técnicas de primeros auxilios, ludotecas, juegos de adaptación y fundamentos y técnicas de primeros auxilios.

Además, Arribas (2008), proporciona una clasificación haciendo alusión a las características del espacio, de la propia actividad y de su inclusión en contextos académicos.

- Características del espacio de práctica: se ven claramente influenciadas por la evolución de actividades en el medio adaptado o en el medio natural.
 - En el medio natural: para llevar a cabo cualquier actividad en este medio, es necesario acudir a un espacio natural.
 - De acercamiento al medio natural: actividades que se llevan a cabo en medios adaptados como son, por ejemplo, los gimnasios o los patios escolares.
- Características de la actividad: condicionadas en función de si incluyen el componente motriz o no.
 - Específicas: actividades físicas que son susceptibles de poder ser realizadas en cualquier espacio del medio natural e incluyen un carácter motriz fuerte. Un ejemplo puede ser la orientación o incluso el senderismo.
 - Complementarias: no conllevan la necesidad de llevar a cabo tal y cómo se entiende la motricidad. No obstante, es necesario conocer que son el principal medio para la adquisición de los conocimientos más básicos. Algunos ejemplos clarificadores puede ser la acampada o incluso la animación en el medio.

Se concluye este apartado con una clasificación de actividades de elaboración propia, realizada en base a las diferentes clasificaciones aportadas por diversos autores conocedores de

la temática. En este caso la clasificación será de actividades terrestres con posibilidad de realizarse en un espacio exterior al aula.

Se parte de aclarar que las actividades terrestres suelen ser las más comunes dentro del ámbito académico, sin embargo, dentro de este ámbito podemos encontrarnos actividades con finalidades diferentes y que estas se pueden clasificar en actividades de competición, recreativas o adaptadas para la educación.

- Dirigidas: no implica la necesidad de pensamiento del niño, se limitan a la ejecución de la actividad por parte del alumnado.
- Libre exploración: el alumnado se siente protagonista y dueño de sus pensamientos, decisiones y movimientos. Invita al alumnado a ser creativo y a desarrollar la capacidad de responsabilidad en él.
- Cooperativas: actividades que necesariamente requieren de la implicación de dos o más personas, es decir se deben de realizar de manera conjunta intentando en todo momento equilibrar la participación.

4.3 Normas básicas de seguridad y protección

Debemos conocer que cualquier salida a la naturaleza implica de una previa preparación. Esto supone cambiar nuestra manera habitual de actuar y comportarnos, puesto que en muchos casos la naturaleza es un entorno no conocido.

Según se recoge en el proyecto *Seguridad y Accidentes en Educación en la Naturaleza* liderado por Pérez y Martín (2021) el profesorado muestra incertidumbre e inseguridad a la hora de realizar actividades en la naturaleza. Los motivos que se exponen son la falta de formación inicial en muchos casos, la gran falta de apoyo recibido al profesorado interesado en llevar a cabo actividades de esta índole y la organización extraordinaria que supone la preparación de actividades en espacios naturales.

Tal y como se refleja en este proyecto, esta incertidumbre responde a la posibilidad de que ocurra cualquier tipo de accidente y a la responsabilidad legal que asume el profesorado responsable de la actividad y el centro. Por ello saber que hacer antes y después de un accidente ayuda a disminuir el riesgo de incertidumbre.

Es muy recomendable tener en cuenta dichos avisos antes de llevar a cabo cualquier salida a este medio, principalmente para prevenir situaciones de riesgo. Brescia (2015) estima

necesario conocer las normas de seguridad y protección que harán que se tomen las debidas precauciones.

Por un lado, se ruega primordialmente conocer las previsiones meteorológicas. Para ello se puede anticipar la búsqueda del tiempo en páginas oficiales de meteorología para saber si el tiempo favorecerá al tipo de salida prevista o, por lo contrario, se debe buscar una alternativa.

Seguidamente, comenta que la programación de la actividad debe de ser preparada minuciosamente teniendo en cuenta detalles e imprevistos que pudieran suceder, siendo imprescindible mostrar un buen conocimiento y dominio de las técnicas básicas de orientación dado que, en la naturaleza, un gran riesgo es perderse.

A su vez, es necesario adoptar una indumentaria adecuada al tipo de actividad y a la meteorología previamente estimada. Resultará de gran importancia efectuar la salida con la suficiente garantía de estar abastecidos de ropa de abrigo, impermeable y un calzado propio del terreno en el que se va a realizar la actividad.

Asimismo, Brescia (2015) también expone la importancia de cuidar cualquier zona del medio natural, evitando tirar y enterrar residuos en el suelo, respetar la naturaleza y la fauna propia del medio evitando arrancar ramas o matar pequeños animales o insectos.

Por último, se ruega de extrema consideración no encender fuego, exceptuando los lugares habilitados para ello, ya que supone un elevado riesgo de provocar un incendio. Además, se puede contribuir en este aspecto no tirando ni vidrios ni colillas que puedan dar pie al inicio de un fuego.

4.4 El Senderismo

Dentro de ser un tipo de actividad que se puede realizar en el medio natural, cabe destacar su poca complejidad para llevarlo a cabo, lo cual contrasta con la cierta dificultad para definirlo de manera adecuada, es por ello, por lo que se acude a diferentes autores para aunar una respuesta común y similar, así como a instituciones deportivas españolas.

En este caso, para la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (2016) el senderismo consiste en ser:

El senderismo es la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural.

Busca acercar a la persona al medio natural y al conocimiento del país a través de los elementos patrimoniales y etnográficos que caracterizan las sociedades preindustriales, recuperando el sistema de vías de comunicación.

Tal y como refleja Miguel A (2001) se habla de senderismo cuándo se lleva a cabo la acción de caminar, la cual es la actividad más natural para el ser humano y para su biomecánica. Lo mismo ocurre cuando de nuevo, Miguel A (2001), alude al término senderismo como el espacio por el que se camina y es natural.

Para Cerda (2012), el senderismo, a su vez que se considera una herramienta de conservación y desarrollo local, también es conocida como una actividad deportiva no competitiva que lleva a cabo sobre caminos señalizados y ubicados en un medio natural.

Finamente, para Granero y Baena (2010), el término senderismo responde a una modalidad deportiva fundamentada en el desplazamiento mientras se camina por senderos señalizados.

Por lo tanto, expuestas las anteriores definiciones apoyadas por diversos autores, se procede a realizar una definición propia del término senderismo: “el senderismo es aquella actividad que permite de una manera motriz, vincular todo el cuerpo del ser humano con la naturaleza más próxima”

Tipos de senderos

Se debe de tener presente que, la práctica del senderismo, actualmente se encuentra clasificada dependiendo del tipo de sendero que se quiera recorrer. Esta clasificación pretende facilitar, de esta manera, que los usuarios puedan conocer la dificultad, longitud u otras circunstancias que se puedan encontrar en la ruta a realizar.

Según Ureña et al. (1997), el significado de sendero incluye todos aquellos caminos incrustados en el medio natural, habilitados para ir caminando, ir en bicicleta o montando a caballo, cuya complejidad no presenta la necesidad de disponer de conocimientos especiales.

La constitución de los senderos responde al apoyo y trabajo conjunto entre las federaciones de montaña y ciertas administraciones. Para visualizar de manera ordenada esta información, se recurre a la clasificación siguiendo a Tacón y Firmani (2004) de los tipos de senderos; estos son:

- Senderos interpretativos: Pueden llegar a ser recorridos sin necesidad de que una persona guíe la ruta y resultan aparentemente cortos. Su objetivo más común es mostrar la fauna, la flora y cualquier otro tipo de elemento natural de una forma visual, motivadora y atractiva para cualquier persona que se disponga a acudir por ellos.
- Senderos para excursión: Además de contar con recorridos de carácter más largo, este tipo de senderos se encuentran muy bien señalizados y trazados. Cuentan con una característica primordial y común a todos ellos, y es que deben de ser seguros para los visitantes y para el medio ambiente.
- Senderos de acceso restringido: Su carácter es más rústico y resultan de gran validez para llevar a cabo tareas de vigilancia, por lo que normalmente son utilizados por los propietarios y personas de seguridad. Cabe la posibilidad de ser utilizado por una persona ajena o un visitante siempre que lo haga de manera acompañada o supervisada.

Finalmente, Zurita (2009) también comenta, que, desde sus investigaciones, los senderos se dividen en 4 tipos; este los divide en:

- Senderos de gran recorrido: Sus distancias son superiores a 50 km y su señalización se caracteriza por ser blanca y roja.
- Senderos de pequeño recorrido: La distancia que puede abarcar se comprende desde los 10 km a los 50 km. Su señalización se presenta de blanco y amarillo.
- Senderos locales: La distancia de estos senderos no supera los 10 km y siempre aparecen indicados de blanco y verde.
- Senderos urbanos: Están circunscritos a un ámbito urbano y su señalización se caracteriza por presentarse de color amarillo y rojo.

SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS

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

(Figura 1. *Señalización de senderos*. Recuperado de www.buenkamino.com).

Dificultad y esfuerzo

Tal y como se mencionó anteriormente, el senderismo es una actividad no competitiva cuyos objetivos están orientados a poder lograr un estilo de vida saludable. Esta actividad puede ser practicada por personas de diferentes rangos de edad, atendiendo siempre al estado de salud de cada una de ellas.

Es importante conocer que, en cada ruta, frecuentemente aparece indicado el nivel de esfuerzo que presenta el recorrido (relacionado con el desnivel acumulado y los kilómetros del recorrido) y el de dificultad (relacionado con el tipo de sendero).

A continuación, se muestran unas tablas empleadas para visualizar las mediciones para comprender estas dos variables (dificultad y esfuerzo).

Variable Dificultad.

Fácil	Senderos
Moderado	Caminos estrechos e irregulares, con piedras y deslizante
Difícil	Camino rocoso, pasos aéreos, requiere gatear

(Tabla 1. *Niveles de dificultad de un sendero*. Zurita, 2009)

Variable Esfuerzo

Nivel	Horas de caminar	Km de recorrido	Desnivel acumulado
Muy Bajo	<2h	<4km	<300m
Bajo	<3h	< 8km	<400 m
Moderado	3-5h	8-13 km	400-700 m
Exigente	5-7h	13-18 km	700-1000 m
Muy exigente	>7h	>18 km	<1000 m

(Tabla 2. *Niveles de esfuerzo de un sendero*. Zurita, 2009).

4.4.1. Equipamiento y material

Caminar es la actividad física más natural para el ser humano ya que es algo que se viene practicando desde el principio de los tiempos. Como bien se sabe la evolución es parte de la vida, por ello se deben tener en cuenta las evoluciones producidas en la vestimenta y calzado que se utiliza para llevar a cabo esta actividad con el fin de evitar lesiones o molestias en su práctica.

Seguidamente, se expondrá el equipamiento necesario para llevar a cabo las salidas de senderismo:

- Calzado: es uno de los elementos claves a la hora de tener en cuenta qué tipo de calzado elegir debido a que cubren y protegen la principal parte del cuerpo con la que se lleva a cabo la actividad. Es importante escoger un calzado que no apriete ni produzca rozaduras, así como que no quede ni grande ni pequeño. Es aconsejable que sean zapatillas impermeables y de peso ligero.

Tan importante se considera la elección de un buen calzado que, autores como Pliego (1993), comenta que “no se debería empezar una excursión larga con un calzado sin estrenar, pues la desafortunada elección del calzado puede ser el determinante de que tengamos que abandonar la actividad”.

- Vestimenta: uno de los factores a tener en cuenta, cuando se planifica una salida de senderismo, es el tiempo atmosférico, por lo que es necesario hacer una adecuada elección de vestimenta acorde al clima del lugar y al tiempo que acompañará el día de la práctica.

De nuevo, autores como Aguado (2001), comentan que “vestirse con varias capas finas como las cebollas es interesante ya que entre capa y capa se mantiene una película de aire, siendo este el mejor aislante que existe”. Es por ello que se recomienda ponerse la cantidad de capas adecuadas y en el orden que se establece a continuación:

- Ropa pegada al cuerpo (algodón)
- Las que nos protegen del frío (lana o forro polar)
- Las que nos aíslan del agua y del viento (chubasqueros)
- La que nos protege contra los roces (cuero).

Así mismo, es de debida importancia conocer que es necesario disponer de ropa de repuesto al momento en caso de que se produzca cualquier imprevisto.

- Mochila: lo que se transporta y cómo se hace, son aspectos que se deben tener muy en cuenta. Es necesario llevar solo aquello que sea imprescindible y realizar su distribución en el interior de la mochila de manera lógica y adecuada siempre buscando lograr la máxima comodidad posible en su transporte. Es importante evitar que los elementos que se encuentran en el interior molesten al usuario.
- La manera más correcta de repartir el peso interno de la mochila debe ser desde lo más ligero en la base, y, en consecuencia, lo más pesado colocado pegado al cuerpo y en la parte superior. Así mismo la mochila debe de ir bien sujeta, y, en el caso de disponer de correas para la cintura, colocarlas por encima de la cresta iliaca para que el peso recaiga sobre las piernas, evitando la zona lumbar, tal y como indica Aguado (2001).

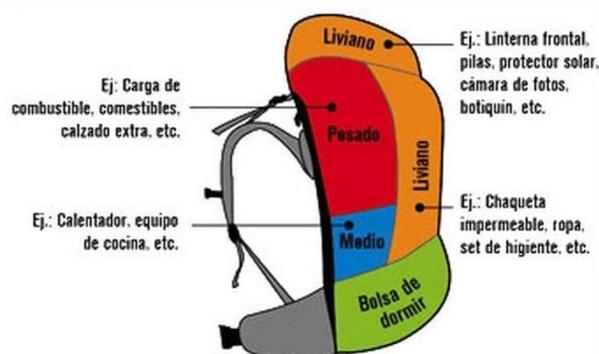
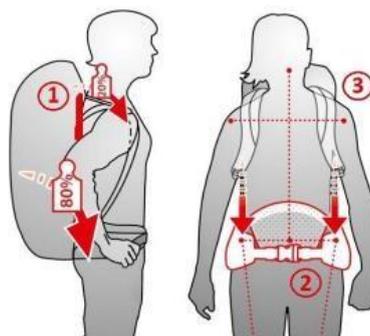


Figura 2. (Repartición del peso en una mochila de senderismo. Bley, 2023)

Repartición de la carga en la mochila. <https://www.latercera.com/practico/noticia/guia-para-elegir-una-mochila-de-trekking/VDOGJDG6ENGFVEDQF4OWFX6L5M/>



(Figura 3. Repartición de peso en la espalda de un senderista. Recuperado de www.campingsport.es).

- ¿Qué se debe llevar en la mochila?
 - ✓ Ropa que permita adaptarse a los posibles cambios de tiempo

- ✓ Botiquín
- ✓ Documentación identificativa
- ✓ Gafas de sol y bastones de senderismo
- ✓ Cantimplora
- ✓ Snacks ligeros
- ✓ Un mapa de la ruta

4.4.2 Conocimientos básicos y aspectos técnicos

Las rutas de senderismo normalmente se llevan a cabo en grupo, el cual, es recomendable que se mantenga unido desde el inicio hasta el final. Para llevar a cabo una salida segura y ordenada, en cabeza lo más lógico es que vaya alguien con experiencia, que sea conocedor de la ruta, que conozca el lugar al cual nos dirigimos y sea responsable. Por otro lado, otra persona que no necesariamente cumpla con las características mencionadas, pero si sea responsable, deberá de cerrar el grupo, controlando que nadie se quede atrás.

Se sugiere no llevar mucha ropa puesta mientras se camina, sin embargo, en caso de hacer paradas prolongadas, los senderistas deberán abrigarse para no quedarse fríos. Es importante llevar ropa limpia en la mochila para poder cambiarse al final de la actividad.

A continuación, se detallan ciertas precauciones y normas a tener en cuenta antes de practicar senderismo, recogidas en *El senderismo en primaria: Actividades Físicas en el medio natural* (Castro et al. 2001):

- La persona responsable debe tener el control en todo momento sobre el grupo.
- Las marchas senderistas deben de saber adaptarse a las personas que presenten un ritmo inferior.
- Cuidar y proteger el medio natural evitando tirar los desperdicios, aunque sean biodegradables.
- Se recomienda llevar una bolsa de basura en la mochila para guardar los desperdicios.
- En cuanto a la ropa, es interesante llevar ropa cómoda, ligera y, si se puede impermeable.
- Al menos una de las personas responsable, deberá de llevar consigo un botiquín con productos de necesidad básica.
- Es fundamental acompañar la ruta de una buena hidratación.

4.5 El Reciclaje

El origen del reciclaje se sitúa el 22 de abril de 1970 coincidiendo con la celebración del primer Día de la Tierra. Gaylord Nelson, su promotor estadounidense, instauró este día con el fin de que el mundo tomara conciencia de las graves consecuencias de la superpoblación y de la contaminación (Sarcos y Morán, 2011). Así mismo, Gaylord Nelson, señaló como clave lo importante que resultaba conservar la biodiversidad para proteger la tierra.

El motivo del Día de la Tierra, es como consecuencia de provocar que la población tome conciencia de los recursos naturales de los que se disponen y cómo gestionarlos. Se considera todo lo mencionado, una reivindicación por una buena calidad de vida.

Se debe de tener en cuenta que, para alcanzar una buena calidad de vida, es importante conocer las propiedades del material que se emplea, por ello, aunque la mayoría se considera biodegradable, muchos tardan siglos en descomponerse.

En busca de asimilar de una mejor manera lo que pretende alcanzarse con este proceso de concienciación, se recurre al concepto del término de reciclaje. Por un lado, la Real Academia de la Lengua Española (2014) lo expone como “someter un material usado a un proceso para que se pueda volver a utilizar”. Por otro lado, autores como (Abad, 2015), definen el reciclaje como “una maniobra operativa sobre los desechos sólidos generados por la sociedad, gestión orientada a la generación de actividades productivas, e incorporación de valor agregado para el entorno social y empresarial”.

Todo ello surge a raíz de la gran cantidad de excedentes que tienen lugar en esta sociedad, y es que como es conocido, los recursos naturales al no presentar un carácter infinito, se comienza a plantear entre la sociedad una nueva manera que permita reajustar el sistema global y comenzar a reciclar en su totalidad los desperdicios. Con ello nace una nueva conciencia como es la conservación real del medio natural (Monje, 2010).

El nacimiento de este nuevo concepto va a dar lugar a la aparición de una nueva manera de entender el proceso de reciclaje, lo que viene a ser la cultura del reciclaje. El término cultura del reciclaje engloba las diferentes formas de vida, los diferentes materiales y a los intelectuales de una sociedad. Además de hacer alusión al concepto de reciclaje en términos más cotidianos, el reciclaje se define como el proceso industrial por el que los residuos continúan su ciclo de vida convirtiéndose en materias primas para derivar más tarde en nuevos productos o bien en energía (Sarcos y Morán, 2011).

Una vez conocido lo que supone el reciclaje y su proceso, resulta interesante conocer qué materiales son más propios de reciclar y qué proceso sufre cada uno de ellos:

- Cartón y papel
- Chatarra y metal
- Pilas y baterías
- Pintura y aceite
- Plásticos
- Vidrios
- Materiales textiles
- Materiales orgánicos

Todos los materiales citados se van a ver implicados en el proceso fisicoquímico o mecánico por el cual se somete a una materia o producto ya utilizado a un ciclo de tratamiento total o parcial para conseguir una nueva materia prima o un nuevo producto.

Dentro de los procesos de reciclaje, es importante remarcar la existencia de dos procesos que tal vez no son muy conocidos para la mayoría de la población. Uno de estos procesos está relacionado con un lugar físico, en este caso, los puntos limpios. Allí se lleva a cabo la acción de depositar residuos que no se deben de arrojar en ninguno de los contenedores situados en las calles. Estos residuos, según Pato (2008) en la *Revista Pública de ahorro y consumo responsable*, se pueden clasificar en: peligrosos o voluminosos; aquellos residuos peligrosos serían las pinturas, pilas, televisores, aceites de motores o de cocina... Los objetos voluminosos sería las ventanas, sillas o escombros.

Junto a ello, otro de los procesos no tan conocido y que se debe tener en cuenta dentro del reciclaje es la recogida de enseres viejos. En este caso son los ayuntamientos los que por medio de una previa solicitud se desplazan hasta el domicilio o lugares próximos para retirar objetos que cuenten con cierto volumen y que no es aconsejable depositar al lado de los contenedores de las calles. Por ejemplo: muebles, grandes electrodomésticos etc...Será el ayuntamiento el que se encargue de llevarlos desde el domicilio hasta el punto limpio.

No obstante, cuando se habla de reciclar, no solamente se alude a residuos orgánicos o materiales desechables, sino que también se debe de tener en cuenta otro tipo de compuestos que pueden afectar de manera directa al medio ambiente y a la salud de las personas, en este

caso se habla de los medicamentos. Para ello, se han establecido “puntos Sigre” en las farmacias, para la recogida de envases y blisters vacíos de los medicamentos.

4.5.1 Tipos de reciclaje, las 3R

Una vez se han mencionado los diferentes tipos de materiales que pueden ser reciclados, se procede a detallar qué tipo de reciclaje afecta a cada material. (La trinchera reciclados, 2010).

- Tipos de reciclaje generales:
- Reciclaje mecánico
- Reciclaje energético
- Reciclaje químico
- Reciclaje por residuo
- Tipos de reciclaje según el material de residuo:
- Reciclaje de papel y cartón
- Reciclaje de plástico
- Reciclaje de vidrio
- Reciclaje de textil y calzado
- Reciclaje de residuos orgánicos
- Reciclaje de pilas y baterías
- Reciclaje de chatarra o metales
- Reciclaje de piedras y escombros
- Reciclaje de agua
- Reciclaje de la basura
- Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos

Acudiendo a la vida diaria de las personas, se puede ver cómo son numerosos los actos que de manera rutinaria se realizan. Sin ir más lejos, tirar la basura este parece un acto común y cotidiano, sin embargo, volviendo a mencionar la cultura del reciclaje, es decir, su entorno, normas, prioridades, se descubre que detrás de este acto no se está contribuyendo a un reciclaje efectivo. De ahí surge la denominada regla de las tres erres, con las que, Ayuntamientos como el de Las Palmas de Gran Canaria desde el 2008, pretende concienciar a los ciudadanos de que su participación y, sobre todo, la manera de llevarla a cabo, va a resultar clave en la lucha contra la degradación del planeta mediante la reducción, la reutilización y el reciclaje de los productos que consumimos (Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, 2008).

4.5.2 Ventajas del reciclaje

Con el objetivo de facilitar la comprensión de la puesta en práctica de reciclar, se plantea la necesidad de elaborar e introducir en la sociedad un instrumento pedagógico que sirva de apoyo a la comunidad educativa para orientar cualquier tipo de acción ambiental bajo un carácter responsable. La elaboración de este instrumento debe contener experiencias significativas y estrategias resolutivas ya probadas que ayuden a reducir, reutilizar y reciclar los residuos generados. De todo ello, se pueden extraer una serie de ventajas como las recogidas por Ruston y Denisson (1995), donde señalan que, el reciclaje: disminuye la contaminación y fortalece la conservación de los recursos naturales; No requiere tanto gasto de energía para elaborar nuevos productos; Induce al respeto por la naturaleza y, finalmente, reduce riesgos sanitarios

4.5.3 Basuraleza

El 3 de marzo de 2018, con motivo del Día Mundial de la Vida Silvestre, desde el proyecto LIBERA, creado por SEO/BirdLife en alianza con Ecoembes para concienciar y movilizar a la ciudadanía para mantener los espacios naturales libres de basura, aparece un nuevo término por el cual se pretende definir la basura que es abandonada por el ser humano en la naturaleza: Basuraleza.

A este término, tal y como expone la Fundación Aquae (s.f), se le unen las palabras ‘basura’ y ‘naturaleza’, donde se incide en la búsqueda de residuos en cualquier espacio natural, impactando de manera negativa en él a través de la contaminación. De hecho, se considera que es uno de los factores nocivos que intervienen en el cambio global del planeta y acabar con ella es uno de los grandes retos ambientales.

Ligado con el término basuraleza, el impacto del ser humano y, en consecuencia, de sus actividades en el medio ambiente, están provocando una serie de consecuencias graves y negativas en los ecosistemas, estas consecuencias son:

- Afecta de manera muy grave a los medios acuáticos debido a que los animales comen y se infectan de esta basura.
- La vegetación de los ecosistemas absorbe los elementos tóxicos que emanan de ella.
- Puede causar incendios forestales e inundaciones sobre todo aquella basuraleza que se presenta en los entornos urbanos en zonas rurales debido a que se obstruyen los desagües.

5. METODOLOGÍA

La metodología es uno de los apartados más importantes del trabajo puesto que en él se recoge la descripción de cómo se ha realizado la investigación y cuáles son las bases en las que se apoya.

Para poder realizar el presente Trabajo de Fin de Grado, se ha escogido una temática que resultase de gran interés en la actualidad para motivar su elaboración. Para llevar a cabo la búsqueda de lecturas y poder encontrar material informativo se han usado plataformas como Google Académico, repositorio oficial de la Universidad de Valladolid, Teseo y Dialnet principalmente. Estas se usaron para buscar aquellas lecturas que orientasen y explicasen las ideas iniciales sobre el senderismo, tipos de senderos y su señalización y la importancia de cuidar la naturaleza y reciclar a lo largo de los últimos años hasta la actualidad. Las fuentes de información sacadas de las nombradas plataformas fueron: revistas, libros, trabajos de fin de grado y tesis doctorales, principalmente.

También se encontró información beneficiosa en las páginas web destinadas al senderismo y otras, destinadas al cuidado del medioambiente y el reciclaje como se nombra a lo largo del trabajo. Por otro lado, para la búsqueda de definiciones se han tenido en cuenta páginas web como la de la Real Academia de la Lengua Española, así como páginas web oficiales dedicadas a la información senderista y dedicadas a la información sobre el reciclaje. De igual modo, en cuanto a la búsqueda de datos más cuantitativos, se ha realizado una exhaustiva búsqueda en plataformas como la Federación de Deportes de Montaña de Castilla y León. En cuanto al criterio de selección utilizados para escoger la literatura relevante, se buscó dependiendo de las palabras clave escogidas con anterioridad. Se ha tenido abierta una horquilla anual desde los 2000 hasta la actualidad y no ha importado el idioma en el que se encontrasen los documentos. Es cierto que, dado que la práctica de diferentes actividades físicas en el medio natural ha sufrido un notorio incremento durante la última década y que, su inclusión en el ámbito académico ha presentado una curva ascendente, se ha podido encontrar mucha información sobre ello. El presente Trabajo de Fin de Grado, en concreto la propuesta de intervención, se basa en una metodología educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a los alumnos a partir de un proyecto combinado como es el senderismo junto con el cuidado del medio y el reciclaje.

Dado que en el presente trabajo se pretende implementar y desarrollar una metodología con carácter activo como es el aprendizaje servicio, en primer lugar, se cree conveniente definir metodología activa.

Se rescata una aportación de López (2005) donde argumenta que “Una Metodología Activa es un proceso interactivo basado en la comunicación profesor-estudiante, estudiante-estudiante, estudiante-material didáctico y estudiante-medio, que potencia la implicación responsable de este último y conlleva la satisfacción y enriquecimiento de docentes y estudiantes”. Por lo tanto, se entiende por metodología activa aquel proceso interactivo basado en la comunicación entre profesores - estudiantes y viceversa, incrementando la implicación y grado de responsabilidad del alumnado.

Antes de comenzar a realizar un desarrollo más profundo sobre la metodología seleccionada para el presente trabajo (Aprendizaje Servicio), se cree oportuno enumerar los diferentes tipos de metodologías activas presentes en nuestro sistema educativo:

- Aprendizaje basado en proyectos
- Aprendizaje-servicio
- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje basado en retos
- Aprendizaje cooperativo
- Aula invertida o también conocida por ser denominada flipped classroom
- Aprendizaje por descubrimiento
- Gamificación

Por otro lado, autores como Márquez (2001), desde la UNIR, recoge una serie de ventajas relacionadas con la aplicación de estas metodologías en el aula, entre ellas destacan:

- Se desarrolla el pensamiento crítico.
- Se motiva al alumno en su proceso de aprendizaje
- El alumno se convierte en un elemento activo y eje dentro del proceso del aprendizaje.
- Se elimina la enseñanza basada en la memorización
- Se vinculan los intereses de los alumnos con los contenidos académicos.
- Se impulsa la autonomía del alumno en su proceso de aprendizaje
- Se refuerza la participación, debate y cooperación.

- Los estudiantes se vuelven personas más resolutivas.
- Se mejoran las habilidades sociales y competencias comunicativas.
- Se facilita el aprendizaje mediante la indagación, investigación y el descubrimiento.
- Se favorece la retención de conceptos.
- Los alumnos desarrollan su propio criterio.

El Aprendizaje-Servicio ha tenido gran impulso en los últimos años, primero en los Estados Unidos y Argentina, después en Reino Unido y el resto de Europa, como medio para promover la participación de los jóvenes y adolescentes al servicio de la comunidad tanto en la enseñanza media como superior (Annette, 2000). Con esta metodología se pretende que el alumnado obtenga una formación significativa al involucrarse en necesidades reales del entorno con la finalidad de poder mejorarlo. El ApS es “una actividad o programa de servicio solidario protagonizado por los estudiantes, orientado a atender eficazmente las necesidades de una comunidad, y planificada de forma integrada con los contenidos curriculares con el objetivo de optimizar los aprendizajes” (Tapia, 2008).

Además, tal y como se refleja en la Revista Complutense de Educación por Rodríguez Gallego, (2014); el Aprendizaje Servicio es un método de enseñanza que, concretamente en el ámbito de Educación Superior, busca vincular el aprendizaje del estudiante con el servicio a la comunidad generando beneficios en tres ámbitos:

- Currículum académico, promueve una mayor formación práctica y la reelaboración de los contenidos teóricos para hacerlos más pertinentes al contexto social y económico para el desempeño profesional
- Formación en valores, en aspectos como socialización, la responsabilidad social, la solidaridad, la pertinencia de la actividad profesional, entre otros; ayudando a la formación para la ciudadanía de los profesionales que en el futuro tendrán un destacado papel en la sociedad
- Vinculación con la comunidad, puesto que la intervención surge de la demanda explícita de la sociedad y promueve la intervención de carácter profesional sobre una problemática social real.

Por último, pero no menos importante cabe destacar una aportación de Manzano (2010, p.6), en la que afirma que para que se pueda hablar de Aprendizaje Servicio es necesario que coexistan “cuatro características sobresalientes: aprendizaje académico, orientación hacia la transformación social, diálogo horizontal con la comunidad y peso presencial de los estudiantes”. Estas premisas son las que se pretenden conseguir en el presente Trabajo de Fin de Grado en cada uno de sus ámbitos con el objetivo de que el alumnado, a raíz de dicha experiencia puedan mantenerlo en el tiempo y que la calidad de los aprendizajes resultados dote de una gran significatividad. Cabe destacar que esta experiencia está apoyada por la metodología del aprendizaje servicio donde se espera que los alumnos logren adquirir un compromiso social.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1. Diseño plan de trabajo

En un principio la temática del presente trabajo fue centrarse en las Actividades Físicas en el Medio Natural. Después de varias consideraciones y aprovechando la propia experiencia personal, se decidió ligar esta temática con el ilusionante reto de concienciar sobre el cuidado de la naturaleza y el reciclaje.

Haciendo uso de la experiencia personal y de las demandas actuales a las que hoy en día se enfrenta la población se decidió reorientar el presente trabajo hacia la combinación de dos temáticas de cierta relevancia asumiendo el riesgo y la dificultad que podría aparecer en el desarrollo del mismo.

Esta idea tiene su motivación en la ayuda al alumnado y en darle la posibilidad de conocer, experimentar y transformar en primera persona. Se creyó conveniente hacer ver al alumnado que no todo gira en torno de un aula, y que, en la mayoría de los casos, el verdadero cambio surge en los entornos naturales. Se decidió aprovechar la localización del centro para que el alumno potenciase su formación en Educación Física mediante las salidas al medio natural, lo cual permitió explorar otra vía que la naturaleza ofrece como es la adquisición de valores fundamentales que no solo tienen cabida dentro de un aula. A su vez, y gracias a la reconsideración del tema inicial, se va a poder hacer ver al alumnado de la importancia que tiene cuidar y proteger el espacio en el que se desenvuelve, enseñándole a que un espacio limpio proporciona una mayor calidad de vida.

6.2. Introducción

La puesta en práctica de actividades físicas que se realicen en el medio natural tiene un gran valor educativo debido a las relaciones que se establecen con este, además que contribuye gratamente al desarrollo de diferentes habilidades motrices.

No es novedad realizar este tipo de actividades, pero son tan nombradas en los tiempos actuales debido a que provoca una gran motivación en aquellas personas que las practican, es por ello que, se considera, que para los alumnos de las escuelas estas actividades tendrán el mismo impacto. Así mismo, se considera de gran importancia establecer en las personalidades de los alumnos el respeto por el medio ambiente y, en consecuencia, de la recogida de residuos que se encuentran en el medio natural.

Es por ello que, este trabajo que se presenta, surge de la necesidad de considerar de gran importancia este tipo de actividades físicas en el aula, así como de la importancia de la concienciación ante el alumnado del valor de la naturaleza y de su mantenimiento y cuidado.

Finalmente, la propuesta didáctica que se propone a continuación va dirigida al curso de 4º de Primaria. Con el objetivo de trabajar de manera conjunta el senderismo y el reciclaje en la naturaleza, se van a proponer una serie de actividades divididas en sesiones finalizando en una gran actividad al aire libre, es decir, trabajando en el medio natural. Esta actividad en el medio natural será una ruta senderista la cual se llevará a cabo en el sendero homologado “Camino del Embalse (Camping) del Burguillo”, en el municipio de El Barraco perteneciente a la provincia de Ávila. La intención de esta propuesta es que los alumnos puedan tomar contacto con la naturaleza conectando con ella y que, sobre todo, aquellos que no están acostumbrados a salir al medio natural se motiven gracias a la realización de la actividad en gran grupo. Además, otra finalidad de esta salida al medio natural es que el alumnado tome conciencia de la importancia de cuidar el entorno más próximo y por supuesto, la naturaleza.

6.3 Contextualización

6.3.1 Localización y contexto socioeconómico

El centro elegido para llevar a cabo la propuesta didáctica es el CEIP Santa Teresa de Jesús, situado en la localidad de El Barraco (Ávila). Es un pequeño pueblo situado en los pies del monte de La Cebrera y muy próximo al Embalse del Burguillo. Aproximadamente cuenta con unos 1500 habitantes.

6.3.2 CEIP “Santa Teresa de Jesús”

El colegio está formado por 70 alumnos y el servicio de profesorado. El horario del centro es de 9:00 a 14:00.

Es un centro en el que se encuentra una línea por curso, desde la etapa de Educación Infantil hasta el último curso de educación primaria.

El curso escogido para la realización de la propuesta es 4º de Primaria, está compuesto por 15 alumnos y en líneas generales el grupo presenta unas buenas características siendo un grupo trabajador y con un nivel curricular medio-alto. Para la puesta en práctica, la salida comenzará desde el propio centro de la localidad ya que el acceso al sendero donde se realizará la ruta puede llevarse a cabo andando y desde la misma localidad.

La salida se dividirá en tres tramos con el objetivo de regular esfuerzos, que el alumnado mantenga un nivel de energía óptimo para realizar la actividad y para que el cansancio no les impida continuar. El primer tramo está comprendido desde el centro hasta el inicio del sendero, donde una vez se haya llegado se hará una pausa, no muy extensa, de aproximadamente 5 minutos. Se invitará a hidratarse a aquellos alumnos que lo consideren, una vez finalizada esta pausa, comenzará el segundo tramo el cual será el principal de la propuesta. Se dará inicio desde el comienzo del sendero hasta llegar a enlazar con el final del mismo (camping). Una vez llegado a este punto, se procederá a realizar una pausa de carácter más prolongado (20 minutos) en el que se aprovechará a volver a hidratarse y a comer lo que cada uno haya llevado.

Para finalizar esta salida, se procederá a realizar el camino de vuelta una vez se haya terminado dicha pausa. Este tramo de ruta enlaza el final del sendero con la llegada al centro.

Cabe destacar que, en cada uno de los tres tramos, se pedirá al alumnado que preste atención al medio con el objetivo de que puedan observar cualquier tipo de material que no deba de estar ahí, es decir, residuos. En caso de encontrarlos, el alumno desplazará hasta donde esté uno de los profesores y lo meterá en la bolsa de basura correspondiente.

Una vez se les haya informado a los alumnos, días antes en el centro, de que se procederá a realizar dicha salida, es cuando se les va introduciendo poco a poco, por parte de profesor durante las clases, que es lo que se va a hacer, qué objetivos se pretenden conseguir y qué actividades va a contener dicha salida.

6.4 Relación con el currículum

Para realizar la presente propuesta se van a usar como punto de partida los siguientes documentos:

- LOMLOE, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre por el que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

- DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

6.5 Competencias básicas

Partiendo de que una competencia se identifica como aquel conjunto reconocible y evaluable de habilidades, valores, actitudes y conocimientos: Se hace valer el apoyo de esta propuesta con muchas de las competencias básicas establecidas en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, que se ven desarrolladas:

- Competencia emprendedora:
Mediante la toma de contacto del propio cuerpo con espacios artificiales y naturales empleados en cada una de las sesiones, teniendo en cuenta el contexto, posibilidades motrices y normas.
- Competencia en conciencia:
Tomar conciencia a partir de la práctica de la metodología de este trabajo, Aprendizaje Servicio de que es necesario proteger, con la finalidad de conservar el medio ambiente y garantizar, mediante la creación de unos buenos hábitos, un entorno seguro, respetado y cuidado.
- Competencia en comunicación lingüística:
La inclusión de una salida didáctica en esta propuesta invita a establecer una interacción y un dialogo entre los alumnos durante el momento principal de la sesión y en cada una de las reflexiones finales que se lleven a cabo con el grupo aula. De esta manera, se hace ver al alumno de lo importante que es utilizar un vocabulario adecuado a la temática, utilizar turnos de palabra (levantando la mano) y expresar opiniones.
- Autonomía e iniciativa personal
Mediante la otorgación de responsabilidades al alumno, en el momento en el que se le propone dar respuesta a una problemática en un escenario real.
Por ejemplo, mediante la localización y recogida de residuos durante la salida.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
El empleo de la metodología Aprendizaje Servicio favorece la transferencia directa de los conocimientos teóricos que los alumnos han interiorizado en las sesiones de aula, a situaciones de práctica en contextos externos al centro ya que las actividades durante la salida se van a realizar en grupos y de manera autónoma por parte de cada uno de ellos contando con la supervisión de los profesores en todo momento. Esto dará lugar a que el alumno pueda ver sus aciertos y errores en primera persona y aprender de ellos.

- Competencia ciudadana

A través de acciones sociales como el cuidado del medio ambiente y el reciclaje se desarrolla en el alumno la educación social y la educación en valores. Mediante dichas acciones se potencia la cooperación, el respeto, la colaboración, la responsabilidad y la solidaridad.

6.5.1 Competencias específicas en relación con el área

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz.

3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

6.6 Objetivos

De acuerdo a la legislación educativa vigente, se detallan los siguientes objetivos de área para el curso de 4º de Educación Primaria.

6.6.1 Objetivos generales de etapa

De acuerdo con lo establecido en LOMLOE. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre por el que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, se detallan los objetivos generales de etapa:

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte.
- Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable.

6.6.2 Objetivos de la propuesta

- Disfrutar de la actividad física y del entorno natural.
- Potenciar las seguridades en uno mismo y la confianza en el grupo.
- Conectar con la naturaleza.
- Tomar conciencia de la importancia de realizar actividad física.
- Reconocer los tipos de sendero.
- Tener claro qué material es el adecuado para llevar a cabo una ruta de senderismo.
- Adquirir nociones básicas del senderismo, de la orientación y del reciclaje.
- Potenciar la concienciación sobre la necesidad del reciclaje.
- Cuidar del medio natural.
- Saber que se debe hacer en caso de encontrar cualquier desperdicio.
- Proteger, restaurar y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres.

6.7 Contenidos de la propuesta

Entendiendo como contenido a aquel conjunto de conceptos y procedimientos que hay que aprender y lograr comprender para lograr la consecución de los objetivos previamente establecidos en el trabajo: Se establecen los contenidos de la propuesta desde el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

El área Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar los objetivos de la etapa de educación.

A. Vida activa y saludable

- Salud física: reconocimiento de los efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Identificación de los efectos perjudiciales relacionados con un estilo de vida con ausencia de práctica de actividad física.

- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.
- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.

B. Organización y gestión de la actividad física

- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar. Uso correcto de materiales y espacios.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención, medidas de seguridad y control corporal para la prevención de lesiones.
- Interés por mejorar la competencia motriz y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Intervención de las partes del cuerpo en el movimiento.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.
- Aceptación y respeto hacia las normas.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento.
- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano: senderismo.
- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividades físicas en el medio natural y urbano. Sensibilización y respeto al medio ambiente.

6.8 Criterios de evaluación

1.1 Reconocer e interiorizar la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.

3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.

3.3 Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica.

5.1 Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.

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

6.9 Temporalización

La temporalización de la propuesta se estructura en 4 sesiones, 3 de ellas de 50 minutos y, la última de 90 minutos en las que se llevan a cabo momentos de explicación de nociones de la temática tanto del senderismo como del reciclaje y momentos de realización de las actividades.

En busca de un adecuado desarrollo de la propuesta didáctica, cabe señalar que esta salida se deberá realizar al aire libre, por lo que será necesario disponer de un buen clima que nos permita llevar a cabo la propuesta. En caso de prever que el día programado para llevar a cabo la salida, el clima presentara unas condiciones no favorables para su desarrollo, se procederá al cambio de fecha la cual, en la mayoría de los casos, será en una fecha posterior.

La salida está programada para el viernes 17 de mayo de 2024, fecha en la que en la mayoría de los casos suele predominar el buen tiempo. El horario de la misma se adaptará al mismo horario escolar, es decir, comenzará a las 9:30 h (hora prevista en la que se comenzará a empezar el trayecto), sin embargo, se estima que la salida didáctica comience entorno a las 10:15 horas, que es cuando se habrá llegado al final del primer tramo. Se estima que la ruta dure alrededor de 1 hora y 30 minutos aproximadamente. Todos estos datos quedarán reflejados por escrito por

medio de una autorización que será entregada a las familias de los alumnos días antes de llevar a cabo la salida (Anexo I).

Antes de comenzar a detallar situaciones específicas de la salida, cabe señalar que, el objetivo prioritario de esta propuesta pasa por elaborar de manera previa y llevar a cabo de una manera física, una ruta de 4 km por el sendero “Camino del embalse del Burguillo”.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesión I (50')		Sesión II (50')		
Sesión II (50')		Sesión III (50')		Sesión IV (90')
Parte 2				Salida al camino Embalse del Burguillo

(Tabla 3. Distribución semanal de la propuesta didáctica. Elaboración propia).

6.10 Sesiones

SESIÓN I	
Materiales	Pizarra digital Ordenador Presentación
Temporalización	50 minutos
Desarrollo	En la primera sesión se procederá a realizar una explicación conjunta a todos los alumnos por parte del profesor de Educación Física de las nociones básicas del senderismo. Esta explicación se verá apoyada por materiales de la clase como la pizarra digital. En ella se proyectará una presentación a modo de explicación visual, atractiva y gráfica (Anexo II) de aspectos como qué es el senderismo, qué tipos de senderos hay, cuál es la señalización más

	<p>común que podemos encontrarlos y qué tipos de materiales son los más adecuados para realizar una ruta de senderismo.</p> <p>La disposición de la clase será la misma que los alumnos adoptan en su horario habitual, es decir, en gran grupo.</p>
--	--

(Tabla 4. *Sesión I de la propuesta didáctica*. Elaboración propia).

SESIÓN II	
Materiales	<p>Fichas impresas</p> <p>Mural</p> <p>Recortes</p> <p>Lápices, bolígrafos y gomas</p>
Temporalización	50 minutos
Desarrollo	<p>En esta sesión se procederá a incluir un tipo de aprendizaje práctico para los alumnos. Se van a incluir fichas prácticas (Anexo III) por cada punto explicativo; es decir, en esta sesión se hará un breve recordatorio de no más de dos minutos de lo visto en la primera sesión sobre que es el senderismo y se les dará a los alumnos una ficha en la que tienen que reflejar que los conocimientos han sido adquiridos. En esta primera actividad los alumnos, de manera individual, deberán leer cada una de las oraciones reflejadas en la ficha y discutir si son verdaderas o falsas, en caso de ser falsa, la palabra subrayada en negrita deberá de ser sustituida por otra que se encuentra escondida en la sopa de letras.</p> <p>Para el segundo punto explicativo (tipos de senderos) se realizará el mismo procedimiento que para el primer punto. Es decir, para esta segunda actividad: tipos de senderos, los alumnos, de manera individual, deberán de relacionar cada tipo de sendero con palabras de la columna de la derecha (Anexo IV). Una vez estén todas las palabras relacionadas, se deberán de colocar las palabras debajo de cada tipo de sendero.</p>

	La disposición de la clase será en grupos de cinco grupos de tres alumnos en cada grupo.
--	--

(Tabla 5. *Sesión II de la propuesta didáctica*. Elaboración propia).

Continuación de la sesión II	
Materiales	Fichas impresas Mural Recortes Lápices, bolígrafos y gomas
Temporalización	50 minutos
Desarrollo	<p>Continuando con las actividades de la sesión anterior, se comienza con el siguiente punto explicativo; el tercero. Para este tercer punto (señalización más común de los senderos) los alumnos individualmente, tendrán que realizar un mural con los recortes que el profesor les entregará (Anexo V) y, finalmente, para el cuarto punto explicativo (tipos de materiales adecuados), se ofrecerá a los alumnos de manera individual una ficha (Anexo VI) en la que aparecerá en gran tamaño una mochila, en los márgenes de la misma aparecerán dibujados diferentes materiales óptimos o no para la práctica de senderismo. Con ello, los alumnos tendrán que dibujar en el interior de la mochila aquellos materiales que consideren adecuados.</p> <p>La disposición de la clase será en grupos de cinco grupos de tres alumnos en cada grupo.</p>

(Tabla 6. Parte II de sesión II de la propuesta didáctica. Elaboración propia).

SESIÓN III	
Materiales	Pizarra digital Presentación
Temporalización	50 minutos

Desarrollo	<p>En esta sesión se procederá a realizar una explicación conjunta por parte de los profesores de Educación Física a todos los alumnos sobre lo importante que es cuidar la naturaleza y la importancia del reciclaje. Esta explicación se verá apoyada por materiales de la clase como la pizarra digital. En ella se proyectará una presentación a modo de explicación visual, gráfica y aclarativa (Anexo VII) de aspectos como ¿Por qué hay que mantener limpio el medio?, ¿En qué consiste el reciclaje?, ¿Por qué reciclamos?</p> <p>La disposición que adoptarán los alumnos en el aula, será la misma que la que adoptan en el horario habitual, es decir en gran grupo.</p>
-------------------	--

(Tabla 7. Sesión III de la propuesta didáctica. Elaboración propia).

SESIÓN IV	
Materiales	<p>Bolsas de basura</p> <p>Libretas</p> <p>Lapiceros</p> <p>Ficha de actividad final</p> <p>Pinturas de colores verde, azul y amarillo</p>
Temporalización	1 hora 30 minutos
Desarrollo	<p>El día 17 de mayo de 2024 se prevé llevar a cabo, con el curso de 4º de Educación Primaria la salida con carácter didáctico al medio natural más próximo al centro “CEIP Santa Teresa de Jesús”. El centro, el cual cuenta con una línea por curso, está situado en el municipio de El Barraco, ubicado en la provincia de Ávila. Esta actividad, la cual ha sido diseñada y planificada por dos docentes especializados en Educación Física, los cuales serán los mismos que acompañarán a los alumnos en el día de la salida, consistirá en realizar una ruta senderista por el sendero homologado del municipio de El Barraco “Camino al embalse de El Burguillo” (Anexo VIII). La salida didáctica, que además contará con una inclusión didáctica sobre la importancia de cuidar la naturaleza y</p>

el reciclaje, dará comienzo a las 9:30 horas, dejando de margen la media hora inicial de la primera hora de la mañana para permitir a los docentes repasar, recordar y refrescar toda aquella información sobre la salida y sobre los contenidos didácticos que consideren oportunos. La salida hacia el comienzo del sendero se va a producir andando y desde el propio colegio, a las 9:30 horas. Esta distancia inicial comprende un total de 1000 metros que se afrontarán de una manera calmada y agrupada. Una vez se haya llegado al comienzo del sendero se realizará una pequeña pausa de un tiempo de 5 minutos con el objetivo de que los alumnos puedan hidratarse, de nuevo, si lo necesitan, y que los profesores comprueben que todo está en orden antes de iniciar la ruta por el sendero. La ruta senderista planificada consta de un recorrido de 4 km y en ella se deberán llevar a cabo una serie de actividades que permitirán incluir a los profesores la didáctica explicada en sesiones previas de aula sobre la importancia de cuidar el medio y su posterior reciclaje. A su vez, estas actividades fomentan el aprendizaje del alumno en primera persona y de una manera real.

-Como actividad inicial durante el primer kilómetro de la ruta, se pedirá a los alumnos que en equipos de cuatro vayan recopilando en una única libreta todos aquellos residuos, objetos y materiales que vayan encontrando y que ellos consideren que suponen un riesgo favoreciendo el deterioro del medio natural.

-Como actividad principal de la ruta se presenta una propuesta de trabajo, también en grupos de 4 personas. Para su desarrollo el profesor otorgará una bolsa de basura a cada grupo en la que deberán ir metiendo todo tipo de residuos, materiales u objetos que vayan encontrando durante la ruta. Esta actividad verá su fin al llegar al segundo descanso de la ruta, es decir en la finalización del segundo tramo (llegada al camping). Será aquí cuando aprovechando el periodo de descanso más prolongado, los profesores coloquen tres bolsas de basura de diferentes colores

	<p>(Anexo IX), (verde - vidrio; amarillo - plástico; azul - papel) para que los alumnos saquen los residuos de sus bolsas y los clasifiquen en función del tipo de material en una bolsa u otra.</p> <p>-La última actividad a realizar durante la ruta senderista se llevará a cabo en un punto intermedio del tramo de vuelta que será cuando los profesores repartan a cada uno de los grupos una ficha (Anexo X) con tres pinturas de color verde, amarillo y azul. En esta ficha se muestran residuos u objetos iguales o similares a los encontrados por los alumnos durante la ruta y se pide que los coloreen en función del contenedor al que deben de ir depositados para facilitar su reciclaje. Una vez se haya llevado a cabo la actividad por parte de todos los grupos, se va a proceder a realizar una reflexión conjunta por parte de todos los alumnos en la que se debatirá la importancia de cuidar la naturaleza y la importancia de reciclar. Esta reflexión estará guiada por parte de los profesores que la acompañarán con preguntas como ¿Por qué reciclamos? ¿Por qué queremos dar una nueva vida a los residuos que hemos recogido? Es aquí cuando se espera que los alumnos ofrezcan respuestas orientadas a ahorrar materias primas, energía, agua y reducir las emisiones de gases.</p> <p>La finalización de la salida tendrá lugar en el propio colegio sobre las 13:45 horas, dejando un pequeño margen de tiempo para que aquellos alumnos que hayan dejado algo en el aula puedan recogerlo antes de irse a casa.</p>
--	---

(Tabla 8. Sesión IV de la propuesta didáctica. Elaboración propia).

6.11 Evaluación

Se entiende que la evaluación es un proceso de valoración en donde se tienen en cuenta todos aquellos elementos que intervienen en el proceso de aprendizaje del alumnado y por lo que se aplica en el presente trabajo para determinar su nivel de desarrollo, comportamiento y aprendizaje.

La evaluación al alumnado se llevará a cabo de una manera global, presentando un carácter continuo y formativo. Esta evaluación establece su base en la observación del maestro a los alumnos en cada una de las sesiones de la propuesta de intervención didáctica, poniendo el foco en su atención, capacidad de escucha, muestra de respeto hacia los demás y desarrollo del aprendizaje.

Según López (2011), la evaluación formativa es la que mayor orientación hacia el aprendizaje presenta y la más aceptada internacionalmente en educación por las ventajas que conlleva en los procesos de aprendizaje del alumnado. Por ello, cada uno de estos aspectos enumerados podrán evaluarse en cada una de las diferentes sesiones, al mismo tiempo que pueden ser evaluados en los momentos finales de cada una de ellas, en donde se procederá a realizar en gran grupo una reflexión final sobre los contenidos vistos en ese día.

Autores como López (2011) destacan en su revista que el desarrollo de sistemas de evaluación formativa disminuye la tasa de fracaso y abandono en los estudios universitarios. Además, en esta revista titulada *“El papel de la evaluación formativa en la evaluación por competencias: aportaciones de la red de evaluación formativa y compartida en docencia universitaria”*, se hace referencia a la influencia que tiene en el rendimiento académico del alumnado llevar a cabo una evaluación formativa. Este mismo autor se basa en pruebas verídicas como trabajos que ha ido desarrollando para comprobar que el desarrollo de sistemas de evaluación formativos y continuos genera más éxito escolar en un mayor porcentaje de alumnos.

Por último, expresa que las diferencias de rendimiento académico son muy altas entre los que utilizan la guía de aprendizaje y evaluación continua y los que utilizan vía de examen final o vía mixta.

Para poder realizar un progreso evaluativo adecuado de cada alumno, la evaluación se dividirá en tres momentos:

- Evaluación inicial: momento de la evaluación esencial, puesto que nos determinará cual es el nivel de conocimientos previos que tiene cada alumno sobre el senderismo, qué importancia tiene para ellos cuidar de la naturaleza y si conocen lo que significa reciclar. De esta manera se podrá tener un punto inicial de referencia que permita organizar, ajustar y desarrollar la intervención en función de unas necesidades, posibilidades y conocimientos específicas.

- Evaluación continua / formativa: momento de la evaluación donde se puede realizar un seguimiento de la evaluación del alumnado, y observar si se consiguen o no los objetivos planteados
- Evaluación final: se lleva a cabo al final de la propuesta para poder desarrollar con amplias garantías una aproximación real al avance general del grupo- aula, tanto individual, como grupalmente.

Para poder desarrollar de una manera óptima la evaluación, resulta necesario apoyarse en los siguientes instrumentos y técnicas de evaluación:

- Observación

Cuyo fin es evaluar el aprendizaje del alumno de una manera global y constante con el objetivo de obtener una posterior calificación.

- Verbalización

Diálogo con el grupo en las paradas de reflexión- aprendizaje y en la puesta en común al final de cada una de las sesiones.

- Lluvia de ideas

Mediante esta herramienta se pretenden recoger los conocimientos que posee cada alumno sobre el senderismo, qué importancia tiene para ellos cuidar de la naturaleza y que conocimientos previos tienen sobre el reciclaje y sus procesos. Esta actividad se llevará antes del inicio de la primera sesión y se realizará en voz alta, en gran grupo y mediante turnos de palabra guardando respeto por el compañero y ofreciendo escucha a cada una de las aportaciones.

- Cuaderno del alumno

Es un instrumento de evaluación que permite conocer y valorar que conocimientos presenta el alumno sobre las temáticas y cuál es el nivel de evolución que cada alumno muestra mediante el análisis y corrección de cada una de las producciones a lo largo de la propuesta.

En este cuaderno se incluirán cada una de las fichas propuestas para su realización en las tres primeras sesiones, las cuales permitirán realizar el seguimiento.

Así mismo, se completará una hoja de evaluación final para comprobar qué objetivos de los propuestos para la sesión se han conseguido y cuáles no (Anexo XI).

Cabe señalar que, este instrumento además de servir al profesor, sirve a los propios alumnos para poder ser conscientes de sus aprendizajes.

➤ Cuaderno del profesor

Este instrumento contiene la hoja de evaluación continua para cada sesión (Anexo XII). Gracias a esta hoja se podrá llevar a cabo un seguimiento y un análisis de los criterios establecidos que mostrarán la consecución o no de los objetivos planteados. Como toda evaluación del profesorado, esta hoja dispondrá de un espacio dedicado a las observaciones que el profesor considere oportunas indicar.

Por último, cabe señalar que esta hoja de evaluación viene acompañada de una autoevaluación de la práctica docente (Anexo XIII), en la que podrá valorar determinados aspectos para evaluar su intervención e indicar posibles mejoras.

➤ Cuestionario final (Anexo XIV)

La finalidad de este último instrumento de evaluación implementado, es conseguir realizar una evaluación de carácter individual sobre los contenidos vistos a lo largo de la propuesta a través de una ficha con diferentes preguntas.

Y para dotar de mayor sentido a la empleabilidad de este instrumento, se considera oportuno realizar una puesta en común grupal por parte de los alumnos sobre lo que han reflejado en sus cuestionarios.

7. VALORACIÓN GLOBAL DE LA PROPUESTA

La valoración global de la propuesta didáctica se va a fundamentar en el análisis de los instrumentos de evaluación utilizados durante el proceso y en la continua evaluación diaria de manera visual que ejerce el profesor sobre el grupo.

7.1 Cumplimiento de los objetivos planteados

Llegados a este apartado del trabajo, es necesario realizar un balance valorativo en relación a la serie de objetivos planteados en el inicio y los cuales, se pretendía satisfacer. A continuación, detallando en profundidad lo alcanzado en cada objetivo, se procede a realizar una valoración.

En lo referente al objetivo general, se puede valorar satisfactoriamente puesto que se ha visto cumplido en todas sus facetas. Este pasaba por diseñar una propuesta de intervención didáctica

en EF basada en el senderismo combinado con una temática social “el cuidado medio ambiental y el reciclaje”.

A la hora de diseñar una propuesta que cumpliera las características que se habían planteado desde el área de EF tuvimos que acudir a una bibliografía concreta que recogiera documentos, aportaciones y definiciones que tuvieran relación directa con las actividades físicas en el medio natural, con el senderismo, con el aprendizaje servicio y con el reciclaje.

Diseño del plan de trabajo.

El diseño de la propuesta didáctica y la evaluación de la misma se ha desarrollado aprovechando los principios del aprendizaje servicio combinados con las actividades físicas en entornos naturales y acciones sociales. Esto no hubiera sido posible de no ser por la predisposición y el apoyo del tutor y por la gran actitud mostrada por mí desde un primer momento afrontando el diseño de este trabajo como una gran oportunidad para el aprendizaje y el acercamiento del alumno con situaciones reales de la vida diaria.

Cabe destacar que, a pesar de no encontrar una abundante información bibliográfica sobre las temáticas trabajadas en el trabajo, el hecho de poder desarrollar una propuesta tan definida y dirigida a un contexto específico, ha favorecido enormemente la elaboración, planificación y organización del diseño en su conjunto.

Aprovechando que las posibilidades son reales porque la demanda actual por llevar a cabo la actividad física en un medio natural es creciente se ha creído conveniente incluir el diseño de esta propuesta en un aula de educación primaria. Esto permitirá comprobar si las reacciones de los alumnos son tan positivas como se prevén, si las relaciones personales y sociales resultan favorecidas y el aprendizaje de los nuevos contenidos es capaz de desarrollarse en paralelo junto con la formación en habilidades físicas básicas.

7.2 Aprendizaje del alumnado

Resulta necesario comentar algunos aspectos, que esencialmente deben de ser conocidos por el profesorado, y que están estrechamente relacionados con el aprendizaje y formación del alumno. El aprendizaje de cada alumno tendrá un ritmo diferente, aspecto que nos hace prever que cada alumno cumple con unas características y están inmersos en contextos mayoritariamente diferentes.

Durante esta propuesta el alumno verá evolucionar su progreso y se adaptará en mayor medida a los aprendizajes a medida que se vaya produciendo un progreso en su forma de cooperar y de trabajar en grupo durante cada una de las sesiones.

Por lo general, estos rasgos verán cumplir un ritmo ascendente, es decir, irán de menos a más. Serán las primeras sesiones las que les inviten a cooperar, colaborar y crear grupos para dar solución a diferentes respuestas para poder desarrollar durante la salida un trabajo grupal adecuado y acorde a lo requerido para responder a las cuestiones planteadas por el profesor. Además, dentro del ámbito de los valores, seguramente la actitud sea totalmente diferente en el momento de iniciar la propuesta hasta el momento de finalizarla puesto que como profesor se debe de tener conocimiento que hasta que el alumno no consiga entender lo que está haciendo y su motivación crezca, la ausencia de actitud puede ser significativa.

Por último, para atender al desarrollo de aprendizaje del alumnado, es necesario tener constancia de que el nivel de abstracción que puedan presentar no va a ser en todos los casos el mismo pese a compartir mismo aula y mismo curso académico. Este aspecto será fundamental para poder desarrollar de manera significativa la ruta de senderismo, donde entrará en juego la percepción espacial permitiendo al alumno ubicarse en la medida de lo posible y tener una noción espacial de donde está llevando a cabo dicha ruta. Será la figura del profesor, quien deba dar respuesta a esta problemática en caso de producirse durante el desarrollo de la propuesta, especialmente en las sesiones previas a la salida.

8. CONCLUSIONES

Una vez llegado a este apartado, debemos de comprobar si se han cumplido o no los objetivos que se habían propuesto para conseguir. Por ello, a continuación, se detallan acompañados de una serie de conclusiones cada uno de los objetivos establecidos en el principio del presente trabajo para comprobar si se ha logrado su consecución o no.

Aumentar las experiencias personales y los aprendizajes significativos de los alumnos mediante la vivencia real de situaciones en el medio natural.

Gracias a la inclusión de una metodología activa, como el aprendizaje servicio, dentro de la propuesta de aprendizaje que contiene el presente trabajo, combinada con la pretensión por dar respuesta a una acción social que compete a toda la sociedad como el cuidado del medio ambiente queda constancia que el aprendizaje personal de cada alumno va a adquirir una dimensión totalmente diferente a la que puede adquirir mediante el aprendizaje de un contenido

mediante una metodología tradicional basada en el simple conocimiento teórico. Por ello, y partiendo de las premisas fundamentales de la metodología aprendizaje servicio se puede deducir que el alumno ha podido atender unas necesidades reales concretas que presenta una comunidad y por lo tanto ha podido hacer frente a situaciones reales expuestas en entornos del medio natural.

Potenciar valores en el alumno como el respeto a la naturaleza, a los compañeros y así mismo, así como el fomento de valores esenciales en su formación educativa como la escucha activa, la ayuda y el compromiso.

Se ruega necesario que para poder afianzar el desarrollo y puesta en marcha de acciones sociales como la mencionada en el presente trabajo, junto a poder trabajar de manera conjunta y colaborativa con diferentes compañeros, es prioritario otorgar al alumnado suficientes herramientas para que desarrollen valores y actitudes favorables a la convivencia y al compañerismo. Algunas de estas herramientas las podemos ejemplificar mediante patrones que guíen de una manera determinada el comportamiento del alumnado, desarrollando situaciones concretas de la vida cotidiana en las que deban desenvolverse y lograr un objetivo o consecución final, mediante la puesta en práctica de situaciones en las que predomine el diálogo, comunicación o a través de la propia figura de los profesores haciendo ver al alumnado qué actitudes son correctas y cuáles no acompañadas de una justificación, por ejemplo hacerles ver la eliminación de los prejuicios.

Descubrir nuevas motivaciones en el alumno en espacios naturales ligados a la actividad física.

Adecuándonos a la propuesta elaborada en el presente trabajo, se puede concluir que el incremento motivacional en el alumno se puede incentivar y sobre todo se puede afianzar para lograr que perdure en el tiempo. Según el contenido de la propuesta, así como de cada una de las sesiones y de las diferentes actividades se cree conveniente marcar este objetivo como logro alcanzable después de comprobar que el presente trabajo cuenta con una amplia variedad de sesiones en las que se incluyen diferentes actividades, tareas o retos potenciales de enriquecer el aprendizaje del alumnado. Esto último es un aspecto esencial para facilitar que el alumno descubra motivaciones totalmente nuevas en espacios ajenos al aula convencional como espacios exteriores.

Además, otro de los requisitos observados en la propuesta y que se consideran claves para poder atraer la motivación del alumnado es incluir algún reto o acción que implique de una responsabilidad individual al alumnado, aunque se lleve a cabo cooperativamente.

Junto a todo ello, el planteamiento, en espacios naturales orientados, de situaciones, actividades o retos que requieran de un empleo físico por parte del alumnado, es decir que sean actividades físicas y que a su vez requieran una unión cooperativa entre alumnos puede resultar altamente beneficioso para atraer su motivación.

Por último, y como se ha podido ver en detalle a lo largo de diferentes sesiones y actividades de la propuesta, el hecho de dejar tomar decisiones al alumnado favorece que el alumnado se sienta importante dentro de la actividad, gane en confianza, su implicación sea mayor y, por ende, su motivación se vea maximizada.

Concienciar de la importancia de cuidar y proteger la naturaleza para mejorar la calidad de vida, así como conocer las funciones del reciclado y cómo llevarlo a cabo de una manera adecuada.

Realizando una minuciosa lectura de la propuesta expuesta en el presente trabajo, así como de la fundamentación teórica que sienta las bases del mismo, se puede entender que una de las premisas generales que se pretenden conseguir sobre el alumnado es que cuide y respete los entornos naturales con el fin de proteger todo tipo de espacio exterior de carácter natural que afecte de manera directa en la calidad de vida de las personas. Por ello, puede deducirse que este objetivo se puede ver cumplido una vez se ha comprobado en detalle las bases teóricas, los objetivos, las sesiones y las actividades del presente trabajo.

Durante las sesiones se ha hecho mucho hincapié en la colocación de los residuos en lugares adecuados para su alojamiento, es decir cada residuo a su contenedor o sitio establecido para depositarlo. Esto va a provocar que el alumno pueda tomar conciencia de lo necesario que es cuidar y proteger el medio a la vez que puede aprender a depositar cada residuo en su lugar correcto atendiendo al proceso de reciclaje, consiguiendo así llevar a cabo la acción de reciclar de una manera adecuada.

Como se ha expuesto a lo largo de las sesiones, el reciclaje va a ser una base fundamental en el presente trabajo, por lo que se visualiza que en este trabajo se favorece que el alumnado comprenda que el proceso de reciclar también contribuye al cuidado de la naturaleza y, por

ende, a su protección. Para facilitar su comprensión por parte del alumnado, se ha hecho mención durante el trabajo a la regla de las “3R” (Reducir, reutilizar, reciclar) en la cual se menciona un proceso fácil de memorizar y que cumple con el requisito de cuidar y comprender por qué se hace. Además, como se señala en la fundamentación teórica y se pretende llevar a cabo en las sesiones por medio de actividades, reducir el uso de nuevos materiales bajando el grado de explotación de recursos naturales, así como cuidar las materias primas no renovables también forman parte de las funciones del reciclado y también contribuye al cuidado y protección de la naturaleza.

Llevar a cabo una evaluación formativa de carácter continuo que involucre al alumno en el aprendizaje y mejore su rendimiento

Tras contrastar numerosos datos, se ha podido comprobar que el empleo de sistemas de evaluación formativa ha ayudado tanto a profesores como a alumnos a mejorar todos los procesos involucrados en la enseñanza y aprendizaje. Esto se puede comprobar cuando se acude a revisar resultados e impresiones recogidas por miembros de la comunidad educativa. Por ejemplo, este sistema de evaluación ha demostrado ser de gran utilidad a la hora de implicar al alumnado en dinámicas de trabajo cooperativo y procesos de aprendizaje que involucren diferentes materias. A su vez, también se han visto mejoras en la adquisición de competencias del alumnado como el aprendizaje autónomo que permitirán al alumno desarrollar una formación más permanente y significativa durante toda su vida.

Por último, se ha podido comprobar como el alumnado incrementa su rendimiento y mejora sus resultados académicos cuando se combina este sistema de evaluación formativa y continua con la aplicación de metodologías activas.

9. CONSIDERACIONES FINALES, LIMITACIONES Y APORTACIONES

Tras haber realizado la revisión bibliográfica oportuna sobre el Aprendizaje Servicio, el reciclaje, el senderismo como AFMN y su aplicación al aula a través de nuestra propuesta, en este apartado expondré las ideas finales del trabajo, además de las oportunidades, posibles inconvenientes y perspectiva de futuro.

9.1 Impacto en mi formación

No cabe duda que, tras la elaboración de este trabajo, el desarrollo de mis capacidades y competencias como docente se han visto favorecidas, logrando favorecer el desarrollo de mi formación de manera significativa. Algunas de las ideas más importantes que se han recogido son las siguientes:

- Resulta necesario hacer ver al alumnado que se puede enseñar, aprender y practicar contenidos teóricos y prácticos en una cantidad de escenarios posibles muy amplia y que el desarrollo de contenidos dentro de un aula simplemente es un escenario más de todas las posibilidades que se tienen. Si se consigue inculcar esta creencia en las diferentes áreas que conforman el currículum y, en este caso en concreto, como Educación Física, está demostrado que: el alumno ganará en confianza hacia los demás y hacia el mismo, la visión de una educación rutinaria cambiará por completo, la motivación por aprender incrementará y en consecuencia el alumnado desarrollará un grado de adaptabilidad que le permitirá adquirir valores básicos que den pie al crecimiento de su formación.
- La Educación Física ha mostrado ser un área que facilita en gran medida la aparición de relaciones sociales entre compañeros y un gran medio para facilitar la inclusión de todos los alumnos. Del mismo modo, el Aprendizaje Servicio también ha mostrado ser un recurso muy útil para conseguir lograr dichas relaciones y facilitar la inclusión del alumnado.
- La implicación de todos los miembros educativos, así como padres y madres de los alumnos da pie a que la implicación del maestro se vea altamente incrementada e incentive a él y a otros a seguir desarrollando propuestas del mismo tipo. Toda esta implicación hace más fácil el control del grupo aula en las actividades que se desarrollan en un ámbito externo al centro.

9.2 Oportunidades, limitaciones y perspectiva de futuro

La realización del presente trabajo, además de resultar enriquecedora para la formación como maestro ha resultado ser una excelente oportunidad para conocer de una manera más profunda la práctica de senderismo como actividad física en el medio natural (AFMN). El desarrollo de este trabajo también ha ofrecido una excelente opción de contribuir al desarrollo de un aprendizaje servicio en el medio natural, en este caso combinando una ruta senderista con el cuidado de la naturaleza y el posterior reciclaje de los residuos encontrados. Me considero muy afortunado por poder haber diseñado una propuesta didáctica como esta, en la que la colaboración, la implicación, el respeto y el diálogo han sido los protagonistas.

En cuanto a los posibles inconvenientes o dificultades potenciales, se pueden nombrar varias, pero ninguna de ellas alteraría de manera sustancial el aprendizaje de los contenidos que se pretenden transmitir en la propuesta. Algunos inconvenientes como la meteorología, que en el caso de poder llover el día en el que está prevista la salida al exterior del centro se podría aplazar buscando una segunda fecha para poder llevarlo a cabo. Del mismo modo, otro inconveniente que podría suceder sería que algún docente no pudiese acudir al desarrollo de la salida, por lo que en este caso se buscaría un sustituto que le reemplazara.

Otro de los posibles inconvenientes que los maestros deberán de solucionar de manera anticipada, será evitar la dispersión por lugares no pertenecientes al sendero durante la ruta senderista. Para ello, los maestros fijarán las paradas para recoger los residuos durante la ruta y establecerán un rango máximo de dispersión de los alumnos con un tiempo limitado para su recogida. Los docentes nunca podrán perder de vista el campo de movilidad de los alumnos y viceversa. Además, para evitar pérdidas durante la ruta senderista y no dar pie a la aparición de nuevos inconvenientes será un maestro el que dirigirá el gran grupo situándose en cabeza del mismo y otro maestro al final para salvaguardar que nadie se queda atrás.

Para la temporalización de la propuesta, ha resultado esencial establecer una coordinación con cada maestro encargado de impartir asignaturas al grupo en el día de la salida. En primer lugar, se pide permiso uno por uno a cada maestro y se le informa de la idea que se pretende llevar a cabo durante ese día. Consideramos que pedir permiso a cada maestro era necesario, asegurándonos que ese día no tenían nada importante marcado para llevar a cabo en sus clases y para ofrecerle tiempo para modificar su planificación en el temario que se estuviera impartiendo. La temporalización ha sido la adecuada, aunque la implicación en la elaboración

de los diferentes materiales explicativos y no explicativos (autorizaciones, reuniones, prospección de campo, previsión meteorológica) ha supuesto un enorme trabajo.

Todo ello indica la gran implicación, responsabilidad y trabajo que supone diseñar y llevar a cabo este tipo de actividades para un profesor especialista, puesto que presentan una gran complejidad práctica y logística. Si la motivación presenta una decadencia por parte del profesor especialista podríamos enfrentarnos a razones que nos hagan pensar que la inclusión de las AFMN no esté reflejada en las programaciones didácticas anuales.

Respecto a un posible desarrollo futuro de la propuesta resultaría muy interesante poder realizarla con grupos de otros cursos académicos siempre que, tanto profesores como familias de los alumnos estuviesen de acuerdo y se consiguiese elaborar un adecuado plan de organización para llevar a cabo la propuesta en su conjunto, junto con su salida didáctica. De esta manera se podría observar la evolución en el aprendizaje del grupo en cuestión y la manera de llevar a la práctica el senderismo, el cuidado del medio y el reciclaje; de esta manera se podrían efectuar comparaciones entre cursos con sus respectivos contextos. A esto se le podría añadir, el análisis de la implicación de los alumnos de cada grupo para realizar su posterior comparación y extraer conclusiones significativas que permitiesen realizar futuras adaptaciones en la propuesta en función de la edad con la que se va a trabajar.

Para finalizar, expresar la gran satisfacción obtenida con la realización de este trabajo, debido a que el tema tratado ha resultado muy motivador, enriquecedor, innovador y estrechamente relacionado con la demanda social educativa actual.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, M. (2015). El reciclaje, como estrategia para el incremento del empleo, aplicación económica de residuos y el cuidado del medio ambiente, *Revista DELOS: Desarrollo Local Sostenible*, 22.
- Acuña Delgado, A. (1991). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Wanceulen.
- Annette, J. (2000). Character, civic renewal and service learning for democratic citizenship in higher education. *British Journal of Educational Studies*, 53(3), 326-340.
- Aquae fundación (s.f). Basuraleza: uno de los grandes retos ambientales. Recuperado de <https://www.fundacionaquae.org/wiki/que-es-basuraleza/> el 01/04/2024.
- Arribas Cubero, H, F. (2003). *Formación inicial y permanente en torno a la Actividad Física en el Medio Natural: una propuesta para diferentes ámbitos educativos*, en Arribas Cubero, H, F. (2008). *El pensamiento y la bibliografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. [Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid].
- Arribas Cubero, H, F. (2008). El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos. [Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid].
- Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria. (2008). Recuperado de <https://www.laspalmasgc.es/es/areas-tematicas/limpieza-y-reciclaje/separacion-y-reciclaje/> el 29/01/2024.
- Baena Extremera, A; Granero Gallegos, A; Sánchez Fuentes, J; Ayala Jiménez, K.D; Vaquero Cristóbal, R; Martínez Molina, M. (2012). Enseñanza de actividades en la naturaleza y su relación con el entorno escolar. *Trances*, 4(6), 423-432.
- Bley, (2023). Repartición de la carga en la mochila. Recuperado de <https://www.latercera.com/practico/noticia/guia-para-elegir-una-mochila-de-trekking/VDQGJDG6ENGFVEDQF4OWFX6L5M/>

- Buenkamino.com. (s.f) Señalización de senderos. Recuperado el 20/01/2024 <https://buenkamino.wordpress.com/2012/10/19/senalizacion-de-senderos-que-significan-esos-colores/>
- Brescia Sellés, J.A. (2015). Actividades físicas en el medio natural. Educación física no es gimnasia. Recuperado de: <https://efnoesgym.blogspot.com/p/actividades-fisicas-en-el-medio-natural.html>
- Casterad, J.; Guillen, R. y Lapetra, S. (2000) *Actividades en la naturaleza*. Inde.
- Castro, C., Simón, M., Miguel A., y Melendro, M. (2001). Actividades físicas en el medio natural.
- Criollo, J.M., y Vizueté, G. (2018). El cuidado del medio ambiente y su importancia en la educación inicial. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación* 9(4).
- David, J., y González, L. (2008). Reducir, reutilizar, reciclar. *Revista Elementos*, 15(69).
- Descalzo, H. (2019). Cómo preparar, cargar y colocar tu mochila de senderismo. Recuperado el 15/01/2024, de <https://campingsport.es/the-blog/post/28-como-preparar-cargar-colocar-mochila-senderismo.html>
- FEDME. Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León, (2016). El senderismo como actividad deportiva. Recuperado de: <https://www.fclm.com/senderismo/>
- García Fernández, P. y Quintana Valverde, M. (2005). *Introducción a las Actividades en la Naturaleza*. Wanceulen.
- Guillén, R.; Lapetra, S. y Casterad, J.; (2000). *Actividades en la naturaleza*. INDE.
- Granero Gallegos, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *Revista digital EFDeportes*, (107). Recuperado de: <https://efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonomica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm>
- Granero Gallegos, A. y Baena Extremera, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las Actividades Físicas en el Medio Natural. *COLEF de Andalucía*, nº29, 5-14.

- Granero, A. y Baena, A (2007). Importancia de los valores educativos de las Actividades Físicas en la Naturaleza. COLEF de Andalucía, nº29, 5-14.
- Granero, A. y Baena, A. (2010). Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y Práctica para la Educación Física actual. Sevilla: Wanceulen.
- La trinchera reciclados, (29 de enero de 2024). *Tipos de reciclaje y en qué consisten*. La trinchera reciclados. Recuperado el 29/01/2024 de <https://recicladoslatrinchera.com/tipos-de-reciclaje-y-en-que-consisten/>.
- López, V. (2011). Revista de docencia universitaria. El papel de la evaluación formativa en la evaluación por competencias, 9 (1), 159-173.
- López, V.M; Pérez, D; Manrique, J.C y Monjas, R.(2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 29, 182-187.
- Márquez (2021). Metodologías activas: ¿Sabes en qué consisten y cómo aplicarlas? UNIR: Universidad en internet. Recuperado el 25/03/2024 de <https://www.unir.net/educacion/revista/metodologias-activas/>
- Manzano, V. (2010). El modelo de aprendizaje-servicio y su potencial para la educación superior. Conferencia inaugural de las VI Jornadas de docencia en Psicología. Universidad de Sevilla, 15 de junio.
- Miguel Aguado, A. (2001) *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Monje, A. (2010). Reciclaje, reutilización, recuperación, reinterpretación y sostenibilidad. Aula semipresencial Aranguren.
- Moscoso, D. (2003) *La montaña y el hombre en los albores del siglo XXI. Una reflexión sociológica sobre su situación en España*. Barrabés.
- Olivera, J. (2002). *De las prácticas físicas primigenias al deporte educativo* (y III) Apunts.
- Pato, S. (2008). Diez cosas que debes saber sobre el reciclaje. Revista Ahorro y consumo responsable. Recuperado de https://www.publico.es/ahorro-consumo-responsable/diez-cosas-que-debes-saber-sobre-el-reciclaje/#google_vignette el 03/04/2024

- Pasca, L., y Aragonés, J. I. (2021). Contacto con la Naturaleza: Favoreciendo la Conectividad con la Naturaleza y el Bienestar. *CES Psicología*, 14(1), 100-111.
- Pérez, D., Martín, M. (2021). Federación de Deportes de Montaña. Escalada y Senderismo de Castilla y León. Seguridad y accidentes en educación en la naturaleza.
- Pliego Vega, D. (1993). *Manual de senderismo*. La librería ediciones.
- Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23º ed., [versión 23.6 en línea]. <https://dle.rae.es> [Consultada el /15/01/2024].
- Rodríguez Gallego, M. R. (2014). El Aprendizaje-Servicio como estrategia metodológica en la Universidad. *Revista Complutense de Educación*, 25 (1), 95-113.
- Ruston, J. y Denison, R. (1995). Advantage recycle assessing the full cost and benefits of curbside recycling. Recogido de <http://www.edf.org> el 03/04/2024.
- Sicilia Camacho, A. (1999). Educación física, profesorado y postmodernidad. *Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escolar*. 123-138.
- Sarcos Astudillo, A. E y Morán Macias, M. J. (2011). *Materiales de reciclaje en el proceso del interaprendizaje de las ciencias naturales*. [Trabajo Final de Grado. Universidad Estatal de Milagro].
- Santos, M. L. (2003). *Las actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Wanceulen.
- Tacón, A. y Firmani, C. (2004). Manual de senderos y uso público. *Revista de gestión Turística*, 2, 3-22.
- Tapia, M^a N. (2008). Aprendizaje y servicio solidario. Buenos Aires: Ciudad Nueva
- Tejedor Lorenzo, J. C. (2007). Baden Powell y Las Actividades Físicas en el Medio Natural. En Miguel, A Actas del V Congreso internacional “El aula naturaleza en la Educación Física Escolar”. Palencia: Universidad de Valladolid. CD Rom.
- Tierra Orta, J. (1996). *Actividades recreativas en la naturaleza*. En A. Soto Rosales, (coord.), Educación Primaria: actividades en la naturaleza (pp. 159-171). Huelva: Universidad de Huelva.

Zurita Pérez, R. (2009). Realización de actividades de aventura en el medio natural en el área de educación física. *Innovación y experiencias educativas*. 19.

ANEXOS

Anexo I: Autorización para la salida “Ruta Senderista camino del Embalse del Burguillo”.



AUTORIZACIÓN PARA LA SALIDA

ACTIVIDAD RUTA SENDERISTA

Les informamos que el próximo día 19 de Mayo realizaremos una ruta senderista por el Camino del Embalse del Burguillo.

Para llevar a cabo esta salida los niños deberán acudir a la hora habitual de entrada al centro, 9:00h, para a las 9:30h salir hacia el inicio del sendero. Cada alumno deberá llevar una mochila con pañuelos, un silbato, agua y algo de comer, preferiblemente una fruta.



Profesores de Educación Física de E.Primaria



D/Dª con
DNI....., por la presente, autorizo a mi hijo/a
..... de 4º de Primaria a
realizar la salida “Ruta Senderista Camino del
Embalse del Burguillo” en el Barraco (Ávila) que
tendrá lugar el día 17 de mayo de 2024, de 9:00 h a
14:00 h .

Los alumnos irán acompañados de dos profesores.

El Barraco a de..... de 2024

Firma:.....

Anexo II: Presentación de los aspectos del senderismo.



QUÉ ES EL SENDERISMO

En senderismo consiste → en caminar

Actividad deportiva → NO competitiva






¿Dónde se hace?

↓

En el medio natural

CONSISTE EN CAMINAR POR

Montaña



Camino



Sendero



TIPOS DE SENDEROS

✦ Interpretativos

Pueden llegar a ser recorridos sin necesidad de que una persona guíe la ruta y resultan cortos

✦ Excursión

Además de contar con recorridos de carácter más largo, este tipo de senderos se encuentran muy bien señalizados y trazados.

✦ Acceso restringido

Normalmente son utilizados por los propietarios y personas de seguridad

SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS

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

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR ESTA SEÑALIZACIÓN?

• SENDERO DE GRAN RECORRIDO

Distancia superior a 50 km y su señalización se caracteriza por ser blanca y roja

• SENDERO DE PEQUEÑO RECORRIDO

Distancia que puede abarcar desde los 10 km a los 50 km. Su señalización se presenta de blanco y amarillo

• SENDEROS LOCALES

La distancia de estos senderos no supera los 10 km. Aparecen indicados de blanco y verde

• SENDEROS URBANOS

Se encuentran en un ámbito urbano (ciudad) y su señalización se presenta de color amarillo y rojo

TIPOS DE MATERIALES

<div style="background-color: #FFD700; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: black;">Calzado</p> </div> <p>Cómodo Evitar que apriete Impermeable Ligero</p>	<div style="background-color: #008080; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">Mochila</p> </div> <p>Repartición adecuada desde lo más ligero a lo más pesado</p>
<div style="background-color: #6A5ACD; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">Vestimenta</p> </div> <p>Ropa pegada al cuerpo Que nos protegen del frío Que nos aisle del agua y del viento Que proteja contra los roces</p>	<p>Cantimplora Ropa de cambio Mapa de la ruta Pequeño botiquín</p>



Anexo III. Ficha actividad “¿Qué es el senderismo?”.

¿QUÉ ES EL SENDERISMO?

En esta ficha tenéis que rodear la mano verde si es verdadera la frase, o la mano roja en caso de ser falsa.

Si la frase es **verdadera**, no hay que hacer nada más que rodear la mano verde.

Si la frase es **falsa**, hay que buscar en la sopa de letras la palabra correcta que sustituya a la subrayada en la frase. La palabra correcta hay que escribirla en la línea.



El senderismo **no** es una actividad física



La gente que realiza el senderismo va **corriendo**



El senderismo se puede practicar en el **medio natural**



El espacio por donde se realiza el senderismo se denomina **calle**



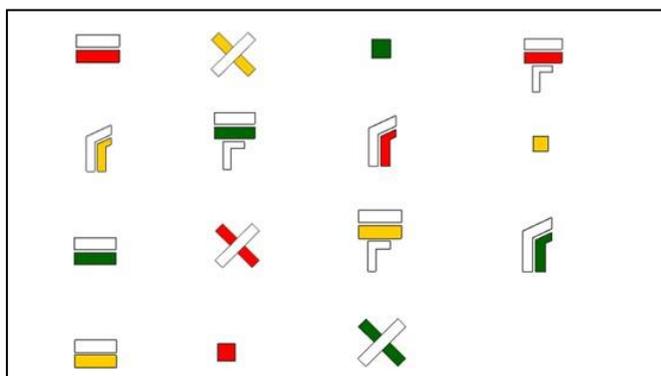
¿Qué es el senderismo?

P	X	C	D	S	E	N	D	E	R	O
T	H	A	B	B	D	Q	U	U	X	J
F	X	M	U	V	P	G	S	H	Z	W
M	K	I	Z	R	V	N	P	K	V	T
M	K	N	P	E	X	I	S	I	R	W
I	T	A	T	M	L	N	X	P	K	C
I	M	N	H	E	D	D	F	R	M	E
H	D	D	D	C	G	K	L	Y	W	X
K	F	O	B	B	R	Q	P	Y	B	O
E	R	D	E	A	W	M	W	D	V	D
G	R	S	E	N	D	E	R	O	Z	J

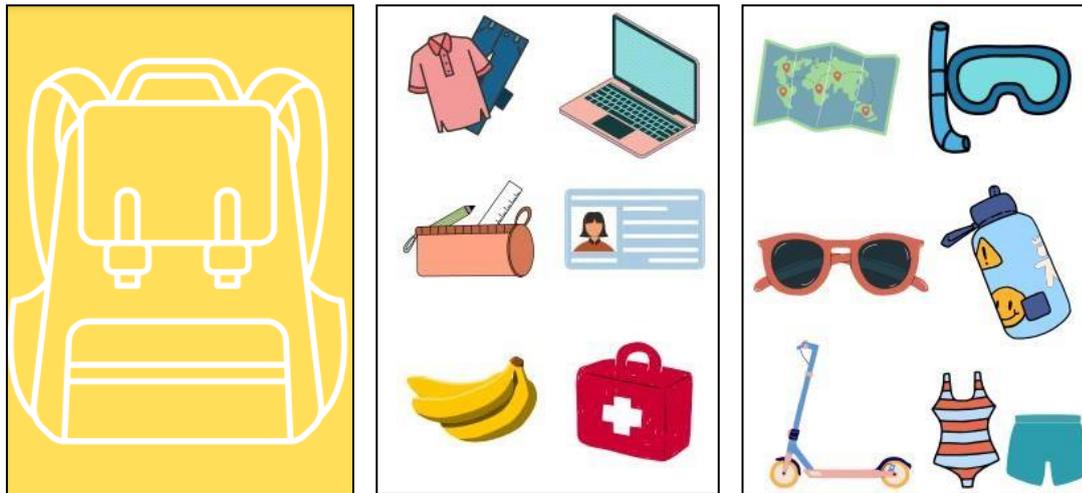
Anexo IV. Ficha actividad “Tipos de senderos”.

TIPOS DE SENDEROS	
Escribe debajo de cada tipo de senderos, las palabras que formen parte de la definición de cada tipo.	
Senderos interpretativos	
-	Libre acceso
-	Recorridos cortos
-	Propietarios
-	Intuitivos
Senderos de excursión	
-	Prohibido libre acceso
-	Recorridos medios-largos
-	No se necesita guía
Senderos de acceso restringido	
-	Bien señalados
-	Bien trazados
-	Libre acceso
-	Personal de seguridad
Senderos de gran recorrido	
-	
Senderos de pequeño recorrido	
-	Distancia + 50km
-	Entre 10 y 15 km
-	Menos de 10 km
Senderos locales	
-	Presentes en la ciudad
Senderos urbanos	
-	

Anexo V. Mural actividad “Señalización de los senderos”.



Anexo VI. Ficha actividad “¿Qué metemos en la mochila?”.



Anexo VII. Presentación explicativa del reciclaje.



¿Por qué reciclamos?

Reciclando ayudamos al medioambiente, impidiendo que los materiales recogidos se conviertan en residuos

¿Qué hacemos con los materiales recogidos?

Reciclarlos, es decir, transformándolos en otros materiales completamente nuevos, alargando su vida útil



Para preservar los recursos naturales del planeta

Para evitar una sobreexplotación de los recursos naturales, evitar la contaminación del aire y del agua

Evitar dañar la capa de la atmósfera



Los desechos que más se reciclan son de vidrio, papel, cartón o plástico

Pero, ¿Qué es el reciclaje?

El reciclaje consiste en convertir los plásticos, la basura diaria, materiales vertidos o en desuso en nuevos productos o en materia prima para su posterior utilización

¿Por qué nace el reciclaje?

Como medida ante el creciente derroche de material, principalmente el plástico

Contenedores

<p>Verde</p> 	<p>Azul</p> 	<p>Amarillo</p> 
--	---	---

Anexo VIII. Recorrido en naranja de la ruta senderista a realizar por el alumnado.



Anexo IX. Bolsas de basura de colores que repartirán los docentes en la salida didáctica: Ruta senderista por el “Camino al embalse de El Burguillo”.



Anexo X. Ficha reciclaje.



Anexo XI. Hoja de evaluación final objetivos propuestos

Objetivos conseguidos por alumnos	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7	Alumno 8	Alumno 9	Alumno 10	Alumno 11	Alumno 12	Alumno 13	Alumno 14	Alumno 15
Disfrutar de la actividad física y del entorno natural															
Seguridad en uno mismo y confianza en el grupo															
Conectar con la naturaleza															
Tomar conciencia de la importancia de realizar actividad física															
Reconocer los tipos de senderos															
Material adecuado para una ruta de senderismo															
Adquirir nociones															

básicas del senderismo, orientación y reciclaje															
Concienciación sobre la necesidad de reciclar															
Cuidar del medio natural															
Saber qué se debe hacer en caso de encontrar desperdicios															
Proteger, restaurar y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres															

Anexo XII. Ficha evaluación continua sesiones del cuaderno del docente

CRITERIOS ALUMNOS	Predisposición y actitud positiva				Ofrece ayuda a sus compañeros				Intercambia y acepta opiniones de todos sus compañeros				Respeto las normas y a los profesores				Trabaja el aprendizaje servicio				Observaciones
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
SESIONES																					
Alumno 1																					
Alumno 2																					
Alumno 3																					
Alumno 4																					
Alumno 5																					
Alumno 6																					
Alumno 7																					
Alumno 8																					
Alumno 9																					
Alumno 10																					
Alumno 11																					
Alumno 12																					
Alumno 13																					
Alumno 14																					
Alumno 15																					
N: nada; P: poco; M: mucho																					

Anexo XIII. Autoevaluación práctica docente.

CRITERIO	ESCALA VERBAL	OBSERVACIONES
Facilito retroalimentación y apoyo de manera positiva al alumno		
Proporciono situaciones que inviten a una reflexión crítica y constructiva		
El diseño de las actividades es adecuado a las características de los alumnos		
Se ha mostrado flexibilidad en función de las circunstancias requeridas		
Creo un ambiente inspirador, ilusionante y feliz antes de cada sesión		
Los grupos han sido compuestos de manera equilibrada		
Otros aspectos:		
N: nada; P: poco; M: mucho		

Anexo XIV. Cuestionario final

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO DURANTE ESTA UNIDAD?

1. Escribe 3 palabras relacionadas con el senderismo y otras tres palabras relacionadas con el reciclaje
2. Después de esta unidad, ¿te sientes más motivado para realizar rutas caminando al aire libre?
3. ¿La ayuda de tus compañeros te ha ayudado a hacer las actividades planteadas durante la ruta?
4. Dibuja dentro del rectángulo algunos de los objetos, materiales o residuos que hayas recogido durante la ruta y coloréalos en función del color que tiene el contenedor al que hay que depositarlos. (verde, azul o amarillo)



5. Un sendero es... (Rodea la respuesta correcta)

a) Un camino de arena

b) Espacio al aire libre por el que se puede jugar

c) Camino cuya anchura es similar, está destinado para la práctica del senderismo y tiene señalización.

6. ¿Qué no pueden faltarnos para llevar a cabo una ruta de senderismo? (Rodea las opciones correctas)

-Mochila –Ordenador –Botella de agua – Cafetera –Brújula –Chaqueta de abrigo –Zapatillas adecuadas

7. Dibuja al menos tres señales que recuerdes que están presentes en un sendero.

8. Cuéntanos en tres líneas que has aprendido en esta unidad, que es lo que más te ha gustado y lo que te ha gustado un poco menos.