



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

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

TRABAJO FIN DE GRADO

**"LA EDUCACIÓN EN EL MEDIO NATURAL:
APROVECHAMIENTO DIDÁCTICO EN LA
ENSEÑANZA DE ORIENTACIÓN Y
SENDERISMO EN EDUCACIÓN FÍSICA"**

Autor: Ignacio Herranz Martín.

Tutor académico: María Cristina De Lucas Olmos.



**Facultad de Educación
de Segovia**

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) tiene como objetivo principal examinar la importancia de la educación en el medio natural y su valor como recurso didáctico en educación física. A través de una propuesta didáctica centrada en el senderismo y la orientación, se busca fomentar la práctica de estas actividades en el entorno natural, promoviendo valores como el respeto por la naturaleza, el trabajo en equipo y el compañerismo. La propuesta incluye diversas actividades diseñadas para mejorar las habilidades motrices y la autonomía de los alumnos, así como para aumentar su motivación y compromiso con el aprendizaje. Los resultados obtenidos muestran un avance significativo en la comprensión y aplicación de los conceptos, así como en la colaboración y la independencia del alumnado. Además, se observa una mayor conexión emocional con la naturaleza, lo que contribuye positivamente al bienestar emocional y la salud mental del alumnado.

Palabras clave: Actividades Físicas en el Medio Natural, Educación Primaria, Senderismo, Orientación.

ABSTRACT

This BA dissertation aims at examining the importance of education in the natural environment and its value as a didactic resource in Physical Education. Through a didactic proposal focused on hiking and orientation, it seeks to promote the practice of these activities in the natural environment, encouraging values such as respect for nature, teamwork, and companionship. The proposal includes various activities designed to improve students' motor skills and autonomy as well as to increase their motivation and commitment to learning. The results obtained show significant progress in understanding and applying concepts as well as in collaboration and student independence. Furthermore, a stronger emotional connection with nature is observed, which positively contributes to the students' emotional well-being and mental health.

Key words: Physical Activities in the Natural Environment, Primary Education, Trekking and Orientation.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVOS	6
JUSTIFICACIÓN	7
MARCO TEÓRICO	9
1. MEDIO NATURAL:	9
2. LA EDUCACIÓN EN EL MEDIO NATURAL:	10
3. COMO LO APROVECHAREMOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	12
4. ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL	13
5. SENDERISMO	14
PROPUESTA DIDÁCTICA	15
1. INTRODUCCIÓN.....	15
2. JUSTIFICACIÓN.....	16
3. CONTEXTUALIZACIÓN	17
4. LEGISLACIÓN EDUCATIVA:	18
5. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA	18
6. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....	19
7. COMPETENCIAS	19
8. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....	20
9. COMPETENCIAS TRANSVERSALES.....	20
10. METODOLOGÍA	21
11. TEMPORALIZACIÓN.....	21
12. DISEÑO DE ACTIVIDADES	22
13. RECURSOS NECESARIOS	27
14. EVALUACIÓN:.....	27

POSIBLES LIMITACIONES PRÁCTICAS PARA LA IMPLEMENTACION DE ESTA PROPUESTA.....	33
CONCLUSIONES	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXOS.....	39

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1	22
Tabla 2	23
Tabla 3	23
Tabla 4	24
Tabla 5	24
Tabla 6	25
Tabla 7	25
Tabla 8	26
Tabla 9	27
Tabla 10	28
Tabla 11	29
Tabla 12	31
Tabla 13	32

ÍNDICE ANEXOS

ANEXO 1	39
ANEXO 2	40

INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) tiene como objetivo principal examinar la importancia de la educación en el medio natural y su valor como recurso didáctico en educación física, así como su capacidad para abordar otros temas transversales.

La educación en el medio natural ha cobrado relevancia en los últimos años como una estrategia pedagógica para enriquecer el aprendizaje y promover una mayor conciencia ambiental entre los alumnos y alumnas. En este contexto, la enseñanza de orientación y senderismo se presenta como una oportunidad para aprovechar los recursos naturales como entornos de aprendizaje activo.

La educación física en la escuela primaria desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los alumnos, no solo en términos de condición física, sino también en su bienestar emocional y social. En este contexto, la integración del medio natural en el proceso educativo emerge como una oportunidad única para enriquecer la experiencia de aprendizaje del alumnado y fomentar una conexión más profunda con el entorno que los rodea. En esta propuesta didáctica se propone explorar y aprovechar las ventajas pedagógicas y educativas del medio natural en la enseñanza de la educación física, con el objetivo de promover un enfoque más holístico y experiencial en la educación de los niños en edad escolar.

Se analizará la utilidad pedagógica de aprovechar el medio natural como recurso didáctico, centrándose específicamente en la enseñanza de orientación y senderismo en dicho entorno. Se buscará comprender cómo esta metodología puede fortalecer la adquisición de conocimientos y habilidades en el alumnado, así como promover su conexión con la naturaleza y fomentar la conciencia ambiental. Se espera que los resultados obtenidos contribuyan a enriquecer el currículo de educación física en la escuela primaria y a fomentar prácticas educativas más innovadoras y efectivas que preparen a los niños y niñas para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este trabajo es fomentar el desarrollo integral del alumnado de educación primaria a través de actividades físicas en el medio natural.

Para alcanzar este objetivo general, me propongo:

- Enseñar técnicas de orientación y senderismo en el medio natural.
- Promover la conexión de los alumnos con el entorno natural y el respeto por el medio ambiente.
- Mejorar la condición física y el bienestar emocional de los alumnos y alumnas mediante actividades al aire libre.
- Desarrollar habilidades sociales y de trabajo en equipo a través de actividades colaborativas en la naturaleza.
- Fomentar el aprendizaje experiencial y práctico que complemente el currículo académico.

JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta de TFG se ha decidido debido a la creciente importancia de incluir adecuadamente el medio natural en la educación de los niños en edad escolar y sacar provecho a las instalaciones del centro y al entorno de alrededor de este.

Además, los niños y niñas pueden potenciar su desarrollo integral gracias a los estímulos sensoriales, emocionales y cognitivos proporcionados por la naturaleza. Asimismo, la educación a través de la naturaleza fomenta principios como el cuidado del medio ambiente, la conciencia ambiental y colaborativa, valores esenciales para forjar individuos comprometidos con su entorno.

Según las competencias específicas del Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid están directamente vinculadas con la práctica de actividades al aire libre como el senderismo y la orientación en entornos naturales, en concordancia con el currículo oficial. Estas competencias incluyen:

- Adoptar un estilo de vida activo y saludable: la práctica del senderismo y la orientación en entornos naturales ayuda a los alumnos a adoptar hábitos de actividad física regulares que mejoran su bienestar físico, mental y social.
- Desarrollar habilidades motrices y perceptivo-motrices: para lograr el desarrollo integral del alumnado, es necesario que practiquen actividades al aire libre y utilicen habilidades motoras y perceptivo-motrices adaptadas a diversas situaciones.

- Fomentar la cooperación y el respeto: la participación en actividades al aire libre fomenta actitudes de colaboración, consideración mutua, labor en equipo y deportividad, sin importar las disparidades socioeconómicas, de género o habilidades; ello contribuye a fortalecer la convivencia y el compromiso ético.
- Valorar la conservación del entorno: el senderismo y la orientación en contacto con el medio natural brindan a los alumnos y alumnas la oportunidad de apreciar diversos entornos naturales y urbanos, comprendiendo la relevancia de su preservación desde una perspectiva sostenible y tomando medidas responsables para participar en su cuidado y promoción.

Esta propuesta de TFG se ha decidido debido a la creciente importancia de incluir adecuadamente el medio natural en la educación de los niños en edad escolar y aprovechar las instalaciones del centro y el entorno circundante. Los niños y niñas pueden potenciar su desarrollo integral gracias a los estímulos sensoriales, emocionales y cognitivos proporcionados por la naturaleza. Asimismo, la educación a través de la naturaleza fomenta principios como el cuidado del medio ambiente, la conciencia ambiental y colaborativa, valores esenciales para forjar individuos comprometidos con su entorno.

Por otro lado, teniendo en cuenta lo mencionado previamente, recordamos las competencias mínimas que se encuentran en Educación Física. En esta área, se desarrollan una variedad de competencias y habilidades generales relacionadas con la motricidad y la educación física. Según el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid son las siguientes:

- Desarrollo de habilidades motrices básicas: se desarrollan habilidades locomotrices (correr, saltar, trepar), no locomotrices (girar, balancearse) y manipulativas (lanzar, recibir, golpear, botar).
- Capacidades perceptivo-motrices: se integran el esquema corporal, la conciencia corporal, la lateralidad, la coordinación óculo-pédica y óculo-manual, así como el equilibrio estático y dinámico.
- Creatividad motriz: se fomenta la capacidad de variar y adaptar la acción motriz ante estímulos internos y externos, promoviendo la expresión y la adaptabilidad en el movimiento.

- Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices: se trabaja la gestión emocional, las habilidades sociales, el respeto a las reglas de juego, la tolerancia a la frustración y la promoción de la convivencia y el respeto a los demás.

El objetivo de estas competencias y habilidades es fomentar un desarrollo completo en los alumnos y alumnas, tanto físico como emocional y socialmente, a través de actividades relacionadas con la motricidad, creatividad, regulación emocional y habilidades sociales. Esto se busca especialmente en el ámbito educativo mediante una sólida base que permita trabajar estos aspectos de manera correcta.

MARCO TEÓRICO

1. Medio natural:

La naturaleza ha sido un elemento constante en el ámbito de la actividad física, desde sus comienzos como un entorno esencial para la supervivencia hasta su rol actual como escenario para eventos deportivos. Este papel multifacético de la naturaleza ha sido destacado por varios autores en la literatura. Peñarrubia Lozano et al. (2016) subrayan cómo el entorno natural no solo ha servido históricamente como un lugar para la actividad física, sino que también contribuye al desarrollo de aspectos psicológicos, sociológicos, físicos y educativos, brindando una plataforma para el crecimiento integral de las personas.

En el contexto de la educación primaria, las actividades en el medio natural ofrecen una experiencia educativa enriquecedora que contribuye al desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de los niños, al tiempo que fomentan una conexión más profunda y significativa con el entorno natural. Es importante destacar que realizar actividades en el medio natural durante esta etapa puede tener una serie de beneficios significativos para el desarrollo integral de los niños. El medio natural ofrece, entre otras cosas, una amplia gama de estímulos sensoriales que despiertan la curiosidad de los niños y promueven su exploración activa. Actividades como caminatas, observación de plantas y animales, y la exploración de paisajes estimulan sus sentidos y les permiten experimentar el mundo de manera más completa.

Además, estas actividades encierran numerosas aportaciones y consideraciones hacia la educación en valores, que se dan como algo intrínseco al propio escenario en el que se

desarrolla la actividad. Según Santos Pastor (2008), las actividades en el medio natural no solo proporcionan beneficios físicos y psicológicos, sino que también fomentan la educación en valores, al enseñar a los niños a apreciar y respetar la naturaleza.

Las actividades al aire libre ofrecen oportunidades para el aprendizaje experiencial, donde los niños pueden interactuar directamente con el entorno natural, hacer descubrimientos y experimentar conceptos de manera práctica y significativa. Este enfoque promueve una comprensión más profunda y duradera de los temas estudiados. Jugar y moverse en espacios abiertos y naturales promueve el desarrollo físico de los niños. Correr, saltar, trepar y jugar al aire libre contribuye al desarrollo de la coordinación motora, la fuerza muscular, la resistencia y la habilidad motriz gruesa.

En cuanto a los beneficios psicológicos del contacto con la naturaleza, se ha encontrado que tiene efectos positivos en el bienestar emocional de los niños. El aire fresco, la luz natural y la belleza del entorno natural pueden reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el estado de ánimo de los niños, promoviendo su bienestar emocional.

Por último, las actividades en el medio natural fomentan el trabajo en equipo, la colaboración y la comunicación entre los niños. Además, les enseñan a apreciar y respetar la naturaleza, promoviendo actitudes de cuidado, responsabilidad y empatía hacia el medio ambiente y los seres vivos que lo habitan. Al pasar tiempo en el medio natural, los niños desarrollan un vínculo más profundo con la naturaleza, aprenden a valorarla y a preocuparse por su conservación. Como bien señala Sobel (2008), "la educación en el medio natural promueve el desarrollo de la empatía y la responsabilidad ambiental. Al interactuar con la naturaleza, los individuos desarrollan un sentido de conexión y preocupación por el medio ambiente". Esta conexión puede inspirar actitudes de respeto y responsabilidad ambiental que perduren a lo largo de sus vidas.

2. La educación en el medio natural:

La educación en el medio natural es un enfoque pedagógico que aprovecha el entorno natural como un recurso educativo y de aprendizaje. En este enfoque, se busca integrar las experiencias al aire libre y en la naturaleza en el proceso educativo, reconociendo los beneficios que esto puede tener para el desarrollo integral de los estudiantes. Este tipo de educación ofrece numerosas oportunidades para el aprendizaje experiencial, donde los

estudiantes pueden interactuar directamente con el medio ambiente, explorar la biodiversidad, comprender los procesos naturales y desarrollar habilidades prácticas.

En la literatura, se ha destacado la importancia de las actividades en el medio natural para la mejora de la condición física y el equilibrio personal. Según Gehris, Myers y Whitaker (2012), las actividades en el medio natural permiten, si se ejecutan con una cierta regularidad, una mejora significativa de la condición física y del equilibrio personal.

Además, la educación en el medio natural no solo promueve la comprensión y apreciación de la naturaleza, sino que también fomenta el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas. La conexión con la naturaleza puede mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes, promover el trabajo en equipo y la colaboración, estimular la creatividad y el pensamiento crítico, y fomentar el respeto y la responsabilidad hacia el medio ambiente.

Aprender en contacto con la realidad a través de los cinco sentidos es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Según L'Ecuyer (2015), todo lo que tocan, huelen, oyen, ven y sienten deja una huella en su mente y en su alma, formando parte de su memoria biográfica y contribuyendo a su sentido de identidad.

La educación en el medio natural ofrece una forma enriquecedora y significativa de aprender, que no solo fortalece el vínculo entre los estudiantes y la naturaleza, sino que también contribuye al desarrollo holístico de los individuos y fomenta la conciencia ambiental y la acción positiva hacia la conservación del medio ambiente. Este enfoque es insustituible, ya que, como destaca Kalapa Comunidad de Aprendizaje (s.f.), "no hay descripción, ni imagen, ni libro que pueda reemplazar ver árboles reales y toda la vida que rodea a un bosque. Algo emana de ellos que le habla al alma, algo que ni un libro ni un museo es capaz de darnos."

El enfoque didáctico para abordar este tema debe diseñarse de manera que los estudiantes se sientan capaces de superar los desafíos planteados, promoviendo lo que se conoce como pedagogía de la aventura. Según Parra-Boyero y Rovira (2006), esta pedagogía les permitirá incrementar su autoestima, confianza, bienestar y autonomía. Además, Santos-Pastor y Martínez-Muñoz (2002) señalan que superar estos desafíos en un entorno natural fomenta el desarrollo de estas habilidades esenciales.

3. Como lo aprovecharemos en la Educación Física

Para que un proyecto sea realmente educativo, es fundamental que resulte interesante para el alumnado, atrayéndolo e involucrándolo activamente mediante actividades con un valor intrínseco. Este concepto es resaltado por Pozuelos Estrada (2007), quien subraya la importancia de captar el interés de los estudiantes para asegurar su participación activa en el proceso educativo. Asimismo, Granero, A y Baena, A (2010) señalan la necesidad de que el profesor de Educación Física (EF) sea capaz de aprovechar las virtudes que ofrece el medio natural, integrándolo en sus proyectos educativos.

La utilización de los espacios escolares puede adoptar diversos enfoques, pero no todos son igualmente apropiados para una labor educativa centrada en la motricidad. Santos y Martínez (2002) discuten cómo estos enfoques están influenciados por el papel que desempeña el entorno natural en la planificación de la actividad, pudiendo ser considerado como un eje temático, un recurso metodológico o un eje pedagógico.

Cuando nos referimos al eje temático, hablamos de una intervención que se enfoca en el desarrollo global de la motricidad. Esto implica seleccionar actividades que reflejen acciones naturales (como gatear, trepar, reptar, etc.) o crear espacios de aprendizaje que imiten entornos naturales, con obstáculos, terrenos irregulares, pendientes, cuerdas para trepar, laberintos con redes, y otros elementos que simulan desafíos del entorno natural.

Por otro lado, si centramos nuestra atención en el enfoque del espacio como recurso metodológico empleando espacios artificiales, es decir, no naturales, estamos priorizando el aprendizaje de habilidades específicas que también se pueden desarrollar en el medio natural. Esto incluye el desarrollo de movimientos técnico-tácticos especializados. Estas actividades pueden ser puramente experimentales, ya que los participantes no necesitan dominar habilidades previas (como deslizarse por una tirolina), dado que suelen ser instalaciones preparadas por adultos. Alternativamente, estas actividades pueden enfocarse en aprender técnicas de escalada, progresión o aseguramiento, entre otros, que requieren un alto grado de coordinación.

Las salidas al medio natural, como las excursiones, tienen una doble finalidad: didáctica y física. Como encontramos en la tesis doctoral de María Luisa Santos Pastor que nos cita a López (1998) destacando que estas salidas permiten una observación directa de las cosas y exigen un desplazamiento utilizando los medios propios, rompiendo la estructura temporal y organizativa del conocimiento en la escuela. Estas actividades no se enfocan

en la educación corporal per se, sino en relacionar los aprendizajes escolares con el entorno natural y, por otro lado, a Lázaro (1881) que ilustra esto al describir cómo alternar trayectos breves con pequeños descansos durante los cuales los estudiantes contemplan horizontes, efectos de luz, dibujan, herborizan y estudian procedimientos de cultivo, logra que caminen con más entusiasmo y aprovechen mejor el tiempo.

Además, en estas salidas se incluirán actividades de orientación y senderismo, que se desarrollarán a continuación, proporcionando a los alumnos y alumnas herramientas prácticas para interactuar y comprender mejor el medio natural mientras se fomenta el ejercicio físico y el trabajo en equipo.

4. Orientación en el medio natural

La orientación ha sido descrita como una habilidad fundamental en la vida diaria y en actividades al aire libre. Según McNeill et al (2006), la orientación se ha definido como “el deporte de pensar”. Este concepto destaca la importancia de la orientación no solo como una actividad física, sino también como una actividad cognitiva esencial.

La orientación es una necesidad humana presente en nuestro día a día: cuando viajamos, nos movemos a algún sitio o volvemos a casa. En otras palabras, es parte de las actividades cotidianas que realizamos prácticamente todos los días. En el entorno natural, ya sea al hacer ejercicio o al dar un paseo, es fundamental estar orientado. Cuando nos encontramos en una zona donde la visión se repite —es decir, el paisaje no cambia debido a que los materiales naturales como árboles, piedras y arbustos están por todos lados—, podemos sentir que ya hemos pasado por ahí o que estamos dando vueltas por el mismo sitio, lo que puede crear un sentimiento de pérdida. Sentirse desubicado o desorientado puede derivar en un estado de ansiedad e inquietud, provocando que la persona no razone y no sepa cómo salir de ahí. Por ello, la orientación es muy necesaria, especialmente en estos casos.

Para profundizar en el concepto de orientación, Hernán Darío (2017) define la orientación espacial como "la habilidad de utilizar de forma articulada, diferenciada y representativa las relaciones y dimensiones espaciales, ya sea tomando como punto de referencia el propio cuerpo en el espacio o partiendo de la posición de un objeto en el mismo". Esta definición enfatiza la importancia de la orientación espacial como una habilidad crucial para la navegación y la comprensión del entorno.

Para evitar situaciones de desorientación, se deben usar materiales específicos para sentirnos ubicados, o en caso de desubicación, poder orientarse de nuevo y saber salir del lugar. Existen materiales básicos como mapas y brújulas, y otros más específicos, como personal especializado y otros recursos técnicos. Uno de los recursos posibles es la interpretación y creación de representaciones espaciales básicas como croquis, mapas, planos y maquetas, con lo cual se trabajan dimensiones del mundo real. También se pueden utilizar recursos humanos, como monitores o guías especializados en senderismo y personal de apoyo.

En el currículo de primaria, se aborda el sentido espacial, que está directamente relacionado con la orientación espacial. El sentido espacial es la capacidad de un sujeto para registrar formas y figuras, reconocer sus propiedades, identificar relaciones entre ellas, ubicarlas y describir sus movimientos. Flores et al. (2015) explican que el sentido espacial se refiere a la capacidad de un individuo para interactuar en un entorno amplio, elaborar o descubrir imágenes visuales de formas y figuras, clasificarlas y trabajar con ellas. Sin esta capacidad, resultaría difícil desenvolverse en el mundo.

5. Senderismo

Dentro del ámbito de las actividades físicas en el medio natural, la Diputación Provincial de Huesca ofrece una definición que destaca la importancia de caminar no solo como ejercicio físico, sino como una forma de disfrutar y conectar con el entorno. Según se cita en el libro “Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y práctica para la Educación Física actual” de Granero y Baena (2010), la Diputación Provincial de Huesca (2003) define estas actividades como:

"caminar para disfrutar observando, para descubrir, para conocer, para apreciar, para entrar en contacto con el entorno, en definitiva, para valorar... es, en esencia, una práctica lúdica que implica una relación pausada con el territorio y con su patrimonio, es decir, con todo aquello ‘que vale la pena ser mirado’... puede ser entendido como una práctica de turismo cultural en entornos rurales y naturales, mientras que supone un error considerarlo como una mera actividad deportiva."

Granero y Baena (2010) también aportan su propia definición, destacando que estas actividades no son competitivas. Ellos describen esta modalidad deportiva como "desplazarse caminando por senderos señalizados, por vías de comunicación no aptas para

vehículos de motor. Son largos paseos por la naturaleza y, en ningún caso, llega a ser una actividad competitiva" (p. 131).

En su obra, Granero y Baena (2010) abordan la red de senderos, clasificándolos en tres tipos diferentes según su longitud: Pequeño Recorrido (PR), Gran Recorrido (GR) y Sendero Local (SL). Estos senderos siguen un criterio establecido que abarca desde la señalización hasta su registro, desarrollado en colaboración con federaciones de montaña y con el apoyo de algunas administraciones. Cada tipo de sendero tiene características específicas:

- **Senderos de Pequeño Recorrido (PR):** Tienen una distancia máxima de 50 km y se señalizan con dos marcas, amarilla y blanca.
- **Senderos de Gran Recorrido (GR):** Su distancia es mayor de 50 km y la señalización es blanco y rojo.
- **Senderos Locales (SL):** Su recorrido es menor de 10 km y se señalizan con marcas de color blanco y verde.

Para una experiencia completa de senderismo, es recomendable utilizar distintos materiales necesarios para la excursión. Según la Federación Española de Orientación (FEDO), algunos de estos materiales concretos incluyen mochilas, botiquín de primeros auxilios, ropa cómoda, chubasquero en caso de lluvia, calzado adecuado, agua y alimentos, bolígrafo y crema solar. Además, contar con personas especializadas en senderismo puede ser de gran ayuda, ya que pueden asistir en la orientación y servir como punto de apoyo en caso de necesidad.

PROPUESTA DIDÁCTICA

1. Introducción

Será una Propuesta de didáctica centrada en el uso del medio natural y del centro donde he realizado mi prácticum II con el objetivo de introducir a los alumnos y alumnas en un entorno diferente y conocido para la práctica de actividades físicas y el aprendizaje integral.

Se plantea una propuesta que busca integrar el medio natural como parte fundamental del proceso educativo. A diferencia de la práctica tradicional de la educación física en espacios cerrados como gimnasios o patios, esta propuesta tiene como objetivo principal

aprovechar las oportunidades que brinda el entorno natural y el aprovechamiento de todas las zonas del colegio para el desarrollo integral de los alumnos.

Desde mi experiencia en el centro, he podido constatar que muchos niños y niñas muestran dificultades para relacionarse con su entorno y tienden a pasar largas horas inmersos en el mundo tecnológico, desconectados de la naturaleza que los rodea. Por ello, esta propuesta busca redefinir el concepto de aula, llevándola al aire libre, donde los niños y niñas puedan explorar y aprender en un entorno estimulante y diverso.

La propuesta "Convirtiéndonos en unos expertos de la naturaleza" se centra en acercar a los alumnos al medio natural y utilizarlo como recurso educativo. Al llevar a cabo actividades en entornos naturales y seminaturales, se pretende no solo fomentar su desarrollo cognitivo y emocional, sino también promover la creatividad, la exploración y la coordinación física a través del juego.

A través de diversas actividades planificadas, se busca que el alumnado adquiera conocimientos sobre senderismo y orientación, así como valores sociales como el compañerismo, el respeto por el medio ambiente y la autonomía. Además, se les ofrece la oportunidad de tomar decisiones y aumentar su actividad física fuera del horario escolar, lo que contribuye a su desarrollo integral.

El aprendizaje se estructura de manera progresiva, partiendo de actividades más simples en el aula y avanzando gradualmente hacia entornos naturales más complejos. Esto proporciona una base sólida para que los alumnos y alumnas puedan avanzar y desarrollarse en estas habilidades de manera segura y efectiva.

2. Justificación

En esta propuesta didáctica se van a trabajar los contenidos del Real Decreto 157/2022 del bloque de "Vida activa y saludable" y "Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno", dentro del área de educación física en el centro donde he realizado mi prácticum II. Sin embargo, también se prevé la integración de contenidos de otras materias ya conocidos por los alumnos en cursos anteriores de matemáticas o ciencias naturales, aprovechando el entorno natural como un recurso educativo valioso.

La idea central es introducir a los alumnos en el conocimiento y la práctica del senderismo y la orientación a través de actividades divertidas y motivadoras, tanto en el aula y el patio

como en espacios naturales cercanos al colegio. Se busca ofrecer una experiencia novedosa que permita a los alumnos comprender y trabajar los contenidos de una manera diferente.

Durante las actividades planificadas, se trabajará no solo la técnica y los materiales relacionados con el senderismo y la orientación, sino también se fomentarán valores transversales como el respeto por la naturaleza, el trabajo en equipo y el compañerismo. Se pretende que los alumnos puedan experimentar de primera mano la importancia de estos valores en un contexto real, lo que contribuirá a su desarrollo integral.

Esta propuesta no se limita a la adquisición de conocimientos teóricos, sino que busca proporcionar a los alumnos y alumnas una experiencia práctica y significativa que les permita aplicar lo aprendido en situaciones reales. Se espera que esta forma innovadora de trabajar las actividades físicas en diferentes entornos motive a los alumnos y fomente su interés por el aprendizaje.

3. Contextualización

El centro se encuentra en la Comunidad de Madrid, es un centro concertado con una larga tradición en la educación de calidad y se destaca por su compromiso con la formación integral de los alumnos y alumnas.

En cuanto al horario escolar, el colegio sigue un horario de jornada partida con el comedor entre medias, con clases de 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 17:00 de lunes a viernes durante el curso escolar, y con modificaciones en el horario durante el mes de junio, adaptándose a las necesidades educativas y climáticas de la zona.

La propuesta de unidad didáctica se dirige específicamente a los alumnos/as de 5º de primaria A, que tienen entre 10 y 11 años de edad. La clase está compuesta por 22 alumnos/as, caracterizados por su curiosidad, su inquietud y su capacidad de trabajo en equipo. Aunque se trata de una clase homogénea en general, se reconoce la presencia de diversos perfiles, como el de una alumna diagnosticado con TDAH y un alumno con trastorno de agresividad que no requieren adaptaciones significativas para participar en las actividades propuestas.

4. Legislación educativa:

La situación de aprendizaje que presento cumple con las siguientes normativas:

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

DECRETO 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.

5. Objetivos generales de la etapa

Según el Real Decreto 157/2022, son los siguientes:

- **Fomentar un estilo de vida activo y saludable:** promover la práctica regular de actividades físicas, lúdicas y deportivas para potenciar la salud física, social y mental de los alumnos.
- **Desarrollar habilidades motrices:** mejorar la coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia y flexibilidad de los estudiantes a través de la práctica de diferentes actividades físicas.
- **Promover el respeto y la cooperación:** fomentar el respeto hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el entorno, así como promover la cooperación, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.
- **Inculcar valores y actitudes positivas:** promover valores como el esfuerzo, la superación, la responsabilidad, la solidaridad, el compañerismo y el juego limpio en el contexto de la actividad física.
- **Potenciar la autonomía y la toma de decisiones:** favorecer la autonomía de los estudiantes en la práctica de actividades físicas, permitiéndoles tomar decisiones y resolver problemas de forma autónoma.
- **Estimular la creatividad y la expresión corporal:** proporcionar espacios para que los estudiantes exploren y expresen su creatividad a través del movimiento y la actividad física.

- **Promover el disfrute y la diversión:** fomentar el disfrute y la diversión en la práctica de actividades físicas, para que los estudiantes asocien el ejercicio físico con experiencias positivas y placenteras.

6. Objetivos didácticos

Según el Real Decreto 157/2022, son los siguientes:

- Practicar el senderismo y la orientación en el entorno natural.
- Promover el compañerismo, el cuidado del medio ambiente, la cooperación con los demás y la autonomía personal.
- Aprender y utilizar las herramientas de orientación.
- Identificar y comprender los diferentes símbolos en un mapa.
- Orientar de manera correcta un mapa y un plano.
- Ser capaz de elaborar un croquis.
- Conocer y utilizar el equipo necesario para el senderismo.
- Identificar los tres tipos de senderos existentes.
- Reconocer la señalización específica de los senderos.
- Diferenciar la flora y fauna típica de la zona.
- Respetar las normas y reglas establecidas.

7. Competencias

Según el *DECRETO 61/2022*, son las siguientes:

1. Competencia Motriz:

- Desarrollar habilidades y destrezas motrices a través de la práctica regular de actividades físicas en el medio natural, como senderismo y orientación.
- Aplicar procesos de percepción, decisión y ejecución para responder a las demandas de proyectos motores en contextos naturales.

2. Competencia en Seguridad y Autonomía:

- Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física.

- Conocer primeros auxilios básicos y el protocolo PAS (proteger, avisar, socorrer) para actuar con precaución en contextos de riesgo.

3. Competencia en Responsabilidad Social y Medioambiental:

- Interactuar con el entorno natural y urbano comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible.
- Valorar y participar en la preservación y mejora del medio natural adoptando hábitos sostenibles.

8. Competencias Específicas

Según el *DECRETO 61/2022*, son las siguientes:

1. Estilo de Vida Activo y Saludable:

- Reconocer los beneficios físicos, sociales y mentales de la actividad física para integrarla en la vida diaria.
- Interiorizar rutinas saludables y responsables en la práctica de actividades motrices.

2. Adaptación y Percepción Corporal:

- Desarrollar proyectos motores individuales o grupales, definiendo metas y secuenciando acciones.
- Ajustar el proceso y valorar el resultado obtenido en la realización de proyectos motores.

3. Interacción con el Entorno:

- Participar en actividades físicas que promuevan la conservación y mejora del entorno natural y urbano.
- Adoptar medidas responsables para minimizar el impacto ambiental durante las actividades físicas.

9. Competencias Transversales

Según el *DECRETO 61/2022*, son las siguientes:

1. Respeto por la Naturaleza:

- Fomentar el cuidado del entorno próximo y de los seres vivos que en él habitan.
- Adoptar prácticas esenciales de cuidado del medio natural, como la recogida de materiales y desperdicios utilizados.

2. Trabajo en Equipo:

- Desarrollar la capacidad de colaborar y trabajar en equipo a través de proyectos motores y actividades grupales.
- Valorar la importancia de la cooperación y la comunicación efectiva para alcanzar metas comunes en actividades físicas y deportivas.

3. Compañerismo:

- Fomentar actitudes de respeto, solidaridad y apoyo mutuo entre compañeros durante la práctica de actividades físicas.
- Promover un ambiente inclusivo y equitativo en el que todos los participantes se sientan valorados y motivados a contribuir.

10. Metodología

El propósito consiste en que el alumnado sea el protagonista de su propio aprendizaje, siempre teniendo en cuenta los diferentes ritmos de cada uno. En lugar de enfocarse en el producto final, esta metodología se concentra en el proceso de aprendizaje. Utiliza el juego y la enseñanza como una herramienta motivadora para comprender los elementos y la funcionalidad de las actividades de senderismo y orientación.

Además, se pondrá especial énfasis en observar y evaluar el nivel inicial de cada alumno o alumna para lograr lo que nos proponemos.

11. Temporalización

La propuesta didáctica consta de ocho sesiones distribuidas a lo largo de tres semanas, utilizando las clases de Educación Física (50 minutos), a excepción de las salidas de senderismo fuera del centro escolar, que se extenderá por 2 horas o 5 horas en caso de la ruta larga.

Esta propuesta didáctica se llevará a cabo durante el tercer trimestre (mes de mayo) y la realizará 5ºA.

Tabla 1

Distribución de sesiones propuesta didáctica mes de mayo 2024

MAYO 2024						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
		FIESTA DEL TRABAJO	DIA NO LECTIVO	DIA NO LECTIVO		DÍA DE LA MADRE
6	7	8	9	10	11	12
1ª SESIÓN			2ª SESIÓN	3ª SESIÓN		
13	14	15	16	17	18	19
4ª SESIÓN			5ª SESIÓN	6ª SESIÓN Salida senderismo toda la mañana		
20	21	22	23	24	25	26
7ª SESIÓN			8ª SESIÓN	FIN DE PRACTICUM II		

Nota: elaboración propia

12. Diseño de Actividades

El título de la propuesta didáctica es “Convirtiéndonos en unos expertos de la naturaleza” que consta de 8 sesiones comprendidas en el mes de mayo durante las horas de Educación Física o en el horario escolar las sesiones de más de 50 minutos.

Tabla 2*Sesión 1 propuesta didáctica*

Sesión 1	Introducción a la Orientación y el Senderismo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender los conceptos básicos de orientación y senderismo. - Identificar la importancia del respeto al medio ambiente y la cooperación.
Actividades	<p>Presentación de la Unidad Didáctica “Convirtiéndonos en unos expertos de la naturaleza”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los conceptos de orientación y senderismo. - Entrega de hojas informativas para que los alumnos las firmen junto con sus padres. (ANEXO 1 Y 2)
Duración	50 minutos
Recursos	Aula, proyector, hojas informativas.

Nota: elaboración propia

Tabla 3*Sesión 2 propuesta didáctica*

Sesión 2	Familiarización con Materiales de Orientación
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y manejar los elementos básicos de orientación. - Realizar croquis sencillos.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de brújulas, mapas y fichas de control. - Ejercicio de creación de croquis simples del gimnasio (a vista de pájaro). - Discusión sobre la importancia del equipamiento adecuado para senderismo y orientación.
Duración	60 minutos

Recursos	Brújulas, mapas, fichas de control, papel, lápices o rotuladores.
-----------------	---

Nota: elaboración propia

Tabla 4

Sesión 3 propuesta didáctica

Sesión 3	Práctica de Orientación en el Entorno Escolar
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar conocimientos de orientación en un entorno controlado. - Promover el trabajo en equipo y la resolución de problemas.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Creación de balizas para realizar un recorrido de orientación dentro de las instalaciones del centro escolar en el que solo utilizaran el patio cercano al gimnasio del centro. - Ejercicio en parejas para encontrar todas las balizas usando mapas y brújulas. (realizarán los recorridos de sus compañeros) - Reflexión en grupo sobre la experiencia y los desafíos encontrados.
Duración	50 minutos
Recursos	Brújulas, mapas, balizas, patio escolar.

Nota: elaboración propia

Tabla 5

Sesión 4 propuesta didáctica

Sesión 4	Senderismo y Observación de la Naturaleza
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una caminata sencilla para observar la flora y fauna locales. - Practicar el respeto y el cuidado del medio ambiente.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Caminata guiada a dehesa boyal cercana al centro, con paradas para identificar especies de plantas y animales.

	<ul style="list-style-type: none"> - Registro en cuadernos de campo de las observaciones realizadas. - Actividad de recogida de basura para fomentar el cuidado del entorno.
Duración	100 minutos (1 hora y 40 minutos, equivale a dos horas de clases)
Recursos	Sendero marcado, cuadernos de campo, lápices y bolsas de basura.

Nota: elaboración propia

Tabla 6

Sesión 5 propuesta didáctica

Sesión 5	Orientación Avanzada en el Entorno Escolar
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar conocimientos de orientación en un entorno más desafiante. - Mejorar habilidades de trabajo en equipo y resolución de problemas.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Configuración de un recorrido con balizas en áreas más difíciles del patio. - Ejercicio en grupos pequeños para encontrar todas las balizas usando mapas del centro y brújulas. - Reflexión en grupo sobre la experiencia y los desafíos encontrados.
Duración	50 minutos
Recursos	Brújulas, mapas topográficos, balizas, patio escolar.

Nota: elaboración propia

Tabla 7

Sesión 6 propuesta didáctica

Sesión 6	Senderismo de Mayor Distancia
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una caminata de mayor longitud y complejidad.

	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar conocimientos de orientación y técnicas de senderismo avanzadas.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Caminata guiada en un sendero de mayor longitud y dificultad a un cerro a unos 5 km del centro escolar. - Paradas para aplicar técnicas de orientación y supervivencia aprendidas. - Registro en cuadernos de campo y reflexión sobre la experiencia.
Duración	300 minutos – 5 horas
Recursos	Sendero de mayor longitud, guías de flora y fauna, cuadernos de campo y lápices.

Nota: elaboración propia

Tabla 8

Sesiones 7-8 propuesta didáctica

Sesiones 7 - 8	Evaluación y Reflexión Final
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar los conocimientos y habilidades adquiridas. - Reflexionar sobre la importancia de las actividades en la naturaleza.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario sobre los tipos de senderos, materiales necesarios y medidas de seguridad. - Discusión en grupo sobre los beneficios de las actividades en la naturaleza. - Entrega de un producto final donde los alumnos y alumnas describan una ruta de senderismo y un recorrido de orientación, incluyendo un croquis y una lista de equipamiento necesario.
Duración	50 minutos cada sesión
Recursos	Cuestionarios, papel, lápices, iPad y acceso a internet.

Nota: elaboración propia

13. Recursos necesarios

Humanos:

- Maestro de educación física y monitor especializados en actividades al aire libre.

Materiales:

- Equipamiento para actividades al aire libre (mochila, ropa adecuada, calzado cómodo).
- Materiales específicos para cada actividad (mapas, brújulas, botiquines, etc.).
- Espacios naturales accesibles y seguros para realizar las actividades.

Logísticos:

- Planificación de rutas y actividades con antelación.
- Permisos y autorizaciones necesarias para el uso de espacios naturales.

14. Evaluación:

La evaluación se llevará a cabo en tres partes. Por un lado, se realizará una observación directa para ver el progreso de los distintos aprendizajes del alumno o alumna a lo largo de la unidad. Por otro lado, se utilizará una ficha de evaluación final para verificar el grado de adquisición de los contenidos impartidos durante las ocho sesiones de la propuesta didáctica y se añadirá una autoevaluación final.

La observación directa se realizará mediante dos rúbricas: una rúbrica para evaluar la actitud y otra para medir la adquisición con ciertos ítems, según si el alumno/a ha logrado los conocimientos previstos en las actividades realizadas.

La distribución de esta propuesta será la siguiente:

Tabla 9

Instrumentos y criterios de evaluación

Instrumento de evaluación	Criterios
Observación directa	Rúbrica actitudinal (Tabla 10) 35%
	Rúbrica Evaluación final (Tabla 11) 35%
Ficha de autoevaluación	10% (Tabla 12)
Ficha de evaluación final	20% (Tabla 13)

Nota: elaboración propia

Tabla 10

Rúbrica actitudinal

Alumno/Actitud	Asistencia	Interés	Participación	Cooperación	Respeto el material
Alumno/a 1					
Alumno/a 2					
Alumno/a 3					
Alumno/a 4					
1.- Todavía no 2.- Regular 3.- Bien 4.- Excelente					

Nota: elaboración propia

Tabla 11*Rúbrica evaluación final*

ÍTEM	NIVELES DE DESEMPEÑO
Adopción de un estilo de vida activo y saludable	<ul style="list-style-type: none">• 4 (excelente): integra de manera constante rutinas de actividad física y prácticas saludables en su vida diaria.• 3 (bueno): integra frecuentemente rutinas de actividad física y prácticas saludables en su vida diaria.• 2 (adecuado): integra ocasionalmente rutinas de actividad física y prácticas saludables en su vida diaria.• 1 (necesita mejora): rara vez integra rutinas de actividad física y prácticas saludables en su vida diaria.
Aplicación de medidas de seguridad	<ul style="list-style-type: none">• 4 (excelente): siempre adopta medidas de seguridad adecuadas antes, durante y después de la actividad física.• 3 (bueno): adopta la mayoría de las medidas de seguridad adecuadas.• 2 (adecuado): adopta algunas medidas de seguridad, pero omite otras.• 1 (necesita mejora): rara vez adopta medidas de seguridad adecuadas.
Desarrollo de proyectos motores	<ul style="list-style-type: none">• 4 (excelente): define claramente las metas, secuencia las acciones de manera efectiva y valora tanto el proceso como el resultado.• 3 (bueno): define metas y secuencia acciones de manera efectiva, pero la valoración del proceso puede mejorar.

	<ul style="list-style-type: none"> • 2 (adecuado): define metas y secuencia acciones de manera aceptable, pero necesita mejorar en la valoración del proceso. • 1 (necesita mejora): tiene dificultad para definir metas y secuenciar acciones.
Interacción con el entorno	<ul style="list-style-type: none"> • 4 (excelente): participa activamente en la conservación y mejora del entorno, adoptando prácticas sostenibles. • 3 (bueno): participa en la conservación del entorno, pero podría adoptar más prácticas sostenibles. • 2 (adecuado): participa de manera limitada en la conservación del entorno. • 1 (necesita mejora): no muestra interés en la conservación del entorno.
Respeto por la naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> • 4 (excelente): siempre demuestra actitudes de cuidado y respeto hacia el medio natural. • 3 (bueno): generalmente demuestra actitudes de cuidado y respeto hacia el medio natural. • 2 (adecuado): a veces demuestra actitudes de cuidado y respeto hacia el medio natural. • 1 (necesita mejora): rara vez demuestra actitudes de cuidado y respeto hacia el medio natural.
Trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> • 4 (excelente): colabora de manera efectiva con todos los miembros del equipo, mostrando habilidades de comunicación y cooperación sobresalientes. • 3 (bueno): colabora con la mayoría de los miembros del equipo y muestra habilidades de comunicación y cooperación adecuadas. • 2 (adecuado): colabora con algunos miembros del equipo, pero necesita mejorar en habilidades de comunicación y cooperación.

	<ul style="list-style-type: none"> • 1 (necesita mejora): tiene dificultad para colaborar y comunicarse con el equipo.
Compañerismo	<ul style="list-style-type: none"> • 4 (excelente): siempre muestra actitudes de respeto, solidaridad y apoyo hacia sus compañeros. • 3 (bueno): generalmente muestra actitudes de respeto, solidaridad y apoyo hacia sus compañeros. • 2 (adecuado): a veces muestra actitudes de respeto, solidaridad y apoyo hacia sus compañeros. • 1 (necesita mejora): rara vez muestra actitudes de respeto, solidaridad y apoyo hacia sus compañeros.

Nota: elaboración propia

Tabla 12

Ficha de autoevaluación

ASPECTO A EVALUAR (indica con una X) El 1 lo más bajo y 5 lo más alto.	1	2	3	4	5
Presto atención en todo momento a las explicaciones del maestro.					
Participo en las actividades sugeridas.					
Mantengo una actitud positiva de cooperación y colaboración con mis compañeros.					
Sé cómo orientar el mapa.					
Sé cómo usar la brújula.					
Cuido el Medio Natural.					
Sé cómo encontrar los puntos señalados en el mapa.					
Considero que puedo completar un recorrido de orientación.					

Nota: elaboración propia

Tabla 13

Ficha de evaluación final

Nombre:
1. ¿Qué tipo de senderos has visto en esta propuesta didáctica?
2. ¿Qué es una Baliza? ¿para qué sirve?
3. A la hora de hacer senderismo, ¿qué material es necesario? y en orientación, ¿qué material es necesario?.
4. ¿Qué te aporta la realización de estas actividades en el medio natural?
5. ¿Qué es lo que has aprendido sobre el senderismo y la orientación?

Nota: elaboración propia

POSIBLES LIMITACIONES PRÁCTICAS PARA LA IMPLEMENTACION DE ESTA PROPUESTA

Tanto el alumnado como el profesorado podrían verse afectados por diversas limitaciones prácticas durante la implementación de la propuesta didáctica en este TFG o en general con las actividades físicas en el medio natural.

Según el estudio realizado por Carlos, P. L., Roberto, G. C., y Susana, L. C. (2011), se identificaron los factores principales que limitan el desarrollo de las actividades en entornos naturales.

Las limitaciones son las siguientes:

1. Desconocimiento del tema:

Alumnado: la mayoría de los estudiantes carecen de conocimientos previos relacionados con actividades físicas al aire libre, como la orientación y el senderismo. La falta de conocimiento puede generar un desinterés o una falta de motivación para participar activamente en las actividades sugeridas.

Profesorado: la falta de capacitación específica en actividades al aire libre por parte del profesorado puede obstaculizar la efectiva realización de estas actividades. De acuerdo con la investigación realizada por Peñarrubia et al. (2011), un número considerable de docentes considera que la falta de formación especializada es un factor restrictivo.

2. Adaptación a nuevos espacios de trabajo:

Alumnado: la adaptación a espacios de trabajo no convencionales, como parques, praderas, polideportivos o rutas. Estos lugares, que usualmente son percibidos como espacios de juego libre, requieren que los alumnos ajusten su comportamiento y enfoque hacia un entorno más estructurado y educativo.

Profesorado: la logística y gestión de actividades en espacios exteriores pueden presentar desafíos adicionales, como la supervisión de un mayor número de estudiantes en un área extensa y la garantía de seguridad en un entorno menos controlado.

3. Seguridad del alumnado:

La seguridad siempre es motivo de preocupación. A pesar de ser menos arriesgadas que el rápel y la escalada, actividades como la orientación y el senderismo aún implican riesgos que necesitan una supervisión adecuada y preparación previa. En el estudio citado,

aproximadamente un 30.95% de los profesores indicaron que la seguridad del alumnado influye significativamente en la decisión de incluir o no ciertas actividades.

Recursos y materiales:

La falta de acceso a recursos y materiales específicos puede ser un obstáculo para llevar a cabo actividades en la naturaleza. Esto abarca desde mapas y brújulas para orientarse, hasta equipamiento apropiado para hacer senderismo. La implementación completa de la propuesta didáctica puede verse obstaculizada por la falta de estos recursos.

4. Cooperación y trabajo en equipo:

A pesar de que la cooperación y el trabajo en equipo resultan beneficiosos, algunos estudiantes pueden enfrentar dificultades al adaptarse a colaborar. Para asegurar una participación equitativa y efectiva en las actividades, es fundamental promover habilidades de trabajo en equipo y liderazgo entre el alumnado.

5. Horario de práctica de educación física:

El horario limitado (dos horas semanales o tres como mucho en algunos centros) y poco flexible de las clases de educación física puede restringir la realización de actividades en el medio natural que requieren más tiempo. Según el estudio, solo un 6% de los profesores considera que el horario de práctica de educación física tiene una influencia máxima.

Para garantizar el éxito de la propuesta educativa en el medio natural, es necesario resolver estas limitaciones con una planificación adecuada, proporcionar formación específica al profesorado y gestionar eficazmente los recursos y el tiempo.

CONCLUSIONES

Durante todo el proceso en detalle de este trabajo de fin de grado, he buscado adquirir habilidades generales y específicas que son necesarias para obtener mi título de Grado en Maestro de Educación Primaria. Durante este proceso, se han llevado a cabo actividades de búsqueda y selección de información, así como la mejora de habilidades en comunicación escrita.

Gracias a este trabajo, he tenido la oportunidad de explorar y confirmar diversos aspectos relacionados con las Actividades Físicas en el Medio Natural, resaltando el valor pedagógico del senderismo y la orientación para un aprendizaje cercano al entorno natural

de los alumnos. Mediante una propuesta didáctica, se ha buscado fomentar la práctica de estas actividades a través de sesiones lúdicas.

Mientras trabajaba en este documento, me di cuenta de la gran cantidad de investigación necesaria para lograr los objetivos planteados.

En el proceso, he adquirido más conocimientos en áreas que antes no dominaba. El proceso de búsqueda y recopilación de información ha sido crucial para ello. Con el fin de lograrlo, me he valido de diferentes herramientas tecnológicas, plataformas educativas y material literario de autores destacados. A pesar del trabajo que conlleva, es imprescindible para alcanzar una adecuada estructuración de los contenidos y una base teórica sólida, lo cual posibilita la creación de un documento de excelencia. Basándome en esta teoría, he creado una propuesta didáctica que se enfoca en llevar a cabo actividades de orientación y senderismo en el centro y en un entorno natural. La propuesta sigue las directrices del currículum de educación primaria, especialmente en el área de educación física, e implementa una metodología lúdica para motivar al alumnado.

Es crucial destacar varias conclusiones obtenidas en este estudio. En primer lugar, he logrado cumplir los objetivos establecidos al sintetizar información relevante y eficaz sobre el tema y por otro, he resaltado la importancia de utilizar los entornos naturales cercanos como espacios de aprendizaje, ya que ofrecen múltiples beneficios que favorecen el adecuado desarrollo educativo en el ámbito de la educación física.

Durante la etapa de fundamentación teórica, me encontré con dificultades para conseguir elaborar una buena base teórica porque existe mucha información y ha sido muy complicado para mí organizar este apartado correctamente.

Aunque no se haya podido implementar la propuesta didáctica y evaluar sus posibles limitaciones o mejoras, confío en que este trabajo pueda aportar pruebas valiosas y relevantes sobre la eficacia del aprendizaje en el medio natural como herramienta educativa en la educación física.

Espero que este estudio pueda brindar pruebas convincentes y relevantes acerca de la eficacia del aprendizaje al aire libre como una herramienta efectiva en el campo de la educación física. Los resultados obtenidos respaldarán y promoverán la implementación de programas educativos en el medio natural como parte del currículum escolar, con el propósito de fortalecer la conexión entre los alumnos y su entorno natural.

Referente a futuras áreas de investigación, una vía de desarrollo del presente TFG es continuar examinando las Actividades Físicas en la Naturaleza y su integración en diferentes contextos, empleando métodos estimulantes y ajustados a los intereses de los alumnos y alumnas mediante el uso del juego. El estudio de la orientación y el senderismo, con todas las oportunidades que ofrece en ámbitos educativos, personales, sociales y emocionales, es un área de investigación prometedora.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carlos, P. L., Roberto, G. C., & Susana, L. C. (2011). *Las actividades en el medio natural en Educación Física: valoración del profesorado de secundaria sobre los principales factores de limitación para su desarrollo*. Redined. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/44597>
- De Catherine L'Ecuyer, V. T. L. E. (2023, 9 noviembre). *Toca, observa, huele, siente*. . . Catherine L'Ecuyer. <https://catherinelecuyer.com/2015/07/01/toca-observa-huele-siente/>
- Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). *Actividades físicas en el medio natural: Teoría y práctica para la Educación Física*. Wanceulen S.L. https://books.google.ie/books?id=a-frCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=isbn:8498238552&hl=es&cd=1&source=gbs_api#v=onepage&q&f=false
- García Andrade, V. (2016). *Las actividades físicas en el medio natural: el senderismo en la Educación Primaria*.
- Gehris, J., Myers, E., & Whitaker, R. (2012). Niveles de actividad física durante las clases de Educación Aventura-físicas. *Revista Europea de Educación Física*
- Granero, A. y Baena, A. (2010) *Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y práctica para la Educación Física actual*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- FEDO (s. f.). *Historia de la Federación Española de Orientación*. <https://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fedo>
- Kalapa Comunidad de aprendizaje. (s. f.). *Kalapa Comunidad de Aprendizaje*. <https://www.kalapa.com.co/programa>
- Lozano, C. P., Correas, R. G., & Costa, S. L. (2016). *Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica?* Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5392811>
- McNeill, C., Cory-Wright, J., & Renfrew, T. (2006). *CARRERAS DE ORIENTACIÓN. Guía de aprendizaje (Color)*. Editorial Paidotribo.

- Monjas, R., & Pérez-Brunicardi, D. (2003). Actividades físicas en el medio natural: reflexiones desde la práctica. En A. Miguel (Comp.), *Actas del I Congreso Internacional Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física escolar*.
- Parra-Boyero, M., & Rovira, C. M. (2006). La pedagogía de la aventura. Finalidades, objetivos, procedimientos. En Miguel, A. (Comp.) *Actas del IV Congreso Internacional Las Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Pastor, M. L. S. (2002). *Las actividades en la naturaleza en la educación física escolar*.
¿Qué es la Orientación? (s. f.). FEDO. <https://www.fedo.org/web/orientacion>
- Rafael, R. U., Pablo, F. M., & Del, R. C. A. I. (2015). *Sentido espacial*. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/64703>
- Santos-Pastor, M., & Muñoz, L. F. M. (2008). *Las Actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3223421>
- Tipos de senderos | FIMT*. (s. f.). <https://www.fedtfm.es/tipos-de-senderos/>

ANEXOS

ANEXO 1

Hoja informativa y de consentimiento para las madres y los padres de los alumnos

NOMBRE DEL CENTRO: *****

LOCALIDAD: ***** **PROVINCIA:** Comunidad de Madrid.

D/Dña.....como representante
legal del alumno/a.....del curso.....

Autorizo a mi hij@ a realizar las salidas de senderismo que propone el alumno en
prácticas durante su propuesta didáctica del TFG.

En a de de 2024.

Fdo......

Nota: elaboración propia

ANEXO 2

Consentimiento expreso a la toma de imágenes

Consentimiento expreso a la toma de imágenes

Nombre y apellidos (titulares de la patria potestad o tutor legal)

NIF (los titulares de la patria potestad o tutor legal)

Actúa en calidad de Padre Madre Tutor legal

Nombre y apellidos del menor de 14 años

En cumplimiento de la normativa que regula tal protección del derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen, reconocidos en el artículo 18.1 de la Constitución, regulado por la L.O. 1/1982, de 5 de mayo, de protección civil del derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen; conforme al Reglamento General de Protección de Datos 2016/679, de 27 de abril de 2016, del Parlamento Europeo y del Consejo; L.O. 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales; y a la L.O. 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor.

SÍ AUTORIZO la captación, grabación, reproducción y difusión de imágenes (*fotografías y/o videos*) para la publicación de las mismas en el TFG, como parte de la actividad.

En _____, a ___ de _____ de 20__

Fdo.: _____ [nombre y apellidos del firmante]

(Firma)

Nota: elaboración propia