



**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

# **LA INICIACIÓN A LAS AFMN COMO RECURSO DIDÁCTICO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR/A: VIRGINIA MARTÍN ABARQUERO**

**TUTOR: SHEILA MARÍA SAEZ BARRIOS**

**PALENCIA, 2024**

## **Resumen**

Se resalta la importancia de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) en la educación primaria. Tradicionalmente, estas actividades se han realizado fuera del horario lectivo como complementarias o extraescolares. Sin embargo, las AFMN son esenciales para la educación mediante experiencia.

Se enfoca en actividades como el senderismo, la orientación y la escalada, destacando sus beneficios tanto a nivel individual como colectivo para los alumnos y la comunidad educativa.

Se presenta una propuesta de situación de aprendizaje a través de diferentes unidades didácticas centradas en la iniciación al senderismo, orientación y escalada, permitiendo que los alumnos de educación primaria aprendan en diferentes entornos y espacios relacionados directamente con el medio natural. A través de diferentes sesiones, experimentarán las habilidades motrices requeridas para estas actividades, tanto dentro como fuera del colegio.

## **Palabras clave**

Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), Senderismo, Orientación, Escalada, Situación de aprendizaje, Educación Física, Educación Primaria.

## **Abstract**

We want to highlight the importance of sport activities in the natural environment (AFMN) in primary education. Traditionally, these activities have been carried out outside of the school time as out-of-school activities. However, AFMN are essential for experience-based education.

We focus on activities such as hiking, orienteering and climbing. We highlight their benefits in both individual and collective domains and for the whole school community.

We present learning proposals through different didactic units focused on hiking, orienteering and climbing introduction. Thus, we allow primary education students to learn with different areas directly related to the natural environment. They will experience the required motor skills for these activities throughout the different lessons that are carried out within and out of the school boundaries.

## **Key words**

Sport Activities in the natural environment (AFMN), Hiking, Orienteering, Climbing, Learning situations, Physical education, Primary education.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>2</b>
<b>3. OBJETIVOS.....</b>	<b>5</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>6</b>
4.1. Las AFMN .....	7
4.2. CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN .....	8
4.3. LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA .....	10
4.4. EL SENDERISMO .....	12
4.4.1. Concepto, Origen y Beneficios .....	12
4.4.2. Tipos.....	13
4.4.3. Material necesario .....	14
4.5. LA ORIENTACIÓN .....	15
4.5.1. Concepto, Origen y Beneficios .....	15
4.5.2. Tipos.....	16
4.5.3. Material Necesario .....	16
4.6. LA ESCALADA .....	18
4.6.1. Concepto, Origen y Beneficios .....	18
4.6.2. Tipos.....	19
4.6.3. Material Necesario .....	19
4.7. LAS AFMN A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	21
<b>5. METODOLOGÍA .....</b>	<b>23</b>
<b>6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>24</b>
6.1. INTRODUCCIÓN .....	24
6.2. JUSTIFICACIÓN .....	24
6.3. CONTEXTO .....	27

6.4. OBJETIVOS .....	27
6.5. CONTENIDOS .....	30
6.5.1. Procedimentales .....	34
6.5.2. Conceptuales .....	35
6.5.3. Actitudinales.....	36
6.6. METODOLOGÍA .....	38
6.7. TEMPORALIZACIÓN.....	39
6.8. SESIONES .....	40
6.9. EVALUACIÓN.....	63
6.9.1. Evaluación inicial.....	63
6.9.2. Evaluación continua .....	63
6.9.3. Evaluación final.....	64
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>65</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>66</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>72</b>
8.1. ANEXO I → CONTEXTO .....	72
8.2. ANEXO II → SESIONES.....	74
8.2.1. Autorización Salidas Didácticas.....	74
8.2.2. Rutas de Senderismo .....	75
8.2.3. Mapas de Orientación.....	77
8.3. ANEXO III → EVALUACIÓN.....	81

# 1. INTRODUCCIÓN

Las actividades que se pueden desarrollar en contacto con la naturaleza son muy variadas. Por ello, mi propuesta didáctica se centrará en el senderismo, la orientación y la escalada principalmente, pudiendo incluir otras opciones en función de las sesiones programadas si el tiempo o la ocasión lo requieren.

Las actividades físicas en el medio natural ofrecen a los estudiantes una valiosa oportunidad para escapar del entorno habitual del aula, suponiendo un instrumento muy valioso para el desarrollo integral del alumnado. Según Funollet (1989), la inclusión de este tipo de actividades en los centros educativos es fundamental debido a los beneficios que aportan. Estas actividades no solo permiten a los estudiantes socializar y establecer relaciones, sino que también fomentan el bienestar recreativo, una actitud competitiva saludable y una mayor conciencia sobre la educación ambiental.

En los niños, al salir del entorno de vida y del aula provocan nuevas sensaciones que no se experimentan con otras actividades y, dada la importancia de la buena salud, ha aumentado la práctica de AFMN como actividad deportiva principal (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2015). No obstante, el desarrollo de estas actividades en el ámbito educativo formal no siempre se puede realizar porque hay una gran variedad de factores que limitan su práctica, como el material que se necesita o la climatología, reduciéndolo respecto a otros bloques de contenido.

En el último siglo, se ha aumentado el sedentarismo en la población, especialmente en niños, por lo que es una situación desfavorable para su desarrollo y crecimiento personal. Existen numerosos estudios sobre este problema actual, como el realizado por Washington Fabricio García (2019), que exploran las causas y problemas derivados de la falta de actividad física en la sociedad.

Según Martínez, Contreras, Aznar y Lera (2012), esta situación de sedentarismo también está comenzando a afectar a la población adulta, observándose cada vez más en edades tempranas.

Entre las actividades que se pueden desarrollar en el medio natural, este trabajo se centra en el senderismo, ya que es de las más practicadas por la población. El senderismo se considera uno de los contenidos específicos del bloque de actividades en el medio natural más presente en las últimas reformas educativas. A través del senderismo, se irán desencadenando otras actividades más específicas como la orientación y la escalada. Esta práctica de actividades deportivas en el medio natural es una práctica deportiva y se pueden expresar de diversas formas, educando de manera

transversal, como la educación ambiental (Villalvilla, 2001). Así, las AFMN tienen mayor importancia por el carácter educativo y la necesidad de desarrollar estos contenidos curriculares en educación física.

En esta secuenciación didáctica de los diferentes cursos de educación primaria, se deberá transmitir y potenciar a los alumnos otras actividades más allá del entorno del aula. Además, se buscará que encuentren la vía lúdica y comprendan la satisfacción de realizar estas actividades que es beneficiosa para la salud mental, física y social. Además, la motivación es un factor imprescindible en la actividad física, incluyendo un mantenimiento y práctica regular de las diferentes actividades (Romero y Pérez, 2009, p.2).

Por último, se debe considerar las necesidades que provocan estas situaciones, ya que el profesorado debe comprometerse con la actividad y planificarlas según sus objetivos y los intereses del alumnado para poder desarrollarla correctamente según lo programado. La organización y el tiempo disponible en el horario de la jornada escolar pueden limitar la práctica y el desarrollo, teniendo que ajustarse normalmente a la asignatura de educación física (Mañeru *et al*, 2005).

## 2. JUSTIFICACIÓN

Desde pequeña disfrutaba mucho de la Educación Física, especialmente los deportes de aventura. Me mantenía activa con todos los deportes posibles y, al crecer, me dediqué a correr por la montaña, participar en carreras de orientación, y practicar escalada y senderismo con amigos. Durante mi grado universitario, la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, impartida por Alfredo Miguel Aguado, me encantó desde el primer día. Las excursiones y prácticas fueron muy agradables. Por todo esto, trabajar en mi Trabajo de Fin de Grado (TFG) sobre estas actividades me parece muy motivador e interesante.

Quiero resaltar la importancia de la Educación, y, en particular, su relación con el entorno natural. Se busca promover la Educación Física en los espacios que rodean la escuela y en el entorno natural, saliendo del aula, lo cual puede ser de gran importancia para el desarrollo del alumnado, ayudándolos a conectarse con su entorno y fomentando su conservación. La Educación Física es una asignatura que incentiva la práctica de actividad física en edades tempranas, creando un interés y una necesidad de mantener un estilo de vida saludable y de realizar una práctica deportiva a lo largo de toda la vida (Barreal-López *et al*, 2015).

Al acercar al alumnado a la naturaleza, se sensibiliza a la sociedad sobre la importancia de cuidar del medio ambiente, una cuestión que en los últimos años se ha convertido en un problema significativo. La relevancia del entorno natural subraya la necesidad de concienciar sobre esta situación desde el ámbito educativo. Siguiendo el estudio documental “Importancia de la educación ambiental en la educación básica” (Dalila *et al*, 2020), podemos considerar a la escuela como un pilar fundamental para adquirir estos conocimientos. Los centros educativos deben convertirse en escuelas de ciudadanía, formando personas capaces de vivir y convivir en sociedad (MEC, 1994)

Desarrollar actividades en el entorno natural genera experiencias diferentes a las que se viven en un aula o en la zona urbana. Esto puede llevar a un mayor éxito académico en los alumnos que participan en actividades físicas en la naturaleza (AFMN) durante sus clases, en comparación con aquellos que solo realizan actividades en el aula (Aflalo *et al*, 2020). En Palencia, contamos con amplias zonas cercanas ideales para desarrollar estas actividades al aire libre, como el monte El Viejo, ubicado a siete kilómetros del centro de la ciudad. Además, disponemos de numerosos parques verdes que facilitan este tipo de enseñanza.

El medio natural nos ofrece numerosas posibilidades, ya que influye de manera notable en nuestra vida diaria. El contacto con la naturaleza tiene efectos relajantes y puede generar motivaciones muy enriquecedoras. Diversos estudios sobre la práctica de actividades en el entorno natural destacan una serie de beneficios físicos, psicológicos, sociales y educativos. En el estudio *Las actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica?* (Peñarrubia *et al*, 2016), se mencionan brevemente estos factores y su impacto positivo.

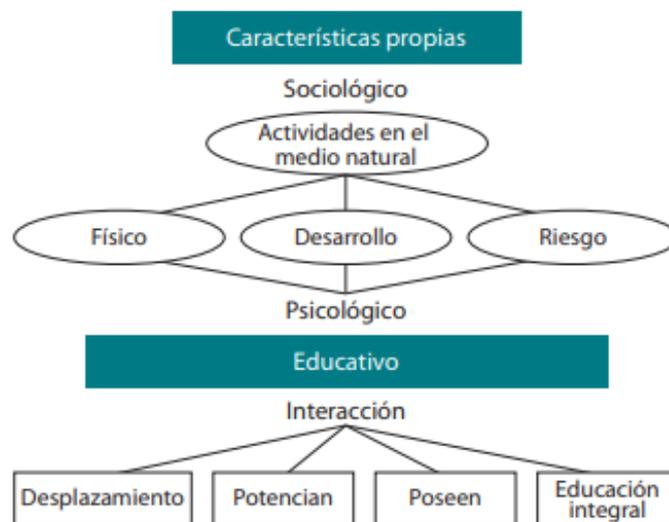


Figura 1. Beneficios asociados a las prácticas de Actividades Físicas en el Medio Natural.

Considerar el medio natural y las actividades físicas en él desde un punto de vista educativo no es una idea nueva. Desde los orígenes de la humanidad, el contacto con la naturaleza era una necesidad de supervivencia y dependencia. Hoy en día, este contacto se ha transformado en actividades deportivas, competitivas y recreativas.

Los beneficios asociados a las actividades físicas en el medio natural (AFMN) contribuyen a la educación integral del alumnado. Por este motivo, con la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo de 1990 (LOGSE), se incorporaron como un bloque de contenidos dentro de la asignatura de Educación Física. Desde entonces, el interés por las AFMN ha crecido significativamente. Además, las publicaciones y estudios sobre la enseñanza de estas actividades han aumentado (Baena-Extremera *et al*, 2015; Baena-Extremera *et al*, 2019).

No obstante, al tratarse de actividades en un entorno con incertidumbre, a menudo surgen factores y necesidades que dificultan su adecuado desarrollo en el ámbito educativo. Por ello, aunque estas actividades se incluyan en el currículo, no siempre se tienen en cuenta a la hora de planificar las clases de Educación Física. Esto provoca que el alumnado no experimente estos contenidos y situaciones. La inaccesibilidad de estos programas para la mayoría de los centros educativos es un problema. A pesar de que se propongan actividades complementarias dentro del programa escolar, como la semana blanca de esquí, muchos alumnos no han podido disfrutar de estas experiencias (Alberto, 2000).

Como referencia a lo anterior, en el estudio *Las actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica?* (Peñarrubia *et al*, 2016), se identifican diversos factores que limitan la integración de las actividades físicas en el medio natural (AFMN) en el área de Educación Física.



Figura 2. Factores de limitación de las Actividades en el medio natural como contenido de la Educación Física.

Cualquier actividad física que implique movimiento puede considerarse parte de esta materia, siendo el entorno en el que se realiza lo que diferencia unas actividades de otras. Entre las actividades más practicadas por los alumnos de educación primaria se encuentran: el senderismo, la orientación, la escalada, los parques de cuerdas y las acampadas. Aunque algunas de estas actividades pueden adaptarse a espacios cerrados, no debemos olvidar que lo que las distingue de otras actividades cotidianas es el contacto directo con el medio natural.

### **3. OBJETIVOS**

Se busca conseguir unos objetivos generales a través de su puesta en práctica:

1. Presentar una propuesta de situación de aprendizaje sobre las AFMN centrada en el senderismo, escalada y orientación adaptada al contexto educativo.
2. Diseñar actividades que tengan una progresión y se adapten al nivel educativo del alumnado.
3. Destacar la importancia que tiene la realización de las AFMN en el ámbito educativo.
4. Valorar las posibilidades que se ofrecen para realizar las AFMN en un entorno cercano al colegio y provincia.
5. Investigar y analizar las diferentes AFMN y su inclusión dentro de la programación de educación física.
6. Motivar el interés del alumnado por la realización de AFMN.

Además, se pueden destacar algunos objetivos específicos que se van a buscar tras su realización:

1. Mejorar la condición física general de los alumnos a través de la práctica de actividades físicas en el medio natural.
2. Fomentar hábitos de vida saludable y activa.
3. Fomentar actitudes de respeto y conservación del medio ambiente.
4. Desarrollar el trabajo en equipo y la cooperación entre los participantes.
5. Cooperar y colaborar en actividades motrices grupales.
6. Desarrollar actitudes de respeto e integración entre compañeros.
7. Aprovechar las múltiples posibilidades interdisciplinares que ofrecen las AFMN

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Ley Orgánica 2/2006, del 29 de diciembre, “define el currículo como el conjunto de objetivos, competencias, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación para cada enseñanza, aplicable a todo el territorio nacional”. El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, incluyendo los objetivos, fines y principios generales y pedagógicos de esa etapa, así como las competencias clave que los estudiantes deben alcanzar al finalizarla. El Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en Castilla y León.

En este marco legislativo para la Educación primaria, se observa que en Educación Física se busca responder a los cambios constantes de la sociedad, abordando tanto necesidades individuales como colectivas. Sin embargo, las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) son contenidos que apenas se consideran en esta etapa educativa.

Las actividades físicas en el medio natural se integran en el área de Educación Física, dentro del bloque *Interacción eficiente y sostenible*. Este bloque aborda la interacción con el entorno natural y urbano desde una perspectiva triple:

- Utilizar el entorno mediante la motricidad.
- Promover una visión sostenible y la importancia de su conservación.
- Fomentar una perspectiva comunitaria del entorno, considerando que es un medio compartido por la sociedad.

Dentro de las competencias específicas de esta área, y según el entorno del centro, las posibilidades de aplicar actividades en entornos naturales son variadas e incluyen contextos como el senderismo, la escalada o la orientación.

En cuanto a los conocimientos básicos necesarios para realizar estas actividades en los distintos ciclos, la tabla 1 los recoge.

<u>Primer Ciclo</u> (1º-2º)	- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano - 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.
<u>Segundo Ciclo</u> (3º-4º)	- Estado del material para actividades en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación ante desperfectos.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<u>Tercer Ciclo</u> <u>(5°-6°)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación.</li> <li>- Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> <li>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física.</li> </ul>

*Tabla 1. Bloque F de contenidos INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.*

Para desarrollar una situación de aprendizaje que acerque al alumnado al medio natural y les permita realizar actividades físicas fuera del entorno del aula, es fundamental tener un conocimiento previo sobre las actividades físicas en el medio natural (AFMN). Además, el docente debe considerar que la Educación Física facilita la conexión con otras áreas de conocimiento, fomenta la motricidad y la socialización, y promueve valores de conservación del medio ambiente. A pesar de los numerosos beneficios en todos estos ámbitos, este tipo de actividades suele evitarse en las programaciones debido al alto grado de responsabilidad que implican para el docente (Pérez-Brunicardi *et al*, 2022).

Las AFMN son muy variadas, por lo que me centraré solo en aquellas que se abordaran durante el desarrollo de las diferentes sesiones.

#### **4.1. LAS AFMN**

Las actividades físicas en el medio natural (AFMN) abarcan todas las actividades que se incluirán en esta situación de aprendizaje, así como muchas otras no mencionadas aquí. Estará centrado en las actividades específicas que se trabajarán para ofrecer una idea más clara del concepto.

Existen numerosas definiciones de AFMN, por lo que presentaré algunas para llegar a una definición lo más precisa posible, considerando todos los detalles.

1. Tierra (1996) define las AFMN como actividades interdisciplinarias realizadas en contacto con el medio natural, con fines educativos, recreativos y deportivos, destacando la existencia de incertidumbre en el entorno (Gómez, 2006, p.148).

2. Aguado (2006) define las AFMN como actividades físicas con una intención educativa, que requieren movimiento y se realizan en el medio natural.
3. Pinos (1997) describe las AFMN como actividades físicas al aire libre centradas en el desarrollo del conocimiento, habilidades y destrezas. Incluyen las técnicas y recursos necesarios para llevar a cabo estas actividades en el medio natural, destacando la importancia de su conservación.
4. Bernadet (1991), caracteriza las actividades físico-deportivas en el medio natural por su objetivo de movimiento, utilizando los elementos del entorno físico, ya sea de manera individual o colectiva.

Considerando las definiciones de los autores mencionados, podemos identificar varias características únicas de las AFMN:

- Interacción con el entorno. Existe una interacción directa entre el practicante y el entorno natural (Pinos, 1997).
- Incertidumbre del medio. La incertidumbre del entorno crea un objetivo en la práctica de estas actividades (Fuster y Elizalde, 1995).
- Desplazamiento en el medio natural. Requieren movimiento y desplazamiento a través del medio natural (Ascaso *et al*, 1996).

En conclusión, las actividades físicas en el medio natural (AFMN) comparten características comunes que las diferencian de otras actividades físico-deportivas. Las AFMN implican movimiento en entornos naturales, como montes y montañas, y el ritmo de ejecución lo impone el propio individuo, buscando sensaciones y emociones.

## **4.2. CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN**

Al igual que las definiciones de las actividades físicas en el medio natural (AFMN) varían según el autor, también ocurre lo mismo con sus clasificaciones. Dado que estas actividades se desarrollan en el medio natural y presentan características tan diversas, es posible establecer múltiples clasificaciones según diferentes criterios.

En el libro de Miguel-Aguado (2000) *Actividades físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*, se mencionan varias clasificaciones propuestas por distintos autores en función de distintos criterios:

- Medio donde se realiza (Michel Bouet, 1968):

<u>De agua</u>	<u>De aire</u>	<u>De tierra</u>
- Natación	- Ala delta	- Marcha/Senderismo
- Piragüismo	- Paracaidismo	- Acampada

*Tabla 2. Según el tipo de medio donde se realiza*

- Competencias de la actividad (I.N.S.E.P. de París Amicale EPS):

<u>Específicas</u>	<b>Actividades</b>	- Campismo - Marcha - Senderismo
	<b>Deportes</b>	- Carrera orientación - Escalada - Esquí
<u>No específicas</u>	- Juegos - Desplazamientos - Expresión corporal	
<u>Complementarias</u>	<b>Artísticas</b>	- Pintura - Canto
	<b>Prácticas</b>	- Socorrismo - Cabuyería
<u>Interdisciplinares</u>	- Observación del entorno sobre materiales como C. Naturales, historia, matemáticas...	

*Tabla 3. Según las competencias de la actividad.*

- Valores fundamentales que persigue (Ángel Cuña, 1991):

<u>Promocionales</u>	- Excursiones - Marchas ecologistas - Visitas	
<u>Programadas</u>	<b>Fundamentales en medio natural</b>	- Acampada - Orientación

	<b>Medio artificial</b>	- Parques de robinsones - Terrenos de aventuras
	<b>Deportivas</b>	- Natación - Escalada
<u>De investigación – formación</u>	- Granja escuela - Huerto ecológico	

*Tabla 4. Según los valores fundamentales que persigue.*

- Lugar de realización (Martínez de Haro, 1993):

<b>Básicas</b>	<b>Genéricas</b>	<b>Concretas</b>
-Solo varia el espacio, lugar y son susceptibles de realizarse en cualquier emplazamiento.	-Van a permitir abordar cualquier actividad en el medio natural (acampada, marcha...)	-Específicas en el medio natural (esquiar, piragua), en medios artificiales o construidos

*Tabla 5. Según el lugar de realización.*

Como se observa, las AFMN son muy variadas y, dependiendo de los factores considerados, se pueden agrupar de diversas maneras. En resumen, las AFMN presentan una gran diversidad y pueden clasificarse de diferentes formas según los factores que se tengan en cuenta.

### **4.3. LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

Las actividades físicas en el medio natural (AFMN) no se suelen incluir en las planificaciones de las clases de Educación Física, ya que requieren un entorno adecuado, así como conocimientos sobre las técnicas y materiales necesarios para su realización. Estas actividades motivan mucho a los alumnos, por lo que sería conveniente incorporarlas de manera más habitual, no solo en la Educación Física, sino también en otras áreas relacionadas, como las Ciencias Naturales. Desde mi experiencia personal, he observado que los niños muestran un mayor interés por este tipo de actividades en comparación con otras más habituales. Además, que impliquen un reto y riesgos que deben gestionarse genera una motivación adicional en los niños, lo que subraya la importancia de incluirlas en el aula.

Las actividades deportivas en un entorno natural ofrecen numerosos beneficios para nuestro organismo, especialmente durante la etapa de crecimiento, y pueden ser esenciales para el desarrollo

integral del niño. Por ello, el docente debe seleccionar aquellas actividades que considere más relevantes, siguiendo los intereses de los alumnos y que puedan generar un aprendizaje significativo y duradero (Asfeldt y Hvenegaard, 2014b). Además, este tipo de actividades pueden mejorar la eficiencia en la toma de decisiones de los estudiantes (Li *et al.*, 2013b).

Las AFMN también fomentan las relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del entorno escolar (Hwang, 2003). Entre los múltiples beneficios de realizar estas actividades en el medio natural se encuentran:

1. Mejora de la salud cardiovascular. Realizar deporte en el medio natural renueva el circuito de oxígeno de los pulmones, aumentando el ritmo de trabajo en un entorno libre de contaminación. No es aconsejable hacer deporte en zonas con altos niveles de partículas nocivas suspendidas, como en las grandes ciudades, por lo que es preferible buscar parques libres de contaminación.
2. Incentivo a la salud mental. Realizar actividades en un lugar apartado y sin los ruidos de la ciudad proporciona tranquilidad, beneficiando la salud emocional y mental. La actividad física libera endorfinas, que estimulan el hipotálamo del cerebro, generando emociones de placer y felicidad.
3. Fomento de la conexión con el entorno. Al interactuar con un entorno natural, se adquiere una conciencia directa de su importancia, así como de la necesidad de su conservación y cuidado.

Estas actividades conviene realizarlas al aire libre, preferiblemente en un entorno natural, para maximizar sus beneficios. Además, hacerlo en grupo permite el aprendizaje colectivo. Baena-Extremera (2012) observó que los alumnos muestran una mayor implicación y satisfacción tras participar en este tipo de actividades. Esto ayuda a disminuir el aburrimiento en las clases y genera un impacto positivo en aspectos como el autoconcepto, la autoeficacia y el clima de aprendizaje (Cheung, 2013).

La naturaleza es un entorno amplio y accesible que permite actuar con el alumnado tanto desde la perspectiva deportiva como educativa, de manera individual y colectiva. Desarrollar actividades en la naturaleza ofrece una desconexión del entorno cotidiano del aula.

Como docentes, debemos reconocer la importancia de estas actividades, no solo por la mejora de la condición física, sino también por la promoción de la conservación y el respeto del medio natural. Las escuelas tienen un papel fundamental, ya que, además de transmitir conocimientos e instrumentos, deben ser espacios que enseñen a convivir en sociedad (MEC, 1994).

## 4.4. EL SENDERISMO

### 4.4.1. Concepto, Origen y Beneficios

En su libro, Miguel-Aguado (2000) presenta el senderismo como una actividad que consiste en iniciar marchas o paseos en el medio natural, de manera que nos podemos acercar al bosque para disfrutar de él, caminar junto al río escuchando el agua, ascender a la cima para observar las vistas del paisaje o hacer una excursión para comer junto a una fuente contemplando la tranquilidad que el medio nos ofrece.

Por lo tanto, podemos definir el senderismo como la actividad física en el medio natural que consiste en caminar o desplazarse por caminos y senderos que se encuentran en una variedad de espacios naturales. Se puede realizar en grupo o solo, pero es más divertido y seguro hacerlo en grupo.

En 1947, el explorador y naturalista francés Henri Viaux inauguró la primera ruta pedestre señalizada, apta para todos los públicos y sin complicaciones técnicas, lo que convirtió al senderismo en una especialidad en el mundo del montañismo (Miguel-Aguado, 2000).

En España, la práctica del senderismo comenzó en Cataluña a finales de los años 60 y se extendió al resto de las comunidades autónomas, aunque con diferentes modalidades en cada una debido a las variaciones demográficas del territorio nacional.

Como actividad, el senderismo no es considerado un deporte de competición (pese a que hay pruebas en las que se puntúa por orden de llegada o km realizados), si no que busca acercar a las personas al medio natural, realizando una actividad vinculada con el estilo de vida saludable.

Tal y como se muestra en el estudio *Las actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica?* (Peñarrubia *et al*, 2016), nos presenta el senderismo como uno de los contenidos específicos del bloque de Actividades en el medio natural durante las reformas educativas. Algunos autores como Simpson, Post, y Tashman (2014) indican que con la práctica del senderismo se ayuda a desarrollar el autocontrol a través de una exploración personal. Por otro lado, es un método para transmitir valores y tratar entre el alumnado la educación ambiental. De esta manera, el senderismo es adecuado para concienciar actitudes de respeto del medio natural (Caballero *et al*, 2007).

Además, estos autores también indican que al tratarse de una actividad física ofrecen beneficios como el fomento de la autonomía y el trabajo en equipo. Otros autores afirman que se trata de una

actividad motivadora debido a que se realiza en un entorno poco habitual, estando presentes las vivencias de las emociones (Arazo *et al*, 2003). Santos-Pastor y Martínez-Muñoz (2007) destacan la importancia del trabajo interdisciplinar, siendo el medio natural un medio idóneo para esto.

#### 4.4.2. Tipos

El senderismo se puede clasificar en diferentes tipos atendiendo a la modalidad que se práctica:

- Senderismo de naturaleza. El terreno tiene poco desnivel, sin grandes pendientes. Los senderos suelen estar bien marcados y señalizados. Se puede realizar sin dificultad.
- Senderismo en la montaña. Se caracteriza por realizarse en zonas de gran desnivel, con sendas estrechas y terrenos variados, lo que provoca que tenga cierta dificultad. Se recomienda buen calzado e incluso bastones por si hicieran falta.
- Senderismo rápido o *Fast Hiking*. El objetivo principal es caminar a gran velocidad por los terrenos de montaña. El camino puede estar bien marcado o no, por lo que se puede ir decidiendo el recorrido. El calzado y la mochila es recomendable que sea más ligero.
- Senderismo en la nieve. Los senderos están nevados, pero no suelen tener complicaciones. Se suelen usar raquetas de nieve en lugar de crampones porque el objetivo no es subir cimas. El calzado debe ser aislante e impermeable, y es importante llevar gafas y ropa de abrigo.

Atendiendo a los tipos de senderos existentes según la homologación, es decir, aquellos que han sido registrados, autorizados y señalizados por la FEDME (Federación Española de Montañismo y Escalada) y las FFAA (Federaciones Autonómicas), podemos clasificarlos en tres tipos:

<u>SENDEROS LOCALES</u> (SL)	<u>SENDEROS DE PEQUEÑO</u> <u>RECORRIDO (PR)</u>	<u>SENDEROS DE GRAN RE-</u> <u>CORRIDO (GR)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recorrido corto, inferior a 10km.</li> <li>- Nivel de dificultad bajo.</li> <li>- Señalización con franjas verdes y blancas.</li> <li>- Adecuados para realizar en familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayoría de las rutas de senderismo de España.</li> <li>- Recorrido inferior a 50km.</li> <li>- Señalización con franjas blancas y amarillas.</li> <li>- Se pueden realizar en una sola jornada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recorrido superior a 50km.</li> <li>- Suelen atravesar municipios, provincias y regiones.</li> <li>- Señalización con franjas blancas y rojas.</li> <li>- Se necesitan varias jornadas para realizar el recorrido.</li> </ul>

Tabla 6. Tipos de senderos.

Además, también hay senderos que no están homologados y no por eso son más peligrosos o están en peores condiciones, simplemente no están registrados.

#### **4.4.3. Material necesario**

El senderismo es una actividad que conlleva salir del entorno de quienes lo practican, por lo que es importante considerar el material necesario para que no se convierta en una actividad con dolores o falta de recursos.

Como docentes, debemos trabajar en el aula con los alumnos antes de realizar cualquier actividad de senderismo el motivo de cada material y la importancia que pueden tener durante nuestra ruta llevar un material u otro.

Se pueden considerar diferentes materiales como necesarios para la realización de nuestra excursión, pero atendiendo a los más importantes destacamos:

- Calzado. Los pies y el calzado son uno de los aspectos más importantes. Hay que tener cuidado con las ampollas, normalmente aparecen con calzado nuevo, con recorridos más largos de lo habituales o con condiciones climatológicas de humedad.
- Ropa. Mejor ponerse varias capas finas en lugar de una gruesa, entre capas se mantiene una película de aire, siendo el mejor aislante. Imprescindible tener ropa de cambio seca en la mochila.
- Mochila. Lo más pesado en la base y lo más ligero arriba. Tiene que ir pegada y sujeta a la espalda. Si tiene correa para la cintura, encima de las crestas iliacas.
- Mapa y brújula. Hay que saber orientar el mapa, reconocer y ver los diferentes elementos geográficos, y saber orientar el norte en la brújula.
- Bebida y alimentos. Depende de la duración que tenga la excursión de senderismo. El agua es imprescindible, hay que tener en cuenta que también se puede conseguir en la montaña.

## 4.5. LA ORIENTACIÓN

### 4.5.1. Concepto, Origen y Beneficios

La orientación es un deporte en el que se necesita recorrer una distancia, en un terreno diverso y desconocido, utilizando una brújula y un mapa. El tipo de mapa utilizado suele ser un mapa topográfico, preparado para ello, en el que hay que encontrar los puntos de control en el orden preestablecido. Se trata de una carrera contrarreloj en las que hay que conseguir llegar a meta por tus propios medios y sin ayudas externas.

Los recorridos se componen de una salida, indicada con un triángulo; una llegada, indicada por un círculo doble; y los controles, que se indican por el número del orden y un círculo. Los controles están localizados por balizas triangulares blancas y naranjas en el terreno, y la pinza que hay que fichar.

La orientación es un deporte que tiene más de cien años de historia y se originó en los Países Escandinavos. En la década de 1980, llegó a España gracias al apoyo del maestro de esgrima sueco Martin Kronlud, quien lo promociona desde su trabajo en el INEF de Madrid.

En la actualidad, esta actividad está regulada por la Federación Española de Orientación (FEDO), la cual se encarga de elaborar los reglamentos de la competición. Originalmente, la orientación era un entrenamiento militar para adquirir habilidades de manejo en el campo, sin embargo, en la actualidad, se puede realizar en diferentes formas.

Este deporte, al igual que muchos otros, se trata de una actividad que requiere de gran movimiento, pero en ese caso se desarrolla en la naturaleza y con una intención educativa (Miguel-Aguado, 2001). La riqueza de este deporte es el medio donde se realiza, ya que Rubio (2005) afirma que se trata de un medio que ha sido una inspiración y un referente en la educación. Por ello, en la actualidad, la orientación es un deporte bastante practicado debido al carácter competitivo, recreativo y educativo, además de los múltiples beneficios que aporta (Escaravajal *et al*, 2014; Santoyo, 2005).

Entre los beneficios más destacados está la autonomía de los alumnos, ya que deben tomar sus propias decisiones al elegir el camino que tomarán, y la responsabilidad de aceptar si cometen errores y si toman el camino correcto en cada decisión. Además, tiene una importante actividad cognitiva, ya que, a mayores del esfuerzo físico, la interpretación de un lenguaje pictórico (el mapa) para ubicarnos dentro del terreno. (Bocanegra y Villanueva, 2003). También, al existir carreras por equipos, ayudan a trabajar en equipo y asumir diferentes roles.

### 4.5.2. Tipos

Dentro de la orientación como deporte hay muchos tipos y distancias, pero no todas son oficiales, es decir, están regladas por la federación.

- Carrera a pie (O\_PIE). Es la más conocida y practicada. Pueden ser por el día con luz del día, o por la noche que son recorridos más cortos y terrenos más fáciles por la dificultad de la oscuridad de la noche. En edades pequeñas, se suele practicar en parejas para que tengan una ayuda mutua entre ellos. Hay diferentes modalidades:
  - Media distancia
  - Larga Distancia
  - Sprint
  - Por relevos
  - Score
- En bici (MTB – O). Es una carrera de orientación en la que hay que pasar por las balizas marcadas en el mapa en el menor tiempo posible desplazándose sobre la bicicleta. Esta permitido bajarse de la bicicleta y empujarla.
- Raid de aventura. Se trata de una competición multidisciplinar destinada a probar la capacidad de resistencia, navegación y supervivencia de equipos en completa autonomía. El recorrido es desconocido y presenta dificultades naturales que deben superar con sus propios medios, sin ayuda externa. El itinerario entre los controles es libre.
- Rogaine. Es una modalidad basada en la navegación y lectura del mapa, elección de controles a visitar, trabajo en equipo y capacidad de resistencia. Tienen un tiempo límite, los equipos están formados por 2-3 orientadores y corren a pie. El recorrido es libre, cada control tiene un valor en puntos y el objetivo es conseguir la máxima puntuación.
- Trail – O. Puede ser individual o en grupo, y no se puede emplear nada que lleve motor para desplazarse. En un principio se pensó para personas con discapacidad, pero actualmente lo practican personas con diferentes capacidades.
- Sobre esquís (ESQUÍ - O). Se practica sobre la nieve utilizando esquí de fondo. Gana el que más rápido llega a la meta. Deben leer el mapa y tomar las decisiones sobre la ruta que van a escoger mientras esquían. En otros países se practica a nivel reglamentario.

### 4.5.3. Material Necesario

Para la realización de esta modalidad deportiva, serían necesarios unos elementos básicos que sin ellos no se podría llegar a ningún lugar. En la tabla 7 se pueden ver:

<p><u>BRÚJULA</u></p>	<p>-Es el elemento básico que nos guiará hacia nuestro objetivo. Sin ella es difícil orientar el mapa y saber donde queremos ir.</p> <p>-Tiene una aguja imantada para señalar el norte magnético.</p>	 <p>Crédito: <a href="http://www.7pobles.com">www.7pobles.com</a></p>
<p><u>MAPA</u></p>	<p>-Representa de manera gráfica el terreno a explorar, aportando signos convencionales y líneas para facilitar la lectura.</p> <p>-Hay que considerar que los mapas tienen una escala, lo que permitirá transformar las distancias sobre el mapa a distancias sobre el terreno.</p>	 <p>Crédito: <a href="http://es.123rf.com">es.123rf.com</a></p>
<p><u>BALIZA</u></p>	<p>-Se trata de un objeto cuadrado-triangular de colores naranja y blanco que marca cada punto a localizar dentro del mapa en el orden correspondiente.</p> <p>-En nuestro caso, al ser una iniciación a este deporte y realizarlo en el patio del colegio, se pueden buscar alternativas que sean una baliza si no logran las necesarias.</p>	 <p>Crédito: <a href="http://maisqueauga.com">maisqueauga.com</a></p>
<p><u>PINZA</u></p>	<p>-Es un objeto que cada corredor debe llevar, pudiendo ser de dos tipos. Por un lado una pinza tradicional que es una tarjeta de control donde van picando cada baliza, aunque actualmente se suele utilizar más una pinza electrónica mediante el sistema SportIdent, ya que es más rápido de fichar y además registra los tiempos establecidos entre cada baliza.</p> <p>-Al igual que la baliza, en nuestro caso se pueden buscar alternativas que realicen la misma función.</p>	 <p>Crédito: <a href="http://jofrantechnologyblog.blogspot.com">jofrantechnologyblog.blogspot.com</a></p>

Tabla 7. Material necesario para practicar orientación.

## 4.6. LA ESCALADA

### 4.6.1. Concepto, Origen y Beneficios

La escalada es vista como una disciplina emocionante que te permite llegar al límite de tu resistencia, pero, sobre todo, llegar a lo más alto.

El 28 de junio de 1492, Antoine De Ville ascendió por primera vez al mont Aiguille. Con el tiempo, se desarrolló un interés por escalar montañas por líneas cada vez más difíciles, lo que llevó a lo que se conoce actualmente como escalada en roca. Se cree que la escalada en roca comienza a practicarse como deporte en 1766. Posteriormente apareció la escalada en muros artificiales para mejorar la técnica, facilitando las posibilidades del escalador y su seguridad. Se desarrollaron las diferentes modalidades de escalada, y se empezaron a utilizar accesorios como el arnés, el Split, que ayudaron a facilitar los ascensos.

El respeto por las normas de seguridad es crucial en los deportes ambientales, por lo que incorporarlo en los contenidos de educación física transmite una serie de valores a los estudiantes (Poblador y Sánchez-Ortíz, 2005). Sin embargo, la inclusión en el curriculum no es muy aceptada debido al riesgo que conlleva y los materiales y instalaciones específicos para su práctica. No obstante, existen bloques o Boulder para iniciarse en la escalada, e incluso se pueden adaptar los espacios del propio colegio con espalderas, por lo que llevar a cabo su práctica si es factible.

Por varias razones, los estudiantes están muy interesados en la escalada en la educación física. Se trata de una actividad novedosa entre los estudiantes, lo que la hace motivadora y atractiva. Además, fomenta aspectos como el esfuerzo tanto individual como de grupo al ser una actividad colectiva o la superación personal para lograr los retos propuestos, lo que ayuda a potenciar la autonomía de quien lo practica. También fomenta el desarrollo de habilidades físicas fundamentales, que son cruciales en esta etapa de desarrollo (Cano *et al*, 2007).

Además, el manejo de las cuerdas y el material que se utilizará durante la práctica son cruciales en la escalada, por lo que considero la cabuyería como contenido porque son técnicas básicas y necesarias para las actividades de uso de cuerdas. Es mejor hacerlo antes de la actividad, y se puede hacer en las aulas y en el patio del colegio (Sáez y Sierra, 2006).

#### 4.6.2. Tipos

Dependiendo de la finalidad o el medio en el que se realice la escalada, podemos distinguir hasta 5 tipos diferentes de este deporte:

- Vía ferrata. Rutas de montaña con escaleras fijas y cables de acero, accesibles a escaladores y senderistas. Requieren buena forma física pero no mucha experiencia en cuerdas, ya que se pueden hacer con guías.
- Escalada deportiva. Modalidad inicial que se practica principalmente en instalaciones interiores cómodas, aunque también se realiza en entornos naturales.
- Escalada clásica. Es una forma de aventura al aire libre donde se asciende una montaña utilizando equipamiento desmontable para evitar caídas. La diferencia con la escalada deportiva es que no hay anillas en la pared. Se sugiere realizar en grupo, con el último escalador retirando el equipo a medida que avanza. Requiere ciertos conocimientos técnicos sobre la colocación del equipamiento, los anclajes y la gestión de la cuerda.
- Escalada alpina. Es extremadamente exigente física y mentalmente. Implica horas escalando y descendiendo montañas en condiciones difíciles con equipo técnico. Requiere conocimientos sólidos, habilidades técnicas, equipamiento adecuado, gestión de cuerdas y competencia en rescates. Es crucial mantenerse ligero, moverse rápidamente y mantener la comunicación con los compañeros.
- Escalada en hielo. Es uno de los tipos de escalada más intensos. Los Dolomitas son conocidos por la escalada veraniega, pero la invernal es igual de impresionante.

Para la realización de nuestra situación de aprendizaje nos centraremos en la escalada deportiva, ya que es el punto de partida, y lo desarrollaremos en rocódromos artificiales y roca natural, considerando las capacidades de cada alumno.

#### 4.6.3. Material Necesario

Dependiendo de la modalidad deportiva de escalada que vayamos a practicar, necesitaremos unos materiales u otros, considerando la importancia de la seguridad, ante todo. En todos los casos hay material esencial para poder llevar a cabo la actividad de escalada. En la tabla 8 se pueden ver:

<p><u>ARNÉS</u></p>	<p>- Hay diferentes tipos en función de cómo son: ligeros o menos, solo de pernera o de cuerpo entero... Pero lo más importante es que sea de tu talla, ya que de él depende estar sujeto siempre evitando el peligro que puede conllevar la escalada.</p>	 <p>Crédito: <a href="http://www.bergfreunde.es">www.bergfreunde.es</a></p>
<p><u>CASCO</u></p>	<p>- Conviene que sea cómodo y se ajuste a la cabeza porque se va a portar durante la actividad, en caso de golpe nos protegerá.</p> <p>-También debe tenerlo puesto el que asegura, para evitar posibles golpes de rocas o materiales del escalador que se puedan caer.</p>	 <p>Crédito: <a href="http://www.asmc.es">www.asmc.es</a></p>
<p><u>CUERDA</u></p>	<p>- Nos va a permitir subir hasta nuestro objetivo o descender paredes verticales.</p> <p>- Dependiendo de la actividad de escalada que vayamos a practicar, hay que tener en cuenta que existen tres tipos diferentes, siendo necesario saber cual usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estática.</b> No se debe emplear para asegurar, ya que está pensada para remontar y subir pesos.</li> <li>• <b>Semiestática.</b> Se utiliza únicamente para remontar.</li> <li>• <b>Dinámica.</b> Para asegurar, ya que en caso de caída absorben parte de la energía evitando posibles dolores al escalador.</li> <li>• <b>Cintas.</b> Se utilizan para soportar esfuerzos.</li> </ul>	 <p>Crédito: <a href="http://www.decathlon.es">www.decathlon.es</a></p>

<p><u>MOSQUETÓN</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se emplean para enlazar diferentes elementos de la escalada con facilidad.</li> <li>- El arnés se une a la cuerda con el mosquetón, o se puede crear reuniones.</li> <li>- Normalmente suelen llevar un seguro anti-apertura, evitando que se pueda abrir durante la actividad minimizando los posibles riesgos que podría ocurrir.</li> </ul>	 <p>Crédito: <a href="http://bodegaoutdoor.cl">bodegaoutdoor.cl</a></p>
<p><u>CINTA EX-PRESS</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Son dos mosquetones unidos por una cinta.</li> <li>-Uno de los mosquetones se ancla a la pared donde queremos montar la vía, y el otro mosquetón permite que se pase la cuerda en la que vamos asegurados.</li> <li>- Forma parte de la cadena dinámica de seguridad y ayuda a reducir el impacto que se genera en una caída absorbiendo la energía que se genera.</li> </ul>	 <p>Crédito: <a href="http://www.tupack.org">www.tupack.org</a></p>
<p><u>PIES DE GATO</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Es un calzado específico para escalar.</li> <li>-Se diferencia del calzado normal porque proporciona adherencia a la superficie gracias a que tiene suela antideslizante, minimizando el esfuerzo del escalador.</li> </ul>	 <p>Crédito: <a href="http://tienda.deporteskoala.com">tienda.deporteskoala.com</a></p>

*Tabla 8. Material necesario para practicar escalada.*

## 4.7. LAS AFMN A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Las AFMN son “el estudio y desarrollo de todos aquellos movimientos y técnicas necesarias para la utilización del medio natural según los principios pedagógicos” (Granero, 2007). Siguiendo esta definición podemos clasificar estas actividades dentro de las diferentes ramas de la Educación Física.

No hay una definición única para las AFMN, y es un tema de investigación y de desarrollo desde 1990, cuando se aprobó la Ley Orgánica General Sistema Educativo (LOGSE). Con esta ley, se

implantaron las AFMN dentro del área de Educación Física, asentándose dentro del currículum (Peñarrubia *et al*, 2013). Las AFMN se pueden desarrollar dentro de la Educación Física de diferentes formas, educando a su vez en temas transversales como la educación ambiental. Hay numerosos estudios que tratan y detallan la evolución que han tenido las actividades físicas en el medio natural dentro del área de Educación Física, como el desarrollado por Antonio Baena-Extremera *et al* (2015) titulado *Evolución de las investigaciones sobre la enseñanza de las actividades en el medio natural en educación física escolar*.

Generalmente, las AFMN no se incluyen dentro del espacio curricular, entre otras cosas, por el medio donde deben desarrollarse, ya no siempre es fácil encontrar este medio en entornos cercanos al aula. Como resultado a ello, se suelen tratar desde una perspectiva de actividades extraescolares o complementarias, sin tenerlas en cuenta dentro de la programación de Educación Física (Baena, 2006). Sin embargo, las AFMN son muy importantes en el desarrollo del alumnado, por lo que no cabe duda lo fundamental que resulta incluirlas en la programación de Educación Física, ya que con este tipo de actividades el alumno no solo va a aprender los movimientos motrices que se requieran, sino que además va a aprender a organizar el tiempo libre, disfrutar de la naturaleza, hacer planes de ocio en este medio... (Camerino *et al*, 1995).

La educación física al aire libre incluye el conjunto de todas las habilidades, técnicas o recursos que permiten desarrollar cualquier tipo de actividad física deportiva con seguridad en ese medio (Pinos, 1997). Del mismo modo, la incertidumbre asociada a los posibles cambios del medio son los que diferencian las actividades físicas en el medio natural del resto de actividades físicas (Baena, 2006).

Para desarrollar cualquier actividad en el ámbito natural, los docentes deben considerar posibles dificultades, desde la sistematización del bloque, distribución de los contenidos o adecuación al entorno (Parra *et al*, 2002). Pese a ello, hay que destacar que generan un clima idóneo para mejorar las interacciones con el medio natural (Brymer *et al*, 2014).

Las AFMN pueden ser una nueva forma de educar en la que se trabaja cuerpo y mente de manera conjunta (Humberstone, 2013). Una de las partes que está relacionado con la mente es la felicidad de cada persona, por lo que estas actividades se ha comprobado que aumentan los niveles de felicidad durante la realización y al finaliza (Tsauro *et al*, 2013). Cuando estamos en una situación de tranquilidad y felicidad, se disminuye el estrés y presión mental, generando una situación de bienestar general entre los que lo practican (Denton y Aranda, 2020; Mutz y Müller, 2016).

## 5. METODOLOGÍA

La metodología que he seguido para elaborar la situación de aprendizaje, tanto en su planificación como en el desarrollo de las sesiones, ha sido cualitativa, basándome en la recopilación de información mediante artículos, autores o libros. De esta manera, he logrado desarrollar y obtener una sólida base teórica que me ha permitido iniciar el TFG con fundamento.

Después de elegir mi tema del TFG y los cursos para los que lo presentaría, desarrollé los objetivos generales que quería alcanzar a través de él y el contexto en el que lo desarrollaría. La intención inicial era crear una unidad didáctica para todos los cursos de educación primaria, adaptando las diferentes sesiones a los ciclos de educación. Sin embargo, debido a la nueva normativa LOMLOE, he tenido que plantear una situación de aprendizaje compuesta por una unidad didáctica a través de diferentes sesiones. Mi propuesta de actividades físicas en el entorno natural puede realizarse en cualquier escuela que tenga los entornos adecuados, pero mi enfoque se centra en el colegio público Padre Claret porque tiene un amplio patio y es donde estudié cuando era pequeña.

He buscado información y estudios sobre esta situación para realizar un análisis y plantear mi situación de aprendizaje adaptándose al contexto. Como resultado, pude orientar el problema utilizando una variedad de estudios y datos recopilados. Con la ayuda de esta orientación del problema de estudio, obtuve los objetivos de por qué mi propuesta curricular es necesaria, así como el problema que hace que los contenidos de AFMN no sean comunes en una variedad de materias, especialmente en la educación física.

Para realizar el planteamiento del estudio y destacar lo que he hecho, he buscado información de varias fuentes. Esto me permitió contrastar a los diferentes autores y evaluar la importancia de estas actividades en el desarrollo de los niños. Además, ha sido necesario verificar que el entorno y las condiciones del colegio son adecuados para llevar a cabo estas actividades, siempre asegurando la seguridad de los estudiantes.

## 6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

### 6.1. INTRODUCCIÓN

Esta situación de aprendizaje se desarrollará a través de una unidad didáctica separada por sesiones. El contenido a adquirir serán actividades y técnicas básicas relacionadas con AFMN dentro de la educación física en la educación primaria. *Buscando el norte* es el título con el que la presentaré a los estudiantes.

Está planificada para llevar a cabo con todos los cursos de Educación Primaria en un centro educativo urbano de la ciudad de Palencia, tomando en cuenta la edad y habilidades de los estudiantes. Se desarrollará en varias sesiones, algunas durante la jornada escolar y otras pudiendo durar más de la jornada escolar si la actividad lo requiere.

Con ella, buscaremos aumentar el conocimiento de los estudiantes sobre entornos y actividades fuera del entorno escolar, fomentando el contacto y el disfrute directo de la naturaleza.

El objetivo principal de esta propuesta es que los estudiantes comprendan y entiendan lo importante que son las AFMN para el crecimiento personal y social. Estas actividades también buscarán objetivos secundarios como aprender a utilizar diferentes herramientas para desplazarse por el medio, socializar con otras personas o aprender nuevas actividades deportivas como la escalada. El respeto y cuidado del medio natural es otro de los objetivos fundamentales a alcanzar debido a la importancia que tiene el medio natural en el día a día de la sociedad.

### 6.2. JUSTIFICACIÓN

Los diferentes estudios y autores afirman que la realización de AFMN mediante la Educación Física en la etapa de Educación Primaria son una gran fuente de contenidos pedagógicos en todos los ámbitos. Siguiendo a Funollet (1989), podemos destacar a Rousseau como el principal precursor de estas actividades en el medio natural desde un punto de vista educativo, destacando como objetivos y contenidos principales los sentidos, la higiene, la salud, los juegos y deportes al aire libre o los trabajos manuales. En la obra *El Emilio* de 1772, ya aparece el medio natural como el principal escenario para trabajar la Educación, ya que, a través de este medio, se busca conseguir estimular los sentidos.

Teniendo como referencia un artículo de la revista digital de Educación Física *Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de cooperación simple* (Caballero-Blanco, 2009) se pueden destacar las principales características que aportan las AFMN una importancia clara dentro de la asignatura de Educación Física:



Figura 3. Características de las AFMN que le confieren un potencial educativo

A través de estas características, nos muestra las diferentes capacidades y habilidades que se pueden conseguir y que ayudan al crecimiento personal y social de quienes lo realizan, en este caso, de nuestros alumnos. A continuación, se muestra una tabla donde aparecen:

CAPACIDADES/ HABILIDADES PERSONALES	CAPACIDADES/ HABILIDADES SOCIALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía, toma de decisiones y establecimiento de metas.</li> <li>- Autoestima, autoafirmación y autovaloración.</li> <li>- Participación y esfuerzo</li> <li>- Responsabilidad</li> <li>- Gestión de las emociones</li> <li>- Hábitos saludables</li> <li>- Capacidades físicas básicas</li> <li>- Habilidades técnicas propias (técnica de escalada, técnica de orientación...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto a los demás</li> <li>- Empatía</li> <li>- Comunicación</li> <li>- Asertividad</li> <li>- Cooperación, dar y solicitar ayuda</li> <li>- Confianza en los demás</li> <li>- Resolución de conflictos</li> <li>- Respeto del medio</li> </ul>

Tabla 9. Capacidades y habilidades personales y sociales que promueven las AFMN.

Incluir los contenidos de AFMN dentro de la Educación Primaria es clara, teniendo diferentes autores como Romero (1999) o Castejón (2007), entre otros, que defienden su práctica ya que la consideran como un elemento que proporciona un desarrollo integral del alumnado. Para realizarlo dentro de una programación de aula, se puede hacer primero en el aula o centro educativo y luego salir al medio natural, para que los alumnos puedan poner en práctica los conocimientos

aprendidos. Hay que destacar que en España existen gran cantidad de entornos naturales, por lo que podemos tener los lugares perfectos para desarrollar cualquier práctica en este medio (Baena, 2008)

Siguiendo a algunos autores, podemos destacar varios motivos para introducir las actividades físicas en el medio natural dentro de la programación de Educación Primaria a través de la educación Física. El área de Educación Física es la más apropiada para llevar a cabo diferentes actividades y juegos en el medio natural (Arufe *et al*, 2012). La Naturaleza se puede considerar como la mayor aula de Educación Física escolar, presentando gran cantidad de posibilidades tanto educativas y de aprendizaje (Granero y Baena, 2007). El medio natural es un espacio donde se pueden desarrollar procesos de enseñanza y aprendizaje en diferentes ámbitos como motriz, cognitivo o social, algo fundamental en los alumnos de Educación Primaria teniendo en cuenta que están en una etapa de crecimiento y desarrollo (Miguel, 2003). Además, la educación ambiental se ve favorecida a través de actividades deportivas en el medio natural (Rosa y Días, 2012).

Dentro de la enseñanza de la Educación Física, las AFMN se pueden considerar como un grupo de contenidos interdisciplinares, ya que a través de ellos se pueden trabajar contenidos de otras áreas, y otros propios del área de Educación Física. Por eso, a través de las Actividades Físicas en el Medio Natural se puede desarrollar la condición física, la expresión corporal, diferentes deportes adaptados a las condiciones del medio y Educación para la Ciudadanía. La Educación para la Ciudadanía se trabaja creando contextos dentro del aula y del centro que permitan resolver problemas tanto a nivel escolar como social y, también, a través del conjunto de valores, normas y modelos deseados de la sociedad (Puig, 1996).

Además, las actividades físicas ayudan a relacionarse, integrarse y respetarse colectivamente, estando presente la cooperación y la solidaridad para conseguir los retos propuestos (Real Decreto 1537/2006, de 15 de diciembre). A través de la práctica de las AFMN, aparecen situaciones de asunción de roles, propia autonomía y responsabilidades de cada uno, por lo que tienen un carácter educativo.

Los deportes de aventura y el turismo deportivo comienzan a tener un gran protagonismo entre los intereses de motivaciones del alumnado, lo que exige en el currículo una selección de aquellos contenidos que motiven y contribuyan a la enseñanza del alumnado (Elías y Dunning, 1992; Feixa, 1995; Granero, 2005).

### 6.3. CONTEXTO

El colegio propuesto para esta iniciativa es el Colegio Público Padre Claret<sup>1</sup>, ubicado en el centro de la capital palentina. En funcionamiento desde 1977, este centro se ha ganado una excelente reputación y mantiene una alta tasa de matriculación cada año. Este éxito se puede atribuir a su ubicación céntrica, la calidad de su proceso de enseñanza y aprendizaje, y la variedad de servicios y actividades complementarias que ofrece, como el programa de madrugadores o el comedor.

El centro cuenta con 19 unidades educativas, 6 de educación infantil y 13 de educación primaria. La propuesta incluye todos los cursos de educación primaria, por lo que la situación se adaptará a las diferentes edades y clases del colegio, considerando sus capacidades y motivaciones.

Se desarrollará una situación de aprendizaje, distribuida en 8 sesiones, adaptadas a cada ciclo de educación primaria. Las diferencias entre cursos son mínimas, por lo que las actividades se ajustarán a cada grupo de edades.

Para la implementación de las actividades, se utilizarán diferentes espacios, comenzando por el amplio patio del colegio, ideal para sesiones de introducción a la orientación. También se aprovechará la proximidad de grandes parques en Palencia, como el Parque del Salón, el Parque de la Huerta Guardián o el Isla Dos Aguas<sup>2</sup>. Además, teniendo en cuenta la edad de los alumnos, los más pequeños podrán realizar sesiones de senderismo en el Monte el Viejo, mientras que los mayores podrán explorar la montaña palentina. La abundancia de áreas naturales en Palencia y sus alrededores permitirá desarrollar esta unidad didáctica con éxito, motivando a los alumnos a través de AFMN.

### 6.4. OBJETIVOS

Para desarrollar y llevar a cabo una situación de aprendizaje de actividades físicas en el medio natural, centrada en el senderismo, la escalada y la orientación, se plantearán objetivos generales y específicos. Estos objetivos abarcarán aspectos cognitivos, psicomotores y afectivos del alumnado. Además de mejorar las capacidades físicas y cognitivas de los estudiantes, estos objetivos también les inculcarán valores importantes y actitudes positivas hacia la naturaleza y la actividad física.

---

<sup>1</sup> [VÉASE EN ANEXO 8.1. Vista satélite Colegio Padre Claret \(Figura 5\)](#)

<sup>2</sup> [VÉASE EN ANEXO 8.1. Vista satélite Isla Dos Aguas \(Figura 6\)](#)

<b>GENERALES</b>	
<u>Desarrollo Físico</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la condición física general mediante la práctica de actividades al aire libre como senderismo, escalada y orientación.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas a través de la escalada y el senderismo.</li> <li>- Mejorar la resistencia cardiovascular y la flexibilidad mediante la realización de ejercicios físicos en el entorno natural.</li> </ul>
<u>Conocimiento del Medio Ambiente</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el conocimiento y el respeto por el medio ambiente, destacando la importancia y la necesidad de su conservación.</li> <li>- Enseñar técnicas básicas de orientación y lectura de mapas, promoviendo la capacidad de desplazarse de manera segura y efectiva.</li> <li>- Comprender y aplicar normas de seguridad específicas para actividades de senderismo, orientación y escalada.</li> </ul>
<u>Desarrollo Personal y Social</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto entre compañeros durante la realización de actividades físicas en grupo.</li> <li>- Fomentar la autoconfianza y la superación personal superando desafíos físicos y mentales.</li> <li>- Desarrollar la responsabilidad individual y colectiva en el cuidado del entorno natural y en el uso adecuado del equipo y los recursos.</li> </ul>
<u>Cognitivo y Académico</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Integrar conocimientos de diversas áreas curriculares, como geografía, ciencias naturales y educación física.</li> <li>- Promover el pensamiento crítico y la toma de decisiones a través de actividades de orientación y resolución de problemas en el campo.</li> <li>- Facilitar el aprendizaje experiencial, conectando la teoría aprendida en clase con la práctica en el entorno natural.</li> </ul>
<u>Actividades y Valores</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar actitudes positivas hacia la vida activa y saludable mediante la práctica regular de actividades al aire libre.</li> <li>- Promover el respeto y la valoración de la diversidad natural y cultural del entorno.</li> <li>- Desarrollar una actitud de perseverancia y esfuerzo frente a los desafíos físicos y mentales que presentan estas actividades</li> </ul>

*Tabla 10. Objetivos generales de la propuesta.*

<b>ESPECÍFICOS</b>	
<u>Desarrollo Físico</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar una caminata en terreno variado manteniendo un ritmo constante y adecuado para la edad de los estudiantes.</li> <li>- Practicar técnicas básicas de escalada en un rocódromo o pared de escalada, incluyendo movimientos ascendentes y descendentes.</li> <li>- Practicar técnicas de orientación utilizando mapas y brújulas para mejorar la coordinación y la capacidad de navegación en el medio.</li> </ul>
<u>Conocimiento del Medio Ambiente</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar y describir diferentes especies de plantas y animales observadas durante las actividades al aire libre.</li> <li>- Utilizar un mapa y una brújula para trazar y seguir una ruta establecida, comprendiendo los conceptos básicos de orientación.</li> <li>- Reconocer y explicar las normas básicas de seguridad y de comportamiento en la naturaleza.</li> </ul>
<u>Desarrollo Personal y Social</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaborar con los compañeros en actividades grupales de orientación, demostrando habilidades de comunicación efectiva.</li> <li>- Participar activamente en la planificación y ejecución de una excursión, asumiendo responsabilidades individuales y grupales.</li> <li>- Reflexionar sobre las experiencias vividas durante las actividades y expresar sentimientos y aprendizajes personales.</li> </ul>
<u>Cognitivo y Académico</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leer e interpretar un mapa topográfico básico, identificando elementos como senderos, ríos y elevaciones del terreno.</li> <li>- Resolver problemas prácticos de orientación utilizando referencias naturales y herramientas de navegación, como la brújula y el GPS.</li> <li>- Relacionar conceptos aprendidos en clase, como la geografía y las ciencias naturales, con las observaciones y experiencias en el campo.</li> </ul>
<u>Actividades y Valores</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostrar una actitud responsable y respetuosa hacia el entorno natural, siguiendo todas las directrices de cuidado ambiental.</li> <li>- Reflexionar sobre la importancia de la actividad física regular para el bienestar personal, expresando los beneficios experimentados.</li> <li>- Mostrar una actitud positiva y de apoyo hacia los compañeros, especialmente en momentos de dificultad o desafío.</li> </ul>

*Tabla 11. Objetivos específicos de la propuesta.*

## 6.5. CONTENIDOS

El área de Educación Física contribuye significativamente a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el perfil de salida del alumnado. Los descriptores operativos de estas competencias clave sirven como marco de referencia para concretar las competencias específicas que se buscan desarrollar.

Comunicación lingüística	Plurilingüe	Matemática y ciencia, tecnología e ingeniería	Emprendedora
Digital	Personal, social y de aprender a aprender	Ciudadana	Conciencia y expresión cultural

*Tabla 12. Competencias clave*

Los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia a partir del cual se concretan las competencias específicas. En el caso de Educación Física, estas competencias específicas se organizan en cinco ejes interrelacionados:

COMPETENCIA ESPECIFICA	DESCRIPTORES OPERATIVOS
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, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- STEM2</li> <li>- STEM5</li> <li>- CPSAA2</li> <li>- CPSAA5</li> <li>- CE3</li> </ul>
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- STEM1</li> <li>- CPSAA3</li> <li>- CPSAA4</li> <li>- CPSAA5</li> <li>- CE1</li> <li>- CE3.</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCL1,</li> <li>- CCL5,</li> <li>- CPSAA1</li> <li>- CPSAA2</li> </ul>

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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CPSAA3</li> <li>- CPSAA5</li> <li>- CC2</li> <li>- CC3</li> </ul>
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CP3</li> <li>- CPSAA1</li> <li>- CPSAA3</li> <li>- CC3</li> <li>- CE3</li> <li>- CCEC1</li> <li>- CCEC2</li> <li>- CCEC3</li> <li>- CCEC4</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- STEM5</li> <li>- CPSAA2</li> <li>- CC2</li> <li>- CC4</li> <li>- CE1</li> <li>- CE3</li> </ul>
6. Buscar, analizar, seleccionar y tratar información relacionada con el área Educación Física, utilizando diferentes formatos y medios, especialmente los dispositivos y recursos digitales, de forma segura, responsable y eficiente, de manera individual y en grupo, para dar respuesta a las necesidades del contexto educativo y, si se precisa, para comunicarla de manera creativa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCL1</li> <li>- CCL2</li> <li>- CCL3</li> <li>- STEM2</li> <li>- CD1</li> <li>- CD2</li> <li>- CD3</li> <li>- CD4</li> <li>- CPSAA5</li> </ul>

*Tabla 13. Competencias específicas y descriptores operativos*

<b>C. ESPECIFICA</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>	<b>DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA</b>
<u>1</u>	<p>1. Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales.</p> <p>2. Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de</p>	<p>1. STEM2, STEM5, CPSAA2</p> <p>2. STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3</p>

	<p>actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>3. Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.</p>	<p>3. STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5</p>
<u>2</u>	<p>1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.</p> <p>2. Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados, deportes alternativos y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.</p> <p>3. Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>	<p>1. STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3</p> <p>2. STEM1, CPSAA4, CE1</p> <p>3. STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CE1</p>
<u>3</u>	<p>1. Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.</p> <p>2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones.</p>	<p>1. CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1</p> <p>2. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3</p>
<u>4</u>	<p>2. Valorar el deporte como fenómeno cultural analizando críticamente los estereotipos de género o capacidad y los comportamientos sexistas que a veces suceden</p>	<p>2. CPSAA1, CC3</p>

	en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.	
<u>5</u>	<p>1. Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria.</p> <p>2. Desarrollar capacidades de respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y experimentando acciones concretas para su preservación.</p> <p>3. Crear soluciones para situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas.</p>	<p>1. STEM5, CPSAA2, CC4, CE1</p> <p>2. STEM5, CC2, CC4, CE3</p> <p>3. CC2, CE1, CE3</p>
<u>6</u>	3. Compartir los resultados de investigaciones o proyectos individuales y grupales vinculados a la actividad físico-deportiva, explicando y valorando el proceso llevado a cabo, empleando diferentes estrategias comunicativas y a través de diferentes formatos y medios.	3. CCL1, CD2, CPSAA5

Tabla 14. Criterios de evaluación e indicadores de logro

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE				CCEC				
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4		
C. ESPECÍFICA 1									X				X						X				X													
C. ESPECÍFICA 2									X											X	X	X					X		X							
C. ESPECÍFICA 3	X				X														X	X	X		X	X												
C. ESPECÍFICA 4								X											X	X					X				X	X	X	X	X	X	X	
C. ESPECÍFICA 5													X							X				X		X	X		X							
C. ESPECÍFICA 6	X	X	X						X					X	X	X	X						X													

Tabla 15. Mapa de relaciones competenciales

## 6.5.1. Procedimentales

### 1. Senderismo:

- Selección y empaquetado adecuado de los elementos necesarios en una mochila para una excursión.
- Aprendizaje y práctica de técnicas de caminata en terrenos variados para mantener el equilibrio y evitar lesiones.
- Planificación y realización de pausas regulares para descanso, manteniendo un ritmo constante y adecuado.

### 2. Orientación:

- Interpretación de mapas topográficos, identificación de símbolos y comprensión de la escala.
- Orientación con brújula, incluyendo la alineación del mapa con el norte y el seguimiento de un rumbo.
- Uso de referencias naturales y artificiales (montañas, ríos, senderos) para navegar en el terreno.
- Planificación y trazado de rutas en el mapa, marcando puntos de control y ajustando la ruta según las condiciones del terreno.

### 3. Escalada:

- Conocimiento y uso correcto del equipo de escalada (arneses, cuerdas, mosquetones, cascos...).
- Aprendizaje y práctica de movimientos básicos de escalada, como el uso de manos y pies.
- Realización de nudos básicos de escalada (nudo ocho y nudo dinámico) y colocación correcta de anclajes en la pared de escalada.
- Aplicación de normas de seguridad, incluyendo la revisión del equipo antes de escalar.

### 4. Conservación del entorno:

- Práctica de la recolección de residuos durante las excursiones, promoviendo el cuidado y la conservación del entorno natural.
- Respeto por la flora y fauna local, evitando la alteración de su hábitat.

5. Trabajo en equipo:

- Práctica de la cooperación y la comunicación efectiva durante actividades grupales.
- Desarrollo de habilidades de resolución de problemas en equipo, tomando decisiones conjuntas.

6. Reflexión:

- Mantenimiento de un diario de campo para registrar experiencias, observaciones y reflexiones personales.
- Autoevaluación de habilidades y conocimientos adquiridos, identificando áreas de mejora y éxitos personales.

### **6.5.2. Conceptuales**

1. Senderismo:

- Comprensión de los beneficios físicos, mentales y sociales del senderismo.
- Conocimiento del equipamiento necesario básico para el senderismo.
- Principios básicos de planificación de rutas (distancia, tiempo, nivel de dificultad y condiciones meteorológicas).

2. Orientación:

- Conocimiento de los elementos de un mapa topográfico, como curvas de nivel, símbolos, escalas y leyendas.
- Principios básicos del uso de la brújula y la cartografía, incluyendo la orientación del mapa y el trazado de rumbos.
- Identificación y uso de puntos de referencia naturales y artificiales en el terreno para la orientación y la navegación.

3. Escalada:

- Introducción a los diferentes tipos de escalada, como escalada deportiva, escalada en roca y Boulder.
- Conocimiento del equipamiento básico de escalada.
- Principios básicos de las técnicas de escalada, como el uso de manos y pies, el equilibrio y el movimiento controlado.

4. Seguridad y prevención:

- Comprensión de las normas básicas de seguridad.
- Conocimiento básico de primeros auxilios para situaciones comunes en actividades al aire libre (heridas, esguinces...)
- Identificación de posibles riesgos en el entorno natural y estrategias para minimizarlos.

5. Medio ambiente y conservación:

- Conocimiento de los ecosistemas locales y la biodiversidad, incluyendo la identificación de flora y fauna autóctonas.
- Conceptos básicos de sostenibilidad y cómo las prácticas responsables pueden ayudar a preservar el entorno natural.

6. Desarrollo personal y social:

- Importancia del trabajo en equipo y la cooperación en actividades al aire libre.
- Importancia de valores como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad y el cuidado del entorno natural.

### **6.5.3. Actitudinales**

1. Respeto y cuidado del entorno natural:

- Conservación del medio fomentando una actitud de respeto y responsabilidad hacia la naturaleza.
- Cuidado de la flora y fauna valorándola y protegiéndola, evitando la alteración de su hábitat natural y observando sin interferir.
- Importancia del hábito de recoger los residuos generados durante las actividades.

2. Responsabilidad y seguridad:

- Autocuidado y seguridad personal desarrollando una actitud proactiva hacia la propia seguridad y bienestar.
- Cuidado de los compañeros promoviendo la responsabilidad y el apoyo mutuo en el grupo, asegurándose de que todos los miembros estén seguros.
- Prevención de riesgos adoptando una actitud preventiva frente a los riesgos, planificando adecuadamente y tomando decisiones informadas.

3. Trabajo en equipo:

- Colaboración efectiva fomentando la cooperación y el trabajo en equipo, valorando la comunicación efectiva y el reparto equitativo de tareas.
- Solidaridad y apoyo, ofreciendo ayuda y apoyo a los compañeros en momentos de dificultad o desafío.
- Resolución de conflictos promoviendo la resolución pacífica y la toma de decisiones consensuada dentro del grupo.

4. Autoconfianza y superación personal:

- Desafío y perseverancia fomentando la autoconfianza a desafíos físicos y mentales, valorando el esfuerzo.
- Aceptación de errores desarrollando una actitud positiva hacia los errores y fracasos, viéndolos como oportunidades de aprendizaje y mejora.
- Autonomía y responsabilidad personal, alentando a los estudiantes a tomar iniciativa.

5. Valores y actitudes positivas:

- Respeto y tolerancia hacia las diferencias individuales, valorando la diversidad dentro del grupo.
- Entusiasmo y motivación hacia las actividades al aire libre, apreciando los beneficios y disfrute.
- Empatía y comprensión hacia los sentimientos y necesidades de los demás, creando un ambiente de apoyo.

6. Reflexión:

- Reflexión personal sobre las propias experiencias y aprendizajes, promoviendo el autoconocimiento y la evaluación.
- Apreciación de la naturaleza valorando y disfrutando del entorno natural, desarrollando una conexión profunda con la naturaleza.

## 6.6. METODOLOGÍA

Las metodologías utilizadas para el aprendizaje serán las que nos permitan conseguir los objetivos establecidos inicialmente.

Para el desarrollo y la puesta en práctica de las diferentes actividades físicas en el medio natural a través de esta situación de aprendizaje, se ha llevado a cabo a través de una metodología variada, exponiéndose a continuación aquellas más relevantes:

- Metodología activa. Los estudiantes siempre son los protagonistas, por lo que se enfoca en su participación en el aprendizaje. Se puede observar en el aprendizaje Basado en Problemas y el aprendizaje Basado en Proyectos. Estas metodologías se utilizan cuando se presentan problemas reales y los estudiantes deben identificar las balizas en un mapa y completar el recorrido de orientación en el menor tiempo posible. En esta situación de aprendizaje, también se inician los proyectos ambientales y, una vez que se han adquirido los conocimientos necesarios, se lleva a cabo una excursión al entorno natural, donde deben aplicar todo lo que han aprendido.
- Metodología experiencial. El objetivo es que los estudiantes aprendan a través de la experiencia directa y el contacto con el medio natural. Se puede ver presente en varias salidas didácticas al mundo natural, así como en juegos y simulaciones que se realizan dentro del colegio utilizando diversos contenidos de orientación básica.
- Metodología colaborativa. A través de las actividades y sesiones, se fomenta el trabajo en equipo y la cooperación entre ellos, así como la creación de relaciones y conexiones que puedan surgir después de completar la unidad. Se aplicará siempre que sea posible realizarlas en grupo.
- Metodología integral. Las AFMN integran las diversas áreas de conocimiento que componen el currículo oficial de educación primaria, lo que permite trabajar de manera interdisciplinar. Se pueden trabajar conceptos de ciencias y geografía durante una excursión por el medio natural.
- Metodología lúdica. Para poner en práctica esta situación de aprendizaje, el juego es la herramienta fundamental de enseñanza. Se ve presente a través de las búsquedas de tesoro para aprender orientación o actividades de exploración que se pueden pedir durante las salidas didácticas al medio natural.
- Metodología directiva. La mayoría de las sesiones de esta situación de aprendizaje se llevarán a cabo a través del docente, quien será responsable de organizar y guiar el proceso de aprendizaje. Esta metodología estará presente en la mayoría de las sesiones,

donde los estudiantes, después de recibir las instrucciones y el conocimiento requerido, podrán aplicarlo de manera práctica a través de los juegos y actividades propuestas.

## 6.7. TEMPORALIZACIÓN

La situación de aprendizaje se planifica para mayo y junio, aprovechando el clima cálido para actividades al aire libre. Alternativamente, podría iniciarse a principios del curso, cuando el clima es más templado. Esto permite evaluar el interés de los participantes para planificar otros deportes invernales, como el esquí.

En cuanto a la programación de las diferentes sesiones, se trata de una situación de aprendizaje válida para cualquier curso escolar, y como aún no se ha concretado, haré una aproximación de cómo podría ser la distribución de las sesiones para el curso escolar 2024/2025. La idea principal es llevar a cabo una sesión semanal, adaptando las fechas de cada ciclo escolar a las horas disponibles de educación física durante la jornada.

En caso de que no sea posible coordinar los dos cursos que deben realizar la actividad conjuntamente, se intentará reprogramar las horas, siempre y cuando los profesores afectados estén de acuerdo. Para la última jornada de convivencia, se realizará una actividad conjunta con todos los cursos de educación primaria.

A continuación, propongo una distribución de las sesiones para los meses de mayo y junio, teniendo en cuenta que se pueden realizar modificaciones en el momento de llevarlas a cabo si la situación lo requiere.

MAYO 2025							
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1				01	02	03	04
2	05	06	07 SESIÓN 1	08	09	10	11
3	12	13	14 SESIÓN 2	15	16	17	18
4	19	20	21 SESIÓN 3	22	23	24	25
5	26	27	28 SESIÓN 4	29	30	31	

JUNIO 2025							
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1							01
2	02	03	04 SESIÓN 5	05	06	07	08
3	09	10	11 SESIÓN 6	12	13	14	15
4	16 SESIÓN 7	17	18	19	20 SESIÓN 8	21	22
5	23	24	25	26	27	28	

*Figura 4. Planificación de la situación de aprendizaje en mayo de 2025.*

## 6.8. SESIONES

La propuesta didáctica está pensada para realizarla en 8 sesiones.

Al inicio se realizará una introducción teórica del tema sobre lo más importante a considerar cuando se realizarán actividades en el medio natural, ya que la seguridad es lo más importante a considerar.

Como se desarrollarán en el medio natural las actividades, lo primero que necesitamos desde el centro escolar es la autorización de las familias que les permitan salir del colegio en horario escolar. Tener que firmar una autorización para cada actividad al final supondrá un poco de lío para los alumnos y para las familias, por lo que se entregará una autorización común especificando cada actividad programada, y las familias indicarán si están de acuerdo o no con cada actividad, ya que no todas serán de la misma duración ni el mismo día<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> [VÉASE EN ANEXO 8.2.1. Autorización \(Figura 9\)](#)

SESIÓN 1:

<b>TÍTULO:</b> Saliendo al bosque		<b>N.º SESIÓN:</b> 1
<b>DESTINATARIOS:</b> Primer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Proyector, pantalla, tablets (Kahoot)...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la participación y el compromiso mediante el uso de herramientas interactivas como Kahoot.</li> <li>- Facilitar el aprendizaje a través del juego y la competencia amistosa.</li> <li>- Asegurar que comprenden las diversas actividades físicas que se pueden realizar en el medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la plataforma digital Kahoot para responder a preguntas sobre AFMN.</li> <li>- Explicar los beneficios específicos de cada actividad física en términos de salud física, mental y emocional.</li> <li>- Describir el equipamiento básico y las técnicas esenciales para realizar cada actividad de manera segura y efectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Navegar y utilizar la plataforma Kahoot sin asistencia durante la actividad.</li> <li>- Describir el equipamiento necesario para las actividades físicas en el medio natural</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p><b>-ACTIVIDAD 1.</b> Se comenzará la unidad con una introducción general de las AFMN. Antes de empezar a explicar nada de lo planificado, se preguntará en el grupo los conocimientos básicos que tienen sobre el tema a través de un Kahoot. De esta manera sabremos si nuestros alumnos han tenido contacto con el medio natural o no conocen nada.</p> <p><b>- ACTIVIDAD 2.</b> Se presentará el significado de las AFMN y en concreto el senderismo. Algunos aspectos más importantes que deben tener claro son el material necesario para realizar una ruta, diferentes tipos de rutas a considerar...</p> <p><b>- ACTIVIDAD 3.</b> Se enseñará la propuesta de salida didáctica al medio natural. En este caso, según las características de estas edades, aprovechamos los amplios entornos naturales de Palencia y se estudiará la ruta que realizarán en el Monte el Viejo por diferentes caminos.</p>		

Tabla 16. Sesión 1 (Primer ciclo)

<b>TÍTULO:</b> Saliendo al bosque		<b>N.º SESIÓN:</b> 1
<b>DESTINATARIOS:</b> Segundo ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Proyector, pantalla, tablets (Kahoot)...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la participación y el compromiso mediante el uso de herramientas interactivas como Kahoot.</li> <li>- Facilitar el aprendizaje a través del juego y la competencia amistosa.</li> <li>- Asegurar que comprenden las diversas actividades físicas que se pueden realizar en el medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la plataforma digital Kahoot para responder a preguntas sobre AFMN.</li> <li>- Explicar los beneficios específicos de cada actividad física en términos de salud física, mental y emocional.</li> <li>- Describir el equipamiento básico y las técnicas esenciales para realizar cada actividad de manera segura y efectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Navegar y utilizar la plataforma Kahoot sin asistencia durante la actividad.</li> <li>- Describir el equipamiento necesario para las actividades físicas en el medio natural</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p><u>-ACTIVIDAD 1.</u> Se comenzará la unidad con una introducción general de las AFMN. Antes de empezar a explicar nada de lo planificado, se preguntará en el grupo los conocimientos básicos que tienen sobre el tema a través de un Kahoot. De esta manera sabremos si nuestros alumnos han tenido contacto con el medio natural o no conocen nada.</p> <p><u>- ACTIVIDAD 2.</u> Se presentará el significado de las AFMN y en concreto el senderismo. Algunos aspectos más importantes que deben tener claro son el material necesario para realizar una ruta, diferentes tipos de rutas a considerar...</p> <p><u>-ACTIVIDAD 3.</u> Se enseñará la propuesta de salida didáctica al medio natural. En este caso, según las características de estas edades, aprovechamos los amplios entornos naturales de Palencia y se estudiará la ruta que realizarán al Monte el Viejo desde Palencia por caminos.</p>		

Tabla 17. Sesión 1 (Segundo ciclo).

<b>TÍTULO:</b> Saliendo al bosque		<b>N.º SESIÓN:</b> 1
<b>DESTINATARIOS:</b> Tercer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Proyector, pantalla, tablets (Kahoot)...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la participación y el compromiso mediante el uso de herramientas interactivas como Kahoot.</li> <li>- Facilitar el aprendizaje a través del juego y la competencia amistosa.</li> <li>- Asegurar que comprenden las diversas actividades físicas que se pueden realizar en el medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la plataforma digital Kahoot para responder a preguntas sobre AFMN.</li> <li>- Explicar los beneficios específicos de cada actividad física en términos de salud física, mental y emocional.</li> <li>- Describir el equipamiento básico y las técnicas esenciales para realizar cada actividad de manera segura y efectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Navegar y utilizar la plataforma Kahoot sin asistencia durante la actividad.</li> <li>- Describir el equipamiento necesario para las actividades físicas en el medio natural</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p><u>-ACTIVIDAD 1.</u> Se comenzará la unidad con una introducción general de las AFMN. Antes de empezar a explicar nada de lo planificado, se preguntará en el grupo los conocimientos básicos que tienen sobre el tema a través de un Kahoot. De esta manera sabremos si nuestros alumnos han tenido contacto con el medio natural o no conocen nada.</p> <p><u>- ACTIVIDAD 2.</u> Se presentará el significado de las AFMN y en concreto el senderismo. Algunos aspectos más importantes que deben tener claro son el material necesario para realizar una ruta, diferentes tipos de rutas a considerar...</p> <p><u>- ACTIVIDAD 3.</u> Se enseñará la propuesta de salida didáctica al medio natural. En este caso, según las características de estas edades, aprovechamos la cercanía de la Montaña Palentina para realizar la ruta de la Tejada de Tosande.</p>		

Tabla 18. Sesión 1 (Tercer ciclo).

SESIÓN 2:

<b>TÍTULO:</b> ¿Dónde está el tesoro?		<b>N.º SESIÓN:</b> 2
<b>DESTINATARIOS:</b> Primer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Mapa del colegio, balizas o similar...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender los conceptos básicos de la orientación.</li> <li>- Aprender a interpretar un mapa.</li> <li>- Trabajar en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer los elementos del mapa sobre el terreno.</li> <li>- Situar el cuerpo en el espacio del mapa.</li> <li>- Debatar, discutir y llegar a acuerdos sobre la interpretación del mapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar ubicado en el mapa.</li> <li>- Aprender a desplazarse de un punto A hacia un punto B en el mapa.</li> <li>- Cooperar para desplazarse, manteniendo el grupo, hacia los tesoros escondidos.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p>- <u>ACTIVIDAD 1.</u> Vamos a preguntar a los alumnos que saben de la orientación, y si realmente conocen su patio del colegio, para tener una idea general de que saben y que no sobre el tema que vamos a desarrollar.</p> <p>- <u>ACTIVIDAD 2.</u> Les dividiremos en grupos de 3-4 personas, y se les entregará un mapa del patio del colegio donde estarán ubicadas unas pistas que deberán conseguir localizar lo más rápido posible para completar la gymkana y poder ganar el juego.</p> <p>- Con esta actividad conseguiremos introducir al alumnado en algo simple como puede ser la orientación de una manera entretenida e interesante para ellos, de manera que así el resto de sesiones estarán atentos y motivados.</p>		

*Tabla 19. Sesión 2 (Primer ciclo).*

<b>TÍTULO:</b> ¿Dónde está el tesoro?		<b>N.º SESIÓN:</b> 2
<b>DESTINATARIOS:</b> Segundo ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Mapa del colegio, balizas o similar...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender los conceptos básicos de la orientación.</li> <li>- Aprender a interpretar un mapa.</li> <li>- Trabajar en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer los elementos del mapa sobre el terreno.</li> <li>- Situar el cuerpo en el espacio del mapa.</li> <li>- Debatir, discutir y llegar a acuerdos sobre la interpretación del mapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar ubicado en el mapa.</li> <li>- Aprender a desplazarse de un punto A hacia un punto B en el mapa.</li> <li>- Cooperar para desplazarse, manteniendo el grupo, hacia los tesoros escondidos.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p>- <b>ACTIVIDAD 1.</b> Vamos a preguntar a los alumnos que saben de la orientación, y si realmente conocen su patio del colegio, para tener una idea general de que saben y que no sobre el tema que vamos a desarrollar.</p> <p>- <b>ACTIVIDAD 2.</b> Les dividiremos en grupos de 3-4 personas, y se les entregará un mapa del patio del colegio donde estarán ubicadas unas pistas que deberán conseguir localizar lo más rápido posible para completar la gymkana y poder ganar el juego.</p> <p><b>ACTIVIDAD 3.</b> Para finalizar, se les entregará un mapa del colegio y deberán recordar el recorrido que realizaron durante la gymkana dibujándolo sobre el papel. De esta manera estarán dibujando un mapa de orientación.</p> <p>- Con esta actividad conseguiremos introducir al alumnado en algo simple como puede ser la orientación de una manera entretenida e interesante para ellos, de manera que así el resto de sesiones estarán atentos y motivados.</p>		

Tabla 20. Sesión 2 (Segundo ciclo).

<b>TÍTULO:</b> ¿Dónde está el tesoro?		<b>N.º SESIÓN:</b> 2
<b>DESTINATARIOS:</b> Tercer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Mapa del colegio, balizas o similar...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender los conceptos básicos de la orientación.</li> <li>- Aprender a interpretar un mapa.</li> <li>- Trabajar en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer los elementos del mapa sobre el terreno.</li> <li>- Situar el cuerpo en el espacio del mapa.</li> <li>- Debatir, discutir y llegar a acuerdos sobre la interpretación del mapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar ubicado en el mapa.</li> <li>- Aprender a desplazarse de un punto A hacia un punto B en el mapa.</li> <li>- Cooperar para desplazarse, manteniendo el grupo, hacia los tesoros escondidos.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p>- <b>ACTIVIDAD 1.</b> Vamos a preguntar a los alumnos que saben de la orientación, y si realmente conocen su patio del colegio, para tener una idea general de que saben y que no sobre el tema que vamos a desarrollar.</p> <p>- <b>ACTIVIDAD 2.</b> Les dividiremos en grupos de 3-4 personas, y se les entregará un mapa del patio del colegio para que puedan ver un ejemplo y tengan alguna idea. A continuación, deberán dibujar un mapa del patio del colegio con las respectivas balizas en el que se identifiquen diferentes espacios, y serán los encargados de colocar papeles o similar imitando balizas. Cuando tengan su recorrido de orientación, lo intercambiarán con otro grupo y deberán realizar el recorrido marcado por sus compañeros.</p> <p>- Con esta actividad conseguiremos introducir al alumnado en algo simple como puede ser la orientación de una manera entretenida e interesante para ellos, de manera que así el resto de sesiones estarán atentos y motivados.</p>		

Tabla 21. Sesión 2 (Tercer ciclo).

SESIÓN 3:

<b>TÍTULO:</b> Nos orientamos sin perdernos		<b>N.º SESIÓN:</b> 3
<b>DESTINATARIOS:</b> Primer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Clase y patio del colegio, brújulas, mapas, balizas...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender conceptos básicos de la orientación.</li> <li>- Aprender a interpretar un mapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar familiarizado con una brújula y su uso.</li> <li>- Entender el concepto de norte.</li> <li>- Reconocer las balizas de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la brújula adecuadamente.</li> <li>- Orientar el mapa con la brújula.</li> <li>- Encontrar balizas o similar.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p>- Una vez llevada a cabo la actividad anterior donde los alumnos sin conocimientos previos y guiándose un poco por la intuición de que conocen el patio del colegio, introduciremos conceptos básicos de orientación.</p> <p>- <u>ACTIVIDAD 1.</u> En primer lugar, les explicaremos que es una brújula y cuál es su finalidad. Se les dejará una a cada alumno para que puedan verla y tocarla, así como manipularla. Luego se les enseñara lo que es un mapa, y que siempre hay un norte marcado. Con ello les explicaremos la importancia de orientar el mapa correctamente utilizando la brújula. También aprovecharemos para enseñar lo que es una baliza y como se identifica, porque lo utilizaremos en sesiones posteriores.</p> <p>- <u>ACTIVIDAD 2.</u> En el patio del colegio nos situaremos en el centro y se les pedirá de manera práctica que orientando el mapa nos digan dónde está cada elemento que vayamos diciendo.</p>		 

Tabla 22. Sesión 3 (Primer ciclo).

<b>TÍTULO:</b> Nos orientamos sin perdernos		<b>N.º SESIÓN:</b> 3
<b>DESTINATARIOS:</b> Segundo ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Clase y patio del colegio, brújulas, mapas, balizas...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender conceptos básicos de la orientación.</li> <li>- Aprender a interpretar un mapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar familiarizado con una brújula y su uso.</li> <li>- Entender el concepto de norte.</li> <li>- Reconocer las balizas de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la brújula adecuadamente.</li> <li>- Orientar el mapa con la brújula.</li> <li>- Encontrar balizas o similar.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p>- Una vez llevada a cabo la actividad anterior donde los alumnos sin conocimientos previos y guiándose un poco por la intuición de que conocen el patio del colegio, introduciremos conceptos básicos de orientación.</p> <p>- <u>ACTIVIDAD 1.</u> En primer lugar, les explicaremos que es una brújula y cuál es su finalidad. Se les dejará una a cada alumno para que puedan verla y tocarla, así como manipularla. Luego se les enseñara lo que es un mapa, y que siempre hay un norte marcado. Con ello les explicaremos la importancia de orientar el mapa correctamente utilizando la brújula. También aprovecharemos para enseñar lo que es una baliza y como se identifica, porque lo utilizaremos en sesiones posteriores.</p> <p>- <u>ACTIVIDAD 2.</u> En el patio del colegio nos situaremos en el centro y se les pedirá de manera práctica que orientando el mapa nos digan dónde está cada elemento que vayamos diciendo.</p>		 

Tabla 23. Sesión 3 (Segundo ciclo).

<b>TÍTULO:</b> Nos orientamos sin perdernos		<b>N.º SESIÓN:</b> 3
<b>DESTINATARIOS:</b> Tercer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Clase y patio del colegio, brújulas, mapas, balizas...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender conceptos básicos de la orientación.</li> <li>- Aprender a interpretar un mapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar familiarizado con una brújula y su uso.</li> <li>- Entender el concepto de norte.</li> <li>- Reconocer las balizas de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la brújula adecuadamente.</li> <li>- Orientar el mapa con la brújula.</li> <li>- Encontrar balizas o similar.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p>- Una vez llevada a cabo la actividad anterior donde los alumnos sin conocimientos previos y guiándose un poco por la intuición de que conocen el patio del colegio, introduciremos conceptos básicos de orientación.</p> <p>- <u>ACTIVIDAD 1.</u> En primer lugar, les explicaremos que es una brújula y cuál es su finalidad. Se les dejará una a cada alumno para que puedan verla y tocarla, así como manipularla. Luego se les enseñara lo que es un mapa, y que siempre hay un norte marcado. Con ello les explicaremos la importancia de orientar el mapa correctamente utilizando la brújula. También aprovecharemos para enseñar lo que es una baliza y como se identifica, porque lo utilizaremos en sesiones posteriores.</p> <p>-<u>ACTIVIDAD 2.</u> En el patio del colegio nos situaremos en el centro y se les pedirá de manera práctica que orientando el mapa nos digan dónde está cada elemento que vayamos diciendo. Según vayan aprendiendo a orientar el mapa, les indicaremos un lugar en el mapa y deberán desplazarse hasta ese punto. Una vez ahí, desde ese punto deberán desplazarse a otro.</p>		 

Tabla 24. Sesión 3 (Tercer ciclo).

**SESIÓN 4:**

<b>TÍTULO:</b> Nos vamos de excursión		<b>N.º SESIÓN:</b> 4
<b>DESTINATARIOS:</b> Primer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Monte el Viejo		<b>DURACIÓN:</b> 3h.
<b>RECURSOS:</b> Brújula, mapa, ropa cómoda...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la actividad física. - Mejorar la condición cardiovascular y muscular.</li> <li>- Disfrutar de paisajes naturales y escapar del entorno urbano.</li> <li>- Promover la educación ambiental.</li> <li>- Ofrecer una actividad recreativa y de ocio al aire libre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Completar la caminata con las pautas establecidas.</li> <li>- Identificar especies de plantas o animales en la ruta.</li> <li>- Fomentar el trabajo en equipo para la planificación y ejecución de la ruta.</li> <li>- Mejorar la capacidad de planificación estableciendo un itinerario con descanso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la brújula adecuadamente.</li> <li>- Orientar el mapa con la brújula.</li> <li>- Encontrar balizas o similar.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salida didáctica al medio natural, en este caso al “Monte el Viejo”.<sup>4</sup></li> <li>- Para ello, teniendo en cuenta que son alumnos de 6 y 7 años, sus capacidades físicas no son muy altas en todos los alumnos, por lo que se subirá en autobús hasta el lugar.</li> <li>- Una vez en la casa pequeña, se comenzará una ruta hasta la casa grande de unos 5km. con +100m aproximadamente por la zona y los caminos para que conozcan lo que sería una excursión de senderismo. Además, se incluye alguna subida y bajada que permita aplicar algunas técnicas.</li> <li>- Al finalizar, se aprovechará la salida y el rato para almorzar en la naturaleza todos juntos, de manera que podrán socializar entre ellos y jugar si hubiera tiempo.</li> </ul>		

Tabla 25. Sesión 4 (Primer ciclo).

<sup>4</sup> [VÉASE EN ANEXO 8.2.2. Ruta desde la casa pequeña a la casa grande \(Figura 10\)](#)

<b>TÍTULO:</b> Nos vamos de excursión		<b>N.º SESIÓN:</b> 4
<b>DESTINATARIOS:</b> Segundo ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Palencia – Monte el Viejo		<b>DURACIÓN:</b> 3h.
<b>RECURSOS:</b> Brújula, mapa, ropa cómoda...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la actividad física. - Mejorar la condición cardiovascular y muscular.</li> <li>- Disfrutar de paisajes naturales y escapar del entorno urbano.</li> <li>- Promover la educación ambiental.</li> <li>- Ofrecer una actividad recreativa y de ocio al aire libre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Completar la caminata con las pautas establecidas.</li> <li>- Identificar especies de plantas o animales en la ruta.</li> <li>- Fomentar el trabajo en equipo para la planificación y ejecución de la ruta.</li> <li>- Mejorar la capacidad de planificación estableciendo un itinerario detallado con descanso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la brújula adecuadamente.</li> <li>- Orientar el mapa con la brújula.</li> <li>- Encontrar balizas o similar.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salida didáctica al medio natural, en este caso al “Monte el Viejo”.<sup>5</sup></li> <li>- Para ello, teniendo en cuenta que son alumnos de 8 y 9 años, sus capacidades físicas nos permiten realizar actividades que requieran de más duración y tiempo como para realizar una ruta algo más larga.</li> <li>- Se saldrá del colegio y se irá hasta la dársena. Una vez ahí, se comenzará la ruta hacia el Monte por los diferentes caminos que llegan a él, realizaremos el almuerzo una vez arriba para aprovechar y descansar, y por último bajar para terminar en el colegio.</li> <li>- Sera una ruta de unos 8km con +150m, pero la dificultad y los desniveles no son muy complicados, por lo que, aunque sea una ruta algo larga no van a tener problema para completarla.</li> </ul>		

Tabla 26. Sesión 4 (Segundo ciclo).

<sup>5</sup> [VÉASE EN ANEXO 8.2.2. Ruta desde Palencia al Monte y vuelta \(Figura 11\)](#)

<b>TÍTULO:</b> Nos vamos de excursión		<b>N.º SESIÓN:</b> 4
<b>DESTINATARIOS:</b> Tercer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Tejada de Tosande		<b>DURACIÓN:</b> Todo el día
<b>RECURSOS:</b> Brújula, mapa, ropa cómoda...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la actividad física.</li> <li>- Mejorar la condición cardiovascular y muscular.</li> <li>- Disfrutar de paisajes naturales y escapar del entorno urbano.</li> <li>- Promover la educación ambiental.</li> <li>- Ofrecer una actividad recreativa y de ocio al aire libre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Completar la caminata con las pautas establecidas.</li> <li>- Identificar especies de plantas o animales en la ruta.</li> <li>- Fomentar el trabajo en equipo para la planificación y ejecución de la ruta.</li> <li>- Mejorar la capacidad de planificación estableciendo un itinerario detallado con descanso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la brújula adecuadamente.</li> <li>- Orientar el mapa con la brújula.</li> <li>- Encontrar balizas o similar.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p>- Salida didáctica al medio natural, en este caso a la montaña palentina a realizar la ruta de la Tejada de Tosande.<sup>6</sup></p> <p>Esta ruta requiere de una mayor capacidad que las de los ciclos anteriores, y al ser por la montaña hay que asegurarse que nuestros alumnos llevan el material adecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La ruta va a ser unos 10km con +600m, por lo que tener una buena técnica de subida facilitará la excursión.</li> <li>- Se aprovechará la subida para almorzar cuando hayamos llegado a la zona más alta, de esta manera se dejará un tiempo para que los alumnos almuercen e interactúen entre ellos.</li> </ul>		

Tabla 27. Sesión 4 (Tercer ciclo).

<sup>6</sup> [VÉASE EN ANEXO 8.2.2. Ruta de Tejada de Tosande \(Figura 12\)](#)

SESIÓN 5:<sup>7</sup>

<b>TÍTULO:</b> Exploramos los parques de la ciudad		<b>N.º SESIÓN:</b> 5
<b>DESTINATARIOS:</b> Primer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Parque “Isla Dos Aguas”		<b>DURACIÓN:</b> 2h
<b>RECURSOS:</b> Brújula, mapa, balizas, tarjeta de control...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las zonas del parque en el mapa.</li> <li>- Situar al alumno en el espacio.</li> <li>- Acercar la orientación como práctica deportiva.</li> <li>- Visualizar el medio ambiente como entorno cercano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la brújula para orientar el mapa.</li> <li>- Localizar el norte.</li> <li>- Identificar diferentes elementos del terreno desconocido.</li> <li>- Conocer e interpretar los diferentes elementos del mapa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Localizar las diferentes balizas del mapa.</li> <li>- Saber leer el mapa.</li> <li>- Completar el recorrido adecuadamente.</li> <li>- Practicar actividad física de manera divertida.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nos desplazaremos al parque Isla Dos Aguas, siempre habiendo solicitado autorización a las familias.</li> <li>- Previamente a la actividad habremos colocado unas balizas en el parque, y estarán marcadas en un mapa del parque que se les entregará.</li> <li>- El motivo de esta actividad en el parque es para aprovechar que se desplacen buscando balizas en un lugar menos conocido.</li> <li>- En el parque, vamos a dividir la clase por grupos de 4, y un integrante de cada grupo llevará un mapa y una brújula.</li> <li>- Para evitar que se puedan ir siguiendo unos grupos u otros, hay dos bucles que se pueden hacer en una dirección o en la otra, pudiendo alternar uno u otro primero.</li> <li>- Aquí los alumnos van a realizar una aproximación a la orientación, y van a poder experimentar lo que se siente cuando se realiza este deporte.</li> </ul>		 

Tabla 28. Sesión 5 (Primer ciclo).

<sup>7</sup> [VÉASE EN ANEXO 8.2.3. Mapas de orientación Isla Dos Aguas \(Figura 13, 14, 15, 16\)](#)

<b>TÍTULO:</b> Exploramos los parques de la ciudad		<b>N.º SESIÓN:</b> 5
<b>DESTINATARIOS:</b> Segundo ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Parque “Isla Dos Aguas”		<b>DURACIÓN:</b> 2h
<b>RECURSOS:</b> Brújula, mapa, balizas, tarjeta de control...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las zonas del parque en el mapa.</li> <li>- Situar al alumno en el espacio.</li> <li>- Acercar la orientación como práctica deportiva.</li> <li>- Visualizar el medio ambiente como entorno cercano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la brújula para orientar el mapa.</li> <li>- Localizar el norte.</li> <li>- Identificar diferentes elementos del terreno desconocido.</li> <li>- Conocer e interpretar los diferentes elementos del mapa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Localizar las diferentes balizas del mapa.</li> <li>- Saber leer el mapa.</li> <li>- Completar el recorrido adecuadamente.</li> <li>- Practicar actividad física de manera divertida.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nos vamos a desplazar al parque del Isla Dos Aguas que se encuentra cerca del colegio, siempre habiendo solicitado autorización a las familias.</li> <li>- Previamente a la actividad habremos colocado unas balizas en el parque, y estarán marcadas en un mapa del parque que se les entregará.</li> <li>- El motivo de esta actividad en el parque es para aprovechar que se desplacen buscando balizas en un lugar menos conocido.</li> <li>- En el parque, vamos a dividir la clase por grupos de 4, y un integrante de cada grupo llevará un mapa y una brújula.</li> <li>- Para evitar que se puedan ir siguiendo unos grupos u otros, hay dos bucles que se pueden hacer en una dirección o en la otra, pudiendo alternar uno u otro primero.</li> <li>- Aquí los alumnos van a realizar una aproximación a la orientación, y van a poder experimentar lo que se siente cuando se realiza este deporte.</li> </ul>		 

Tabla 29. Sesión 5 (Segundo ciclo).

<b>TÍTULO:</b> Exploramos los parques de la ciudad		<b>N.º SESIÓN:</b> 5
<b>DESTINATARIOS:</b> Tercer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Parque “Isla Dos Aguas”		<b>DURACIÓN:</b> 2h
<b>RECURSOS:</b> Brújula, mapa, balizas, tarjeta de control...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las zonas del parque en el mapa.</li> <li>- Situar al alumno en el espacio.</li> <li>- Acercar la orientación como práctica deportiva.</li> <li>- Visualizar el medio ambiente como entorno cercano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la brújula para orientar el mapa.</li> <li>- Localizar el norte.</li> <li>- Identificar diferentes elementos del terreno desconocido.</li> <li>- Conocer e interpretar los diferentes elementos del mapa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Localizar las diferentes balizas del mapa.</li> <li>- Saber leer el mapa.</li> <li>- Completar el recorrido adecuadamente.</li> <li>- Practicar actividad física de manera divertida.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nos vamos a desplazar al parque del Isla Dos Aguas que se encuentra cerca del colegio, siempre habiendo solicitado autorización a las familias.</li> <li>- Previamente a la actividad habremos colocado unas balizas en el parque, y estarán marcadas en un mapa del parque que se les entregará.</li> <li>- El motivo de esta actividad en el parque es para aprovechar que se desplacen buscando balizas en un lugar menos conocido.</li> <li>- En el parque, vamos a dividir la clase por grupos de 4, y un integrante de cada grupo llevará un mapa y una brújula.</li> <li>- Para evitar que se puedan ir siguiendo unos grupos u otros, hay dos bucles que se pueden hacer en una dirección o en la otra, pudiendo alternar uno u otro primero.</li> <li>- Aquí los alumnos van a realizar una aproximación a la orientación, y van a poder experimentar lo que se siente cuando se realiza este deporte.</li> </ul>		 

Tabla 30. Sesión 5 (Tercer ciclo).

**SESIÓN 6:**

<b>TÍTULO:</b> Llegando a la cima		<b>N.º SESIÓN:</b> 6
<b>DESTINATARIOS:</b> Primer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Material de escalada (cuerdas, arnés, casco, pies de gato...)		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender las normas básicas de seguridad en la escalada.</li> <li>- Familiarizar al alumnado con el equipo de escalada.</li> <li>- Crear un sentido de comunidad y apoyo mutuo.</li> <li>- Proporcionar conocimientos sobre los nudos básicos de la escalada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar a colocarse correctamente el material.</li> <li>- Aprender diferentes nudos.</li> <li>- Aprender a comunicarse con los compañeros ayudando.</li> <li>- Explicar cómo revisar y verificar la seguridad de los nudos y anclajes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponer de arneses, cascos, mosquetones, cintas, y dispositivos de aseguramiento.</li> <li>- Demostrar el uso correcto del equipo de escalada.</li> <li>- Demostrar paso a paso cómo atar los nudos básicos y proporcionar ejemplos de sus aplicaciones prácticas.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comenzaremos con un breve vídeo donde se vean diferentes escaladas de gente que puedan atraer la motivación desde el comienzo.</li> <li>- A continuación, vamos a introducir los elementos necesarios para la escalada realizando una lluvia de ideas en función de los elementos que hayan ido viendo los alumnos en el video. Para ello, antes de comenzar el video se les va a avisar de que deben estar atentos.</li> <li>- Una vez hayan reconocido los materiales y hayamos llevado a cabo una breve explicación de su uso y las diferentes medidas de seguridad que esta actividad conlleva, se realizarán dos actividades.</li> <li>- <b>ACTIVIDAD 1.</b> Se van a colocar en grupos de 3 y deberán ir pasando por los diferentes materiales de escalada que les vamos a aportar por el gimnasio. Lo que van a tener que realizar es identificar las partes y aprender a colocarlo correctamente.</li> <li>- <b>ACTIVIDAD 2.</b> Tras haber manipulado el diferente material necesario para realizar escalada, se va a llevar a cabo un taller de cabuyería, donde se van a ir presentando diferentes nudos (siempre aquellos que más vayan a utilizar), y los alumnos deberán ir realizándolo. Para que sea más individual se les aportará diferentes trozos de cuerda de manera que cada uno va a poder tener el suyo.</li> </ul>		 

Tabla 31. Sesión 6 (Primer ciclo).

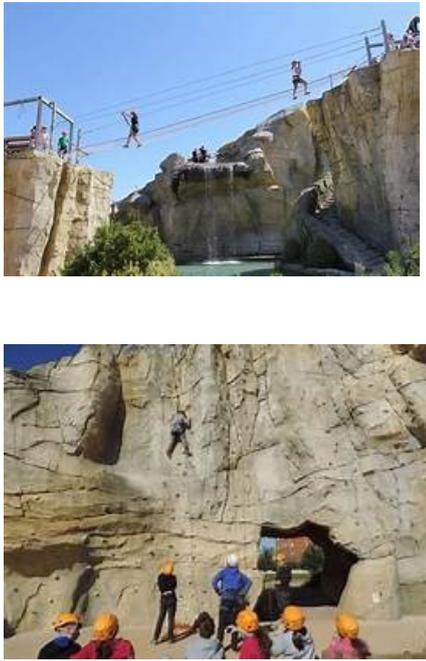
<b>TÍTULO:</b> Llegando a la cima		<b>N.º SESIÓN:</b> 6
<b>DESTINATARIOS:</b> Segundo ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Material de escalada (cuerdas, arnés, casco, pies de gato...)		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender las normas básicas de seguridad en la escalada.</li> <li>- Familiarizar al alumnado con el equipo de escalada.</li> <li>- Crear un sentido de comunidad y apoyo mutuo.</li> <li>- Proporcionar conocimientos sobre los nudos básicos de la escalada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar a colocarse correctamente el material.</li> <li>- Aprender diferentes nudos.</li> <li>- Aprender a comunicarse con los compañeros ayudando.</li> <li>- Explicar cómo revisar y verificar la seguridad de los nudos y anclajes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponer de arneses, cascos, mosquetones, cintas, y dispositivos de aseguramiento.</li> <li>- Demostrar el uso correcto del equipo de escalada.</li> <li>- Demostrar paso a paso cómo atar los nudos básicos y proporcionar ejemplos de sus aplicaciones prácticas.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comenzaremos con un breve vídeo donde se vean diferentes escaladas de gente que puedan atraer la motivación desde el comienzo.</li> <li>- A continuación, vamos a introducir los elementos necesarios para la escalada realizando una lluvia de ideas en función de los elementos que hayan ido viendo los alumnos en el video. Para ello, antes de comenzar el video se les va a avisar de que deben estar atentos.</li> <li>- Una vez hayan reconocido los materiales y hayamos llevado a cabo una breve explicación de su uso y las diferentes medidas de seguridad que esta actividad conlleva, se realizarán dos actividades.</li> <li>- <u>ACTIVIDAD 1.</u> Se van a colocar en grupos de 3 y deberán ir pasando por los diferentes materiales de escalada que les vamos a aportar por el gimnasio. Lo que van a tener que realizar es identificar las partes y aprender a colocarlo correctamente.</li> <li>- <u>ACTIVIDAD 2.</u> Tras haber manipulado el diferente material necesario para realizar escalada, se va a llevar a cabo un taller de cabuyería, donde se van a ir presentando diferentes nudos (siempre aquellos que más vayan a utilizar), y los alumnos deberán ir realizándolo. Para que sea más individual se les aportara diferentes trozos de cuerda de manera que cada uno va a poder tener el suyo.</li> </ul>		 

Tabla 32. Sesión 6 (Segundo ciclo).

<b>TÍTULO:</b> Llegando a la cima		<b>N.º SESIÓN:</b> 6
<b>DESTINATARIOS:</b> Tercer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Colegio Padre Claret		<b>DURACIÓN:</b> 50'
<b>RECURSOS:</b> Material de escalada (cuerdas, arnés, casco, pies de gato...)		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender las normas básicas de seguridad en la escalada.</li> <li>- Familiarizar al alumnado con el equipo de escalada.</li> <li>- Crear un sentido de comunidad y apoyo mutuo.</li> <li>- Proporcionar conocimientos sobre los nudos básicos de la escalada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar a colocarse correctamente el material.</li> <li>- Aprender diferentes nudos.</li> <li>- Aprender a comunicarse con los compañeros ayudando.</li> <li>- Explicar cómo revisar y verificar la seguridad de los nudos y anclajes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponer de arneses, cascos, mosquetones, cintas, y dispositivos de aseguramiento.</li> <li>- Demostrar el uso correcto del equipo de escalada.</li> <li>- Demostrar paso a paso cómo atar los nudos básicos y proporcionar ejemplos de sus aplicaciones prácticas.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comenzaremos con un breve vídeo donde se vean diferentes escaladas de gente que puedan atraer la motivación desde el comienzo.</li> <li>- A continuación, vamos a introducir los elementos necesarios para la escalada realizando una lluvia de ideas en función de los elementos que hayan ido viendo los alumnos en el video. Para ello, antes de comenzar el video se les va a avisar de que deben estar atentos.</li> <li>- Una vez hayan reconocido los materiales y hayamos llevado a cabo una breve explicación de su uso y las diferentes medidas de seguridad que esta actividad conlleva, se realizarán dos actividades.</li> <li>- <b>ACTIVIDAD 1.</b> Se van a colocar en grupos de 3 y deberán ir pasando por los diferentes materiales de escalada que les vamos a aportar por el gimnasio. Lo que van a tener que realizar es identificar las partes y aprender a colocarlo correctamente.</li> <li>- <b>ACTIVIDAD 2.</b> Tras haber manipulado el diferente material necesario para realizar escalada, se va a llevar a cabo un taller de cabuyería, donde se van a ir presentando diferentes nudos (siempre aquellos que más vayan a utilizar), y los alumnos deberán ir realizándolo. Para que sea más individual se les aportara diferentes trozos de cuerda de manera que cada uno va a poder tener el suyo.</li> </ul>		 

Tabla 33. Sesión 6 (Tercer ciclo).

SESIÓN 7:

<b>TÍTULO:</b> Somos exploradores		<b>N.º SESIÓN:</b> 7
<b>DESTINATARIOS:</b> Primer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> La Roca (Palencia)		<b>DURACIÓN:</b> Toda la jornada escolar
<b>RECURSOS:</b> Arnés, casco, mosquetones...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que disfruten y tengan buena experiencia.</li> <li>- Proveer conocimientos sobre AFMN.</li> <li>- Ayudar a superar sus miedos y aumentar su autoconfianza.</li> <li>- Incentivar la actividad física y un estilo de vida saludable.</li> <li>- Promover la colaboración y la comunicación efectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer una combinación de aprendizaje práctico y diversión, asegurando adquieran conocimientos.</li> <li>- Fortalecer la autoconfianza al enfrentar y superar desafíos</li> <li>- Mejorar las habilidades de trabajo en equipo mediante actividades que requieran colaboración y apoyo mutuo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir a los participantes en pequeños grupos y asignarles tareas colaborativas.</li> <li>- Establecer y comunicar claramente los protocolos de seguridad para las actividades</li> <li>- Organizar el transporte y la logística de la excursión asegurando la llegada y salida a tiempo.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nos vamos a desplazar hasta la Roca para que, con los monitores especializados que trabajan en la instalación, podamos llevar a cabo diferentes actividades físicas.</li> <li>- La Roca es una instalación que dispone de vías de escalada, Boulder, psicoblok, vía ferrata, espeleología, tirolinas y tiro con arco. Se trata de una actividad muy interesante para que conozcan más deportes de los que hemos desarrollado en clase a través de las sesiones, y gracias a esta instalación los puedan conocer.</li> <li>- Una vez en el lugar los monitores son los encargados de distribuir al alumnado en diversos grupos donde se irán turnando las actividades a lo largo de toda la mañana.</li> <li>- Se trata de algo diferente y que a los niños les suele gustar bastante por el grado de aventura que provoca en ellos.</li> <li>- Una vez finalizada, se les pedirá por escrito una redacción sobre que ha sido lo que más le ha gustado y lo más relevante que nos quieran contar sobre esta experiencia.</li> </ul>		

*Tabla 34. Sesión 7 (Primer ciclo).*

<b>TÍTULO:</b> Somos exploradores		<b>N.º SESIÓN:</b> 7
<b>DESTINATARIOS:</b> Segundo ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> La Roca (Palencia)		<b>DURACIÓN:</b> Toda la jornada escolar
<b>RECURSOS:</b> Arnés, casco, mosquetones...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que disfruten y tengan buena experiencia.</li> <li>- Proveer conocimientos sobre AFMN.</li> <li>- Ayudar a superar sus miedos y aumentar su autoconfianza.</li> <li>- Incentivar la actividad física y un estilo de vida saludable.</li> <li>- Promover la colaboración y la comunicación efectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer una combinación de aprendizaje práctico y diversión, asegurando adquieran conocimientos.</li> <li>- Fortalecer la autoconfianza al enfrentar y superar desafíos</li> <li>- Mejorar las habilidades de trabajo en equipo mediante actividades que requieran colaboración y apoyo mutuo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir a los participantes en pequeños grupos y asignarles tareas colaborativas.</li> <li>- Establecer y comunicar claramente los protocolos de seguridad para las actividades</li> <li>- Organizar el transporte y la logística de la excursión asegurando la llegada y salida a tiempo.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nos vamos a desplazar hasta la Roca para que, con los monitores especializados que trabajan en la instalación, podamos llevar a cabo diferentes actividades físicas.</li> <li>- La Roca es una instalación que dispone de vías de escalada, Boulder, psicoblok, vía ferrata, espeleología, tirolinas y tiro con arco. Se trata de una actividad muy interesante para que conozcan más deportes de los que hemos desarrollado en clase a través de las sesiones, y gracias a esta instalación los puedan conocer.</li> <li>- Una vez en el lugar los monitores son los encargados de distribuir al alumnado en diversos grupos donde se irán turnando las actividades a lo largo de toda la mañana.</li> <li>- Se trata de algo diferente y que a los niños les suele gustar bastante por el grado de aventura que provoca en ellos.</li> <li>- Una vez finalizada, se les pedirá por escrito una redacción sobre que ha sido lo que más le ha gustado y lo más relevante que nos quieran contar sobre esta experiencia.</li> </ul>		

Tabla 35. Sesión 7 (Segundo ciclo).

<b>TÍTULO:</b> Somos exploradores		<b>N.º SESIÓN:</b> 7
<b>DESTINATARIOS:</b> Tercer ciclo E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Las Tuerces y Recuevas		<b>DURACIÓN:</b> Toda la jornada escolar
<b>RECURSOS:</b> Arnés, casco, mosquetones...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que disfruten y tengan buena experiencia.</li> <li>- Proveer conocimientos sobre AFMN.</li> <li>- Ayudar a superar sus miedos y aumentar su autoconfianza.</li> <li>- Incentivar la actividad física y un estilo de vida saludable.</li> <li>- Promover la colaboración y la comunicación efectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer una combinación de aprendizaje práctico y diversión, asegurando adquieran conocimientos.</li> <li>- Fortalecer la autoconfianza al enfrentar y superar desafíos</li> <li>- Mejorar las habilidades de trabajo en equipo mediante actividades que requieran colaboración y apoyo mutuo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir a los participantes en pequeños grupos y asignarles tareas colaborativas.</li> <li>- Establecer y comunicar claramente los protocolos de seguridad para las actividades</li> <li>- Organizar el transporte y la logística de la excursión asegurando la llegada y salida a tiempo.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nos vamos a desplazar a Las Tuerces, en el noroeste de Palencia, donde vamos a desarrollar una ruta por el monte aplicando todos los conocimientos adquiridos.</li> <li>- En un primer momento., comenzaremos una ruta de senderismo, de unos X km hasta llegar a la parte de las cuevas y pasadizos de rocas donde los alumnos podrán explorar el terreno.</li> <li>- Luego vamos a ir utilizando mapas y brújulas hasta el autobús por otro camino diferente al de la ida, donde atravesaremos un bosque y junto con nuestra ayuda irán orientándose en el mapa.</li> <li>- Al llegar al autobús se aprovechará para almorzar en unas mesas que hay cerca de la zona, y posteriormente tras coger el material, iremos hasta Recuevas.</li> <li>- Recuevas es una zona de escalada deportiva en roca natural, donde está separado por niveles de escalada.</li> <li>- Una vez montadas las vías correspondientes, podrán comenzar a escalar por turnos aplicando las técnicas y nudos necesarios. Será imprescindible recordarles las normas de seguridad así como que antes de empezar a escalar deban enseñarnos los nudos correspondientes para verificar que están seguros y pueden comenzar.</li> <li>- Al terminar, iremos al autobús y volveremos a Palencia. - Se les pedirá una breve reflexión sobre la experiencia.</li> </ul>		 

Tabla 36. Sesión 7 (Tercer ciclo).

SESIÓN 8:

<b>TÍTULO:</b> Jugamos en el medio natural		<b>N.º SESIÓN:</b> 8
<b>DESTINATARIOS:</b> E. Primaria		<b>N.º ALUMNOS:</b>
<b>LUGAR:</b> Monte el Viejo		<b>DURACIÓN:</b> Toda la jornada escolar
<b>RECURSOS:</b> Balones, conos, mapas, brújulas, teléfono...		
<b>O. GENERALES</b>	<b>O. ESPECÍFICOS</b>	<b>O. OPERATIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser consciente de lo aprendido durante la situación de aprendizaje.</li> <li>- Saber en qué consisten las AFMN.</li> <li>- Socializar entre todos los alumnos del colegio.</li> <li>- Dominar las circunstancias para adaptarse al medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar elementos reconocibles en el mapa.</li> <li>- Reconocer diferentes tipos de terrenos.</li> <li>- Estar orientado en todo momento.</li> <li>- Convivir todos juntos</li> <li>- Acercar al alumno a la naturaleza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientar el mapa con la brújula.</li> <li>- Convivir entre los demás compañeros del colegio.</li> <li>- Disfrutar del medio ambiente.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nos desplazaremos al monte el Viejo, donde se aprovechará para realizar una actividad junto con todos los cursos de educación primaria, donde van a poder convivir.</li> <li>- Al llegar a la zona, se dejará tiempo para realizar una exploración de la zona, para posteriormente, por grupos, se les pedirá que dibujen un mapa de la zona en la que están.</li> <li>- Una vez realizado el mapa, se les aportará un mapa real y deberán identificar las diferentes zonas en su mapa pintado.</li> <li>- Se dejará tiempo para almorzar y disfrutar del medio libremente, donde se les dejará balones o material.</li> <li>- Al finalizar la situación de aprendizaje, se les hará una evaluación final donde nos aportarán aquellos aspectos más destacados de la actividad y cuales menos, que cambiarían o que opinan, sobre todo. También se les preguntará acerca de las experiencias vividas y los nuevos aprendizajes de las AFMN.</li> </ul>		 

Tabla 37. Sesión 8 (Educación primaria).

## 6.9. EVALUACIÓN

La forma de evaluar esta situación de aprendizaje será mediante diversos medios, analizado tanto del exterior como del interior, para determinar la calidad y la idoneidad, y para mejorar los aspectos necesarios para futuras sesiones.

### 6.9.1. Evaluación inicial

- Asamblea de aprendizaje/ lluvia de ideas. Al comenzar la sesión 1, se empezará con una puesta en común de lo que los alumnos saben sobre las AFMN, dejándoles que sean participativos en todos los argumentos que quieran expresar a los demás.  
Así servirá de autoevaluación por parte de los alumnos viendo cómo saben menos o más que sus compañeros, y será una heteroevaluación para poder tener en cuenta y adaptar nuestras sesiones posteriores a los conocimientos de partida.

### 6.9.2. Evaluación continua

- Observación directa. Este instrumento puede ser estructurado (listas de verificación) o no estructurado (notas de campo)<sup>8</sup>. Se usarán listas de verificación, ya que son bastantes objetivas, y de fácil elaboración y cumplimiento, ya que solo se tiene que responder si se cumple o no el criterio. El único inconveniente es que no permiten incluir detalles o apreciaciones subjetivas que podrían ser útiles. A su vez, se realizarán notas de campo recogiendo aquellas observaciones que llamen nuestra atención durante el desarrollo de las diferentes actividades.
- Asamblea de aprendizaje/ lluvia de ideas. Al finalizar cada sesión, se dedicarán 5 minutos para hacer una puesta en común preguntando a los alumnos que es lo que les ha parecido más interesante, que les ha parecido más difícil, o si tienen alguna duda.

---

<sup>8</sup> [VÉASE EN ANEXO 8.3. Instrumentos de evaluación](#)

### 6.9.3. Evaluación final

Al finalizar la unidad didáctica se realizará una evaluación final para comprobar el impacto que ha tenido sobre nuestros alumnos, y si realmente ha sido eficaz y se han conseguido los objetos previstos para ella. Se usan herramientas, todas de interés para sacar conclusiones y mejorar de cara a futuras sesiones.

- Prueba de diagnóstico. Es un método de evaluación que nos sirve para ver y analizar si han alcanzado los objetivos buscados con esta unidad didáctica. Será en forma de pequeña prueba, que deberán responder individualmente, y esto nos dará una idea general de si han entendido la orientación y sus elementos.
- Diana de evaluación. Es un método de evaluación rápido y muy visual, que nos permite conocer rápidamente la realización y consecución sobre diversos aspectos de nuestra unidad. Su ventaja principal es que a simple vista permite evaluar rápidamente el progreso del aprendizaje y conocer los puntos a mejorar. En nuestro caso usaremos esta técnica para evaluar la consecución de los objetivos, valorándose del 1 al 10, donde 1 será el valor más bajo, por lo tanto, no se habrán alcanzado; y 10 será el valor más alto, consiguiendo en su totalidad.
- Encuesta. Consiste en la recopilación de preguntas estandarizadas en un documento que se distribuye a una muestra significativamente estadísticas a estudiar para sacar conclusiones basadas en datos cuantitativos (datos porcentuales). Se creará con la plataforma Google Forms, la cual nos permite realizar un simple formulario dependiendo de las necesidades que tengamos y a su vez nos facilita el trabajo de tabulación ya que al realizar estas encuestas de manera online los datos que se ingresan son almacenados en una hoja de cálculo. A través de la encuesta sabremos el impacto que ha tenido sobre los alumnos. Se realizará de manera anónima, para que los alumnos se sientan libres en su forma de responder, sin tener presión o miedos, y así será totalmente real.

## 7. CONCLUSIONES

En el currículo de la educación primaria, el desarrollo de actividades físicas en el medio natural (AFMN) ofrece una oportunidad única para mejorar la experiencia educativa de los estudiantes al promover un aprendizaje integral que abarca tanto el bienestar físico como el desarrollo emocional y social. He mencionado la importancia de las AFMN, sus ventajas y algunas de las actividades de este grupo en este trabajo de fin de grado.

Este trabajo demuestra que las AFMN no solo mejoran la salud física de los estudiantes, sino que también fomentan valores esenciales como el respeto por la naturaleza, la colaboración y la resiliencia. Además, estas actividades tienen el potencial de aumentar la motivación y el interés de los alumnos, ofreciendo un enfoque práctico y dinámico al aprendizaje que trasciende las limitaciones del aula tradicional.

La implementación de AFMN en la educación primaria requiere una planificación cuidadosa y capacitación adecuada de los maestros. Es esencial que los maestros estén bien preparados para manejar los riesgos asociados y maximizar los beneficios educativos de estas actividades. La selección de actividades debe ajustarse a la edad y las habilidades de los estudiantes, así como a los recursos y elementos del entorno natural disponible.

Las AFMN pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo integral de los estudiantes. Los estudiantes no solo aprenden sobre el medio ambiente y la importancia de su conservación a través de experiencias directas con la naturaleza, sino que también desarrollan habilidades sociales y emocionales importantes para su vida futura, fomentando la autonomía, así como el respeto y el compañerismo.

En conclusión, integrar las actividades físicas en el medio natural en la Educación Primaria representa una estrategia educativa valiosa y efectiva. Fomenta un aprendizaje significativo y duradero, promueve hábitos saludables y fortalece la conexión de los estudiantes con el entorno natural. Por lo tanto, es fundamental que los sistemas educativos reconozcan y apoyen la inclusión de las AFMN en el currículo escolar, asegurando que todos los niños tengan la oportunidad de beneficiarse de estas experiencias enriquecedoras.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Academia Rubicon. (2023). *Actividad Física en el Medio Natural: Explorando su Definición y Beneficios*. <https://academiarubicon.es/actividad-fisica-en-el-medio-natural-definicion/>
- Admin. (2019). *Tipos, modalidades y señales en senderismo*. Walkaholic. <https://blog.walkaholic.me/es/consejos-senderismo/tipos-modalidades-y-senales-en-senderismo/>
- Admin. (2020). Material de escalada: ¿Qué materiales imprescindibles necesitas? | MADRIDADVENTOURS. *MADRIDADVENTOURS*. <https://madridadventours.com/material-de-escalada/>
- Aflalo, E., Montin, R., y Raviv, A. (2020). Learning outdoors or with a computer: the contribution of the learning setting to learning and to environmental perceptions. *Research in Science & Technological Education*, 38(2), 208-226. DOI: [10.1080/02635143.2019.1603141](https://doi.org/10.1080/02635143.2019.1603141)
- Aguado, M. (2006). La escuela municipal de las actividades físicas en el medio natural: un modelo de formación. En J. Sáez, P. Sáenz-lópez y M. Díaz (Eds.), *Actividades en el medio natural* (pp. 83-95). Huelva: Universidad de Huelva
- Albero, A. (2000). El tratamiento de las actividades en la naturaleza en el sistema educativo: Todo un reto. *Revista de Educación Física y Deportes*, 80, 27-29.
- Arazo, G., Guillén, R., y Lapetra, S. (2003). El senderismo: Una actividad para todos en todos los entornos. En O. Camerino & M. Castañer (Coords.), *Guías praxis para el profesorado. Educación Física. Contenidos, Actividades y Recursos* (pp. 618/1-618-64). Barcelona: Praxis.
- Arufe, V., Calvelo, L., González, E. y López, C. (2012). Salidas a la naturaleza y profesorado de Educación Primaria. Un estudio descriptivo. *EmasF: Revista Digital de Educación Física*, 19, pp. 1- 9
- Ascaso, J., Casterad, J., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S., y Tierz, M. P. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Actividades en la Naturaleza*. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- Asfeldt, M., y Hvenegaard, G. (2014). Perceived learning, critical elements and lasting impacts on university-based wilderness educational expeditions. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 14(2), 132-152. DOI: [10.1080/14729679.2013.789350](https://doi.org/10.1080/14729679.2013.789350)
- Baena, A. (2008). *Análisis del perfil sociodemográfico y deportivo de los competidores de Raids de aventura en España*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada
- Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2015). Efectos de las actividades en la naturaleza en la predicción de la satisfacción de la Educación Física. *Retos*, 28, 9-14.

- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., y Del Mar OrtizCamacho, M. (2012). Quasi-experimental Study of the Effect of an Adventure Education Programme on Classroom Satisfaction, Physical Self-Concept and Social Goals in Physical Education. *Psychologica Belgica*, 52(4), 369. DOI: [10.5334/pb-52-4-369](https://doi.org/10.5334/pb-52-4-369)
- Baena-Extremera, A., Palao, P., y Jara, D. (2015). *Evolución de las investigaciones sobre la enseñanza de las actividades en el medio natural en Educación Física escolar*. Espiral. Cuadernos del Profesorado, 8(16), 13-18. DOI: [10.25115/ecp.v8i16](https://doi.org/10.25115/ecp.v8i16)
- Baena-Extremera, A., Ruiz-Montero, P. J., y Escaravajal, J. C. (2019). Evolución de la investigación de las actividades físicas en el medio natural en revistas españolas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (424), 57-65. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/723>
- Barreal-López, P., Navarro-Patón, R. y Basanta-Camiño, S. (2015). ¿Disfrutan los escolares de educación primaria en las clases de educación física? Un estudio descriptivo. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 7(4), 613-625. [https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/16684/2015\\_trances\\_barreal\\_disfrutan\\_escolares.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/16684/2015_trances_barreal_disfrutan_escolares.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Benlloch, M. (2017, 3 abril). *La escalada: tipos, historia, técnicas de seguridad y equipamiento*. Guía Fitness. <https://guiafitness.com/deportes/escalada>
- Bernadet, P. (1991). *Des A.P.P.N. aux A.P.E. Le rapport à l'environnement comme caractère générique*. Toulouse: AA.VV., Actes de Deuxièmes Assises des Activités Physiques de Pleine Nature.
- Bocanegra, C. & Villanueva, A. (2003). Pautas para la elaboración de mapas de orientación de centros escolares y de jardines. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 21-25.
- Brymer, E., Davids, K., y Mallabon, L. (2014). Understanding the psychological health and well-being benefits of physical activity in nature: An ecological dynamics analysis. *Ecopsychology*, 6(3), 189-197. DOI: [10.1089/eco.2013.0110](https://doi.org/10.1089/eco.2013.0110)
- Caballero, P. J., Domínguez, G., Parra-Boyero, M., & Rovira, C. M. (2007). Claves para la realización de un cuaderno de campo como recurso educativo para una ruta de senderismo. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Camerino, O., Miranda, J. y Pigeassou, C. (1995). La actividad física y el ocio. Análisis de mercado y planificación de la formación. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2(1), 34-39.

- Cano, J. J., Gaspar, V., & Parra-Boyero, M. (2007). Utilización de espacios clandestinos para la práctica de la escalada. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Castejón, J. (2007). *Evaluación de programas en ciencias de la actividad física*. Madrid: Síntesis. CEIP Padre Claret. (s. f.). [http://ceippadreclaret.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=1&wid\\_item=48](http://ceippadreclaret.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=1&wid_item=48)
- Cheung, C. K. A. (2013). *Experiential Education and Adolescents' Personal and Spiritual Development*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. DOI: [10.1007/978-3-531-19120-1](https://doi.org/10.1007/978-3-531-19120-1)
- colaboradores de Wikipedia. (2023). *Orientación (deporte)*. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. [https://es.wikipedia.org/wiki/Orientaci%C3%B3n\\_\(deporte\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Orientaci%C3%B3n_(deporte))
- Dalila, H., Medina, O., Sánchez, O. (2020). Estudio documental: importancia de la educación ambiental en la educación básica. <https://ambiente-sustentabilidad.org/index.php/revista/article/view/4/74>
- Elias, N. y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de civilización*. México D.F.: FCE.
- Escaravajal Rodríguez, JC., García Montes, ME., Caballero Blanco, P. (2019). I Congreso Internacional de Iniciación a la Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. [https://www.researchgate.net/profile/Juan-Carlos-Escaravajal-Rodriguez/publication/341651461\\_Una\\_revision\\_sobre\\_las\\_actividades\\_en\\_el\\_medio\\_natural\\_en\\_Educacion\\_Fisica\\_de\\_Primaria\\_y\\_Secundaria/links/5ecd34c4299bf1c67d1ce4bf/Una-revision-sobre-las-actividades-en-el-medio-natural-en-Educacion-Fisica-de-Primaria-y-Secundaria.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Juan-Carlos-Escaravajal-Rodriguez/publication/341651461_Una_revision_sobre_las_actividades_en_el_medio_natural_en_Educacion_Fisica_de_Primaria_y_Secundaria/links/5ecd34c4299bf1c67d1ce4bf/Una-revision-sobre-las-actividades-en-el-medio-natural-en-Educacion-Fisica-de-Primaria-y-Secundaria.pdf)
- Escaravajal, J. C., Nicolás, J., Moreno, S., Ruiz, Z. M. y Otálora, F. J. (2014). Orientación Deportiva en Bachillerato. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(15), 75-81
- Feixa, C. (1995). La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 36-43.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas del futuro. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (18), 2-4. [https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/018\\_002-005\\_es.pdf](https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/018_002-005_es.pdf)
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts*, 18, 2-11. Recuperado el día 5 de junio, de: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1077>
- Fuster, J., y Elizalde, B. (1995). Riesgo y actividades físicas en el medio natural: Un enfoque

- multidimensional. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 94-107
- Gómez, A. (2006). El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural. En J.Sáez, P. Sáenz-lópez y M. Díaz (Eds.), *Actividades en el medio natural* (pp. 145-155). Huelva: Universidad de Huelva.
- Granero Gallegos, A. (2005). *Expectativas y vivencias en la actividad físico-deportiva del peregrino. Un antes y un después en el Camino de Santiago*. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones. (Colección Tesis Doctorales, nº 185).
- Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 29, 5-14.
- Granero, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. <https://efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonmica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm>
- Guterman, T. (s. f.). *Las actividades físicas en el medio natural en Educación Física en la etapa de primaria. El senderismo*. <https://www.efdeportes.com/efd213/actividades-en-el-medio-natural-senderismo.htm>
- Humberstone, B. (2013). Adventurous activities, embodiment and nature: spiritual, sensual and sustainable? Embodying environmental justice. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19(3), 565-571. DOI: [10.1590/S1980-65742013000300006](https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300006)
- Hwang, A. (2003). Adventure learning: competitive (Kiasu ) attitudes and teamwork. *Journal of Management Development*, 22(7), 562-578. DOI: [10.1108/02621710310484731](https://doi.org/10.1108/02621710310484731)
- Ley de Ordenación General del Sistema Educativo, Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre (1990).
- Li, H. L., Lin, S. C., Chen, H. C., Hong, W. C., Huang, W. L., Ma, T. M., ... Chou, P. R. (2013). The Effect of Adventure Education Activities on Life Effectiveness in High School Student. *Applied Mechanics and Materials*, 464, 446- 449. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.464.446>
- Long, J. (1995). *Escalar en rocódromos*. Madrid: Desnivel.
- M.E.C. (1994). Centros educativos y calidad de enseñanza. Propuesta de actuación. Madrid: Autor.
- Mañeru, J. M., Rodríguez-Campaza, H., Martín-Pérez, J., y Piñeyroa, J. (2005). Breve planteamiento teórico de un grupo de trabajo sobre la trepa y la escalada como contenido a aplicar en la Educación Física escolar. En A. Miguel (Comp.), *Actas del III Congreso Inter-*

- nacional *El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Martí, R. (2022). Carreras de orientación: ¿Qué son? ¿Qué tipos hay? *Runner's World*. <https://www.runnersworld.com/es/training/a36200567/carreras-de-orientacion/>
- Martínez, J., Contreras, O., Aznar, S. y Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2012v21n1/revpsidep\\_a2012v21n1p117.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n1/revpsidep_a2012v21n1p117.pdf)
- Miguel, A. (2001). *Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar*. Palencia: PDM.
- Miguel, A. (2003). *El aula naturaleza en la educación física escolar en la etapa de educación primaria*. En Miguel, A. (Coord.), Cuadernos técnicos nº 7: actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar (pp. 21-47). Palencia: Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia.
- Parra Boyero, M., Rovira Serna, C., y Luque Valle, P. (2002). Aproximación taxonómica de las actividades físicas en la naturaleza en centros educativos. *Retos*, (1), 6-14.
- Parra, M., Caballero, P. y Domínguez, G. (2009). Estrategias metodológicas para las actividades recreativas en el medio natural. En M. E. García (coord.). *Dinámicas y estrategias de recreación* (pp. 199-260). Barcelona: Graó.
- Peñarrubia, C., Guillen, R., y Lapetra, S. (2013). Evolución de las actividades en el medio natural en educación física a partir de 1990. *Ágora*, 2(15), 113-129.
- Peñarrubia, L., Guillén, R., Lapetra, S. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? [https://zaguan.unizar.es/record/48361/files/texto\\_completo.pdf](https://zaguan.unizar.es/record/48361/files/texto_completo.pdf)
- Pérez-Brunicardi, D., Archilla-Prat, T., Benito-Hernando, L., Martín-Del Barrio, M., y Velasco-González, V. (2022). Las aulas fuera del colegio. Aprendizajes docentes de tres experiencias educativas en un período singular. *Retos*, 45, 628-641. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8410700>
- Pinos-Quílez, M. (1997). *Actividades y juegos de educación física en la naturaleza*. Madrid: Gymnos.
- Poblador, J. A., y Sánchez-Ortiz, M. J. (2005). Consideraciones sobre el rápel. En A. Miguel (Comp.), *Actas del III Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Puig, J. (1996). *La construcción de la personalidad moral*. Barcelona: Paidós.

- Real Decreto 1537/2006, de 15 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
- Romero, M. y Pérez, M. (2009). Motivar a aprender en la universidad: una estrategia fundamental contra el fracaso académico. Aportaciones de la investigación y la literatura especializada. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50(5), 1-13. <https://rieoei.org/RIE/article/view/1921/2946>
- Romero, O. (1999). El medio natural como escuela de formación: El senderismo. *Elide*, 2, pp. 75-81.
- Rosa, P.F.; Dias, L.A. (2012). A educação ambiental e o desporto na natureza: Uma reflexão crítica sobre os novos paradigmas da educação ambiental e o potencial do desporto como metodologia de ensino. *Movimento*. Vol 18 (3). pp. 259-280
- Sáez, J. M., y Sierra, A. (2006). El manejo de cuerdas en la escuela. Medidas preventivas. En J. M. Sáez, P. Sáenz-López & M. Díaz (Eds.), *Actividades en el medio natural* (pp. 97-131). Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Salewa® España. (s. f.). Salewa® España. <https://www.salewa.com/es-es/expertise/tipos-de-es-calada>
- Santos-Pastor, M. L., y Martínez-Muñoz, L. F. (2007). Planteamiento integral para el desarrollo de las actividades físicas en el medio natural en primaria. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Santoyo, F. (2005). La carrera de orientación, un deporte para todos. *Juez de Línea, Temas Deportivos*, 197.
- Simpson, D., Post, P. G., y Tashman, L. S. (2014). Adventure Racing. *Journal of Humanistic Psychology*, 54(1), 113-128. DOI: [10.1177/0022167813482188](https://doi.org/10.1177/0022167813482188)
- Tsaur, S.-H., Yen, C.-H., y Hsiao, S.-L. (2013). Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374. DOI: [10.1002/jtr.1881](https://doi.org/10.1002/jtr.1881)
- Wanka. (2024). *Las actividades en el medio natural y su importancia para el alumnado*. Wanka. <https://www.wankaocioyaventura.com/las-actividades-al-aire-libre-son-importantes-para-el-crecimiento-de-alumnado/>
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

# 8. ANEXOS

## 8.1. ANEXO I → CONTEXTO



Figura 5. Vista satélite colegio público Padre Claret.

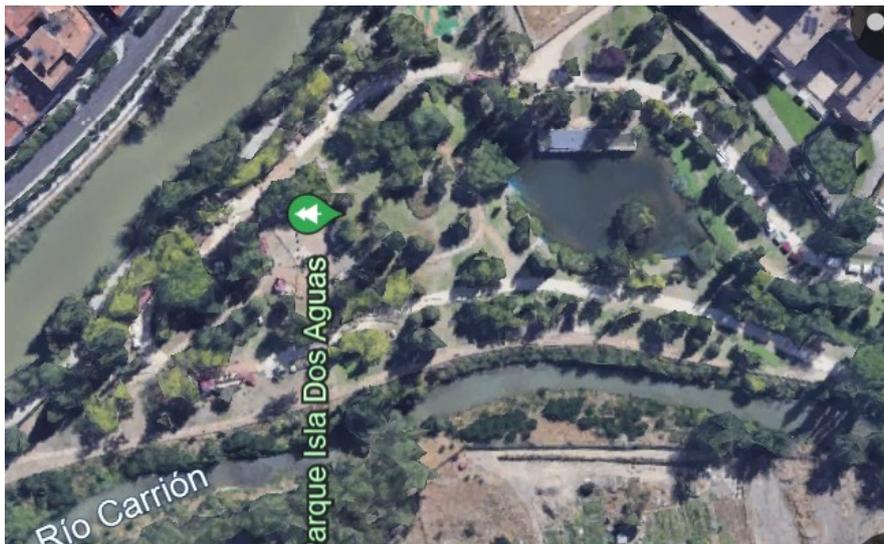
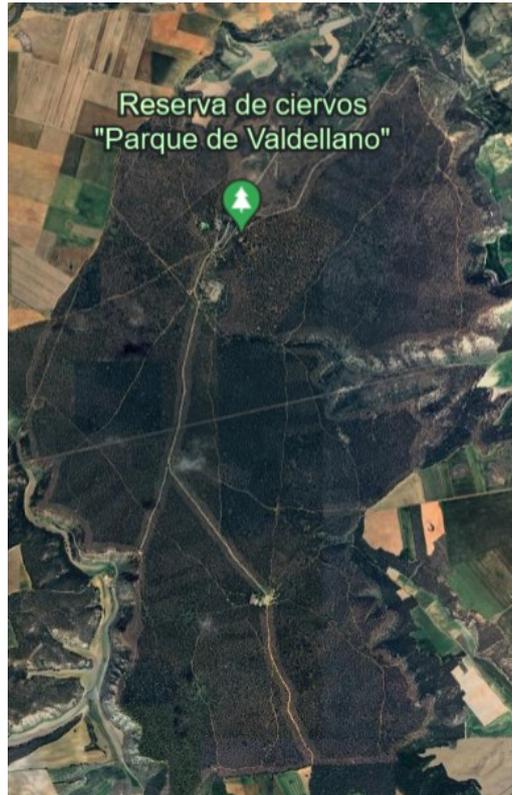
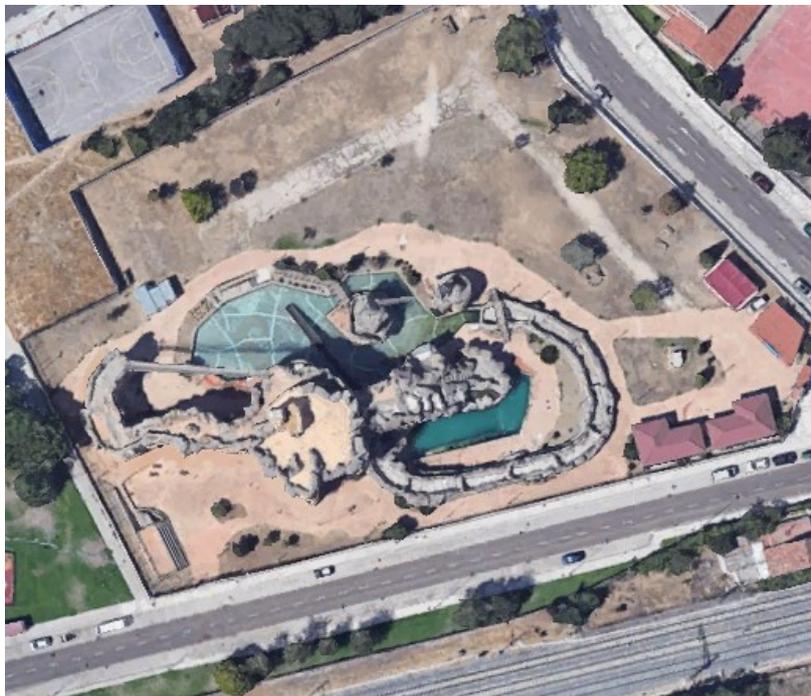


Figura 6. Vista satélite parque isla dos aguas.



*Figura 7. Vista satélite del Monte el Viejo.*



*Figura 8. Vista satélite La Roca (Palencia).*

## 8.2. ANEXO II → SESIONES

### 8.2.1. Autorización Salidas Didácticas

Yo, \_\_\_\_\_ (padre/madre o tutor),  
autorizo a mi hijo/a \_\_\_\_\_ a participar en  
las salidas didácticas organizadas por el colegio Padre Claret.

Marque a continuación aquellas autorizadas:

- Senderismo (Monte el Viejo/ Tejada de Tosande)
- Orientación (Isla Dos Aguas/ Monte el Viejo – El refugio)
- Escalada (La roca/ Las Tuerces – Recuevas)
- Jornada de convivencia (Monte el Viejo)

Entiendo que el personal docente y administrativo de la escuela tomará todas las precauciones necesarias para garantizar la seguridad y el bienestar de los estudiantes durante la actividad.

Firma del Padre/Madre o Tutor: \_\_\_\_\_

Teléfono de Contacto: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2024

**Recomendaciones:**

- Los estudiantes deben llevar ropa cómoda y adecuada para la actividad.
- Llevar una mochila pequeña con agua, una merienda saludable y protector solar.
- En caso de que el estudiante necesite tomar algún medicamento durante la salida, por favor informarlo y enviarlo junto con las indicaciones necesarias.

Agradecemos su colaboración y esperamos que esta experiencia sea muy provechosa para los estudiantes. Ante cualquier duda o consulta, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

Figura 9. Autorización de salidas didácticas.

## 8.2.2. Rutas de Senderismo



Figura 10. Recorrido y perfil (Primer ciclo)

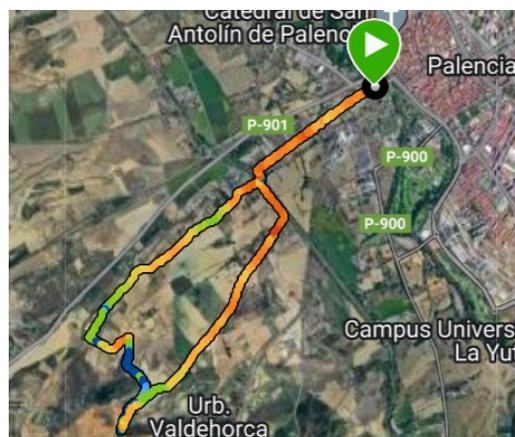


Figura 11. Recorrido y perfil (Segundo ciclo)

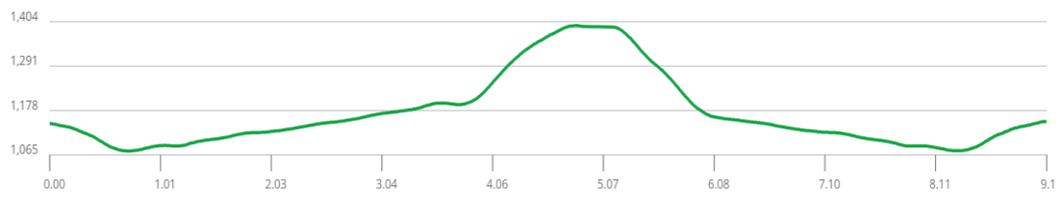
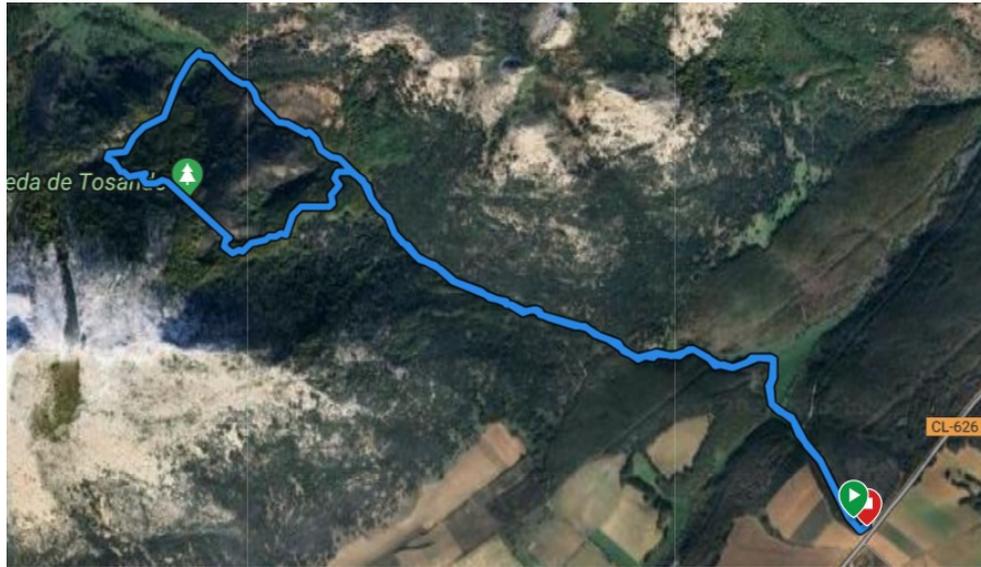


Figura 12. Recorrido y perfil (Tercer ciclo).

### 8.2.3. Mapas de Orientación



Figura 13. Mapa maestro.

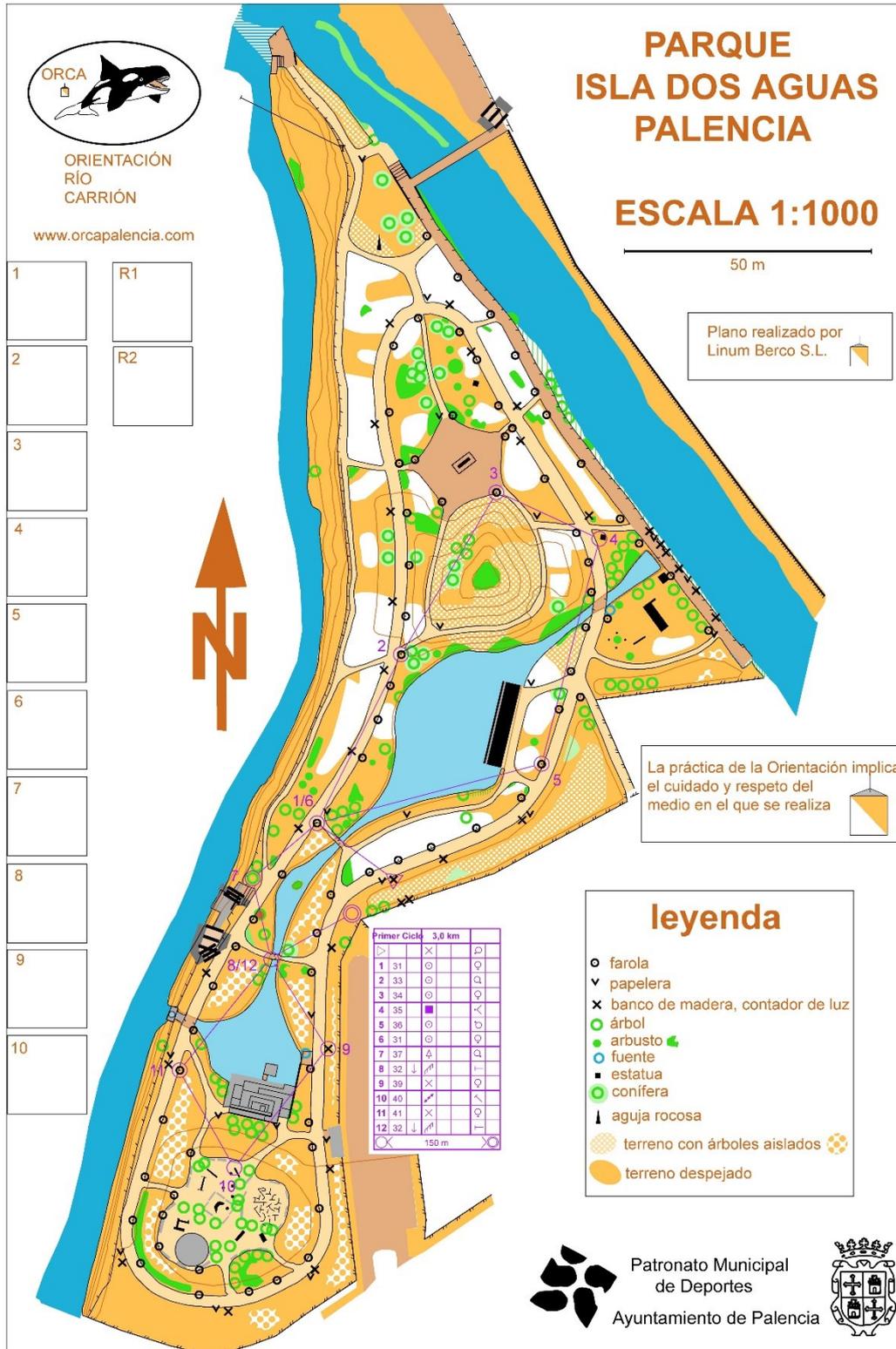


Figura 14. Mapa de orientación (Primer ciclo).



Figura 15. Mapa de orientación (Segundo ciclo).



Figura 16. Mapa de orientación (Tercer ciclo).

