



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**Importancia de la integración del medio natural en las aulas:
una propuesta basada en la orientación, la escalada y el
senderismo como herramientas educativas de gran valor en la
Educación Física Escolar**

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

**AUTOR/A: M.^a ISABEL ARENILLAS CAMINO
TUTOR/A: IRENE FERNÁNDEZ GONZÁLEZ**

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) surge del interés por acercar al alumnado de Educación Primaria al medio natural a través del área de Educación Física. Nos encontramos en una sociedad que cada vez se encuentra más alejada de la naturaleza, por ello considero esencial que los niños y niñas recuperen ese vínculo y aprendan mientras están en contacto directo con el entorno. Debido a todos estos factores, he diseñado una propuesta didáctica basada en tres bloques principales: orientación, escalada y senderismo, con el objetivo de trabajar los contenidos motrices, los valores como el respeto, la cooperación o el cuidado por el medio ambiente.

Además de la propuesta didáctica, el trabajo incluye una fundamentación teórica que justifica los beneficios físicos, emocionales y sociales de realizar actividades en la naturaleza, así como su conexión con el currículo actual. Mi intención es que este trabajo sirva como herramienta para que otros docentes puedan aplicar estas actividades en sus clases de forma sencilla, motivadora y adaptada a la realidad del aula.

Abstract

This Final Grade Project (TFG) arises from the interest in bringing Primary Education students closer to the natural environment through the area of Physical Education. In a society that is increasingly distant from nature, I consider it essential that children recover that link and learn in direct contact with the environment. Therefore, I have designed a didactic proposal based on three main blocks: orienteering, climbing and hiking, with the aim of working on motor contents, values such as respect, cooperation or care for the environment.

In addition to the didactic proposal, the work includes a theoretical foundation that justifies the physical, emotional and social benefits of doing activities in nature, as well as its connection with the current curriculum. My intention is that this work serves as a tool for other teachers to apply these activities in their classes in a simple, motivating and adapted to the reality of the classroom.

PALABRAS CLAVE

Orientación, Escalada, Senderismo, Educación Física, Educación Primaria, Medio Natural.

KEYWORDS

Orientation, Escalation, Hiking, Physical Education, Primary Education, Natural Environment.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5 -
2. JUSTIFICACIÓN	6 -
3. OBJETIVOS	7 -
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8 -
4.1 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA ...	8 -
4.2 LA EDUCACIÓN EN EL MEDIO NATURAL Y AMBIENTAL EN EL AULA	10 -
4.3 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL	13 -
4.4 BASES DE LA ORIENTACIÓN, ESCALADA Y SENDERISMO	16 -
4.5 LA EDUCACIÓN EN LA NATURALEZA EN EL CURRÍCULO	18 -
5. METODOLOGÍA	20 -
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	22 -
6.1 CONTEXTO	22 -
6.2 OBJETIVOS	22 -
6.3 CONTENIDOS	23 -
6.4 METODOLOGÍA	25 -
6.5 TEMPORALIZACIÓN.....	26 -
6.6 SESIONES DE LA PROPUESTA	27 -
6.7 EVALUACIÓN	65 -
7. CONCLUSIONES	67 -
8. BIBLIOGRAFÍA	70 -
9. ANEXOS	75 -
ANEXO 1	75 -
ANEXO 2	76 -
ANEXO 3	76 -
ANEXO 4	77 -
ANEXO 5	80 -
ANEXO 6	81 -
ANEXO 7	81 -
ANEXO 8	86 -
ANEXO 9	86 -

1. INTRODUCCIÓN

Desde siempre, el ser humano ha estado unido al medio natural, ya sea para sobrevivir o como espacio para disfrutar y realizar actividades. Sin embargo, en la actualidad, hemos perdido gran parte de esa conexión con la naturaleza debido al estilo de vida moderno, especialmente en las ciudades. Es hora de recuperar ese vínculo y aprovechar el medio natural como un recurso educativo que permite a los alumnos aprender a desarrollarse de manera completa.

Con este Trabajo de Fin de Grado (TFG), busco que otros profesores entiendan la importancia de actividades como la orientación, la escalada y el senderismo, y las adapten a sus clases de Educación Física en la etapa de Educación Primaria, para que el alumnado pueda disfrutar de sus beneficios y aprender de una manera más práctica y cercana a la naturaleza.

Estas actividades no solo ayudan a que los discentes sean más activos, sino que también les enseñarán a trabajar en equipo, a superar retos y a conocer y cuidar el medio ambiente, es importante enseñarles la necesidad de proteger la naturaleza. Al hacerlo, se promueve una conciencia ambiental desde pequeños, fundamental para garantizar un futuro sostenible. Sin embargo, en las escuelas no se suelen realizar estas prácticas tanto como otros contenidos, y en este trabajo también quiero analizar por qué ocurre esto y proponer ideas para que se incluyan más en las clases.

A lo largo de este trabajo se abordarán diferentes aspectos que permiten entender el valor educativo del medio natural en el área de Educación Física. En primer lugar, se presentará una fundamentación teórica que recoge los beneficios físicos, emocionales y sociales que tienen las actividades al aire libre, así como su conexión con el currículo vigente hoy en día. A continuación, se profundizará en tres propuestas concretas: orientación, escalada y senderismo, como herramientas clave para el desarrollo integral del alumnado. Para finalizar, se mostrará una unidad didáctica estructurada y contextualizada que integra estas actividades, con el objetivo de facilitar su aplicación real en el aula.

2. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, el contacto de los niños con la naturaleza es cada vez más limitado, especialmente en aquellos que residen en ciudades. Esto no solo afecta a su salud física, sino también a su bienestar emocional y a su desarrollo como personas. Aprender en la naturaleza ofrece una sensación única, los infantes no están sentados todo el tiempo, sino que exploran, descubren y viven experiencias que no se pueden tener dentro de un aula.

A pesar de que el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo incluye las actividades en la naturaleza como parte de la Educación Física, estas no siempre se trabajan tanto como otros contenidos. Muchas veces esto pasa por falta de recursos, tiempo o formación específica de los profesores. Por eso, con este TFG quiero mostrar por qué estas actividades son esenciales y cómo se pueden incluir más fácilmente en las escuelas.

Otro aspecto fundamental que hay que enseñar a los estudiantes es a cuidar y respetar el medio ambiente. La naturaleza no solo es un espacio para aprender, sino también un lugar que debemos proteger. Si el alumnado, aprende esto desde pequeños, no solo disfrutarán más de su entorno, sino que también crecerán con valores importantes para su futuro y el del planeta.

Más allá de esto, he elegido este tema ya que actividades como la escalada, el senderismo y la orientación son perfectas para trabajar no solo el cuerpo, sino también la mente. Estas actividades enseñan a los niños y niñas a superar retos, a orientarse en nuevos entornos y a trabajar en equipo. Además, les ayudan a desarrollar habilidades prácticas, como leer mapas o manejar su propio esfuerzo físico, mientras disfrutan y aprenden en contacto directo con la naturaleza. Mi objetivo principal es que más docentes puedan incluir estas actividades en sus clases, porque creo que aportan un aprendizaje que va más allá de lo físico y que puede marcar una gran diferencia en la vida de los alumnos.

3. OBJETIVOS

Objetivos generales:

1. Mostrar cómo el medio natural puede ser un recurso valioso en la Educación física y cómo pueden beneficiar a los alumnos tanto en su desarrollo físico como emocional y social.
2. Promover la educación ambiental en los discentes, destacando la importancia de cuidar y respetar el medio natural como parte de su aprendizaje y desarrollo personal.
3. Reflexionar sobre cómo actividades como la orientación, la escalada y el senderismo pueden enriquecer la enseñanza de Educación Física y contribuir al desarrollo integral del alumnado.

Objetivos específicos:

1. Concienciar sobre la importancia de que los niños aprendan a valorar y cuidar el medio ambiente a través de experiencias directas en la naturaleza.
2. Conseguir que los alumnos, además de aprender habilidades físicas, también desarrollen valores como el esfuerzo, la cooperación y el respeto por el entorno.
3. Identificar las principales dificultades que enfrentan los profesores al realizar actividades en el medio natural y proponer soluciones prácticas para superarlas.
4. Ofrecer herramientas y recursos prácticos que los maestros puedan utilizar fácilmente para integrar estas actividades en sus clases.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

La educación física es un pilar fundamental dentro del sistema educativo, ya que no se enfoca únicamente en el desarrollo motor de los estudiantes, sino que también influye en su bienestar emocional, social y cognitivo. Según el Ministerio de Educación y Formación Profesional de España (2022), la actividad física en el ámbito escolar desempeña un papel esencial en la adquisición de hábitos saludables, fomentando una vida activa que beneficia a los estudiantes más allá del entorno escolar. De la misma manera, la práctica regular de la actividad física ha demostrado mejorar la concentración, el rendimiento escolar y la estabilidad emocional, ya que son factores esenciales en el desarrollo integral de los niños y niñas.

En este sentido, uno de los beneficios más evidentes de la actividad física en la infancia es su contribución al desarrollo motor y psicomotor. A través del movimiento, los niños mejoran habilidades fundamentales como son la coordinación, el equilibrio y la lateralidad, lo que facilita su crecimiento y aprendizaje. Investigaciones como las de EFDeportes (2009) defiende que la práctica deportiva en la escuela no solo favorece la movilidad y el control del cuerpo, sino que también enseña valores como la cooperación, la perseverancia y el respeto hacia los demás. A través del juego y la actividad física, los discentes aprenden a gestionar sus emociones, afrontar desafíos y tomar sus propias decisiones, lo que fortalece su seguridad y confianza en sí mismos. Un buen control corporal desde edades tempranas suele traducirse en una actitud más positiva hacia el ejercicio en la vida adulta, promoviendo así los hábitos saludables a largo plazo.

Además, la actividad física tiene un impacto directo en la salud y la prevención de enfermedades. En la actualidad, el sedentarismo es un problema cada vez más común entre los jóvenes debido al uso excesivo de pantallas y la falta de actividad al aire libre. Esta falta de movimiento ha llevado a un aumento de problemas como son la obesidad infantil y los trastornos metabólicos, lo que hace más necesario el fomento de la actividad física en los colegios.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) señala que ejercicio regular ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la circulación sanguínea y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, la actividad física ayuda a regular el metabolismo, favoreciendo un peso corporal saludable y previniendo enfermedades.

Otro aspecto para destacar es el impacto que tiene la actividad física en la salud mental. Por otro lado, diversos estudios han demostrado que el ejercicio libera endorfinas y serotonina, que son neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar, mientras que reducen el estrés y la ansiedad. Los niños y niñas que realizan actividades físicas con regularidad suelen tener mejor estado de ánimo, mayor autoestima y menos problemas en la conducta. Es fundamental que las instituciones educativas garanticen que la actividad física sea variada y adaptada a las necesidades de todos los estudiantes. Además, es importante inculcar a los menores hábitos saludables que puedan mantener toda su vida.

La relación entre actividad física y rendimiento académico también ha sido un aspecto clave es la relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Numerosos estudios han demostrado que el ejercicio tiene un impacto en el desarrollo cognitivo, ya que mejora funciones como la memoria, la atención y la capacidad de solucionar problemas. Esto se refleja en revistas como Redalyc o Scielo, donde se señala que la práctica de actividad física influye positivamente en el rendimiento académico. Concretamente, se observan mejoras en funciones como en la memoria, la atención o la resolución de problemas, así como en áreas específicas como en las matemáticas y en la lengua.

El movimiento corporal mejora la circulación sanguínea hacia el cerebro, lo que favorece una mayor oxigenación y como resultado, un procesamiento de la información más eficiente. Álvarez – Bueno (2017) realizó un estudio que señalaba que los estudiantes que realizan educación física regularmente muestran mejores resultados en matemáticas, lectura y ciencias, debido a la mejora de su capacidad de concentración y planificación.

Además, el deporte y la actividad física ayudan a los niños a desarrollar la organización y disciplina, lo cual mejora el éxito escolar. Aprender a gestionar su tiempo entre el estudiar y practicar algún deporte les enseña el valor del compromiso y de tener rutinas.

También me parece importante destacar cómo influye el ejercicio en el descanso. Los niños y niñas que hacen actividad física suelen dormir mejor, y eso se nota luego en clase, ya que están más atentos, más receptivos y les cuesta menos concentrarse y retener lo que aprenden.

No se trata solo de sumar beneficios, sino de entender que la actividad física tiene un papel esencial en su desarrollo integral. Ayuda a que estén mejor física y emocionalmente, y eso impacta directamente en su forma de aprender y de estar en el aula.

La actividad física en la etapa de Educación Primaria contribuye al desarrollo motriz y también directamente en el bienestar emocional, la salud mental y en el rendimiento académico del alumnado. Su papel clave para formar personas más sanas, equilibradas y preparadas para afrontar los retos del aprendizaje y de la vida. Sabiendo esto, es lógico plantearse qué otros entornos pueden reforzar aún más estos beneficios. Por ello, en el siguiente apartado vamos a analizar cómo la educación en el medio natural puede convertirse en una herramienta educativa muy valiosa dentro del aula y del currículo escolar.

4.2 LA EDUCACIÓN EN EL MEDIO NATURAL Y AMBIENTAL EN EL AULA

La integración del medio natural y ambiental en el aula se ha convertido en una de las principales propuestas educativas en los últimos años. Este enfoque busca promover un aprendizaje más activo, significativo y relacionado con la realidad del entorno en el que viven los estudiantes. A través de la educación en el medio natural, los alumnos no solo adquieren conocimientos académicos, sino que también desarrollan una conciencia sobre la importancia de cuidar y respetar el entorno que nos rodea.

Hoy en día, cada vez son más las propuestas que buscan integrar el medio natural al aula, buscando que los estudiantes conecten con el entorno. La idea es que el aula no sea solo un espacio cerrado, sino un lugar donde los alumnos puedan experimentar, aprender y conectar con el mundo que les rodea. La educación ambiental en el aula no solo ayuda a los discentes a entender mejor los temas como el cambio climático, sino que también les enseña valores como el respeto, sostenibilidad y responsabilidad. Al incorporar el medio

ambiente en su aprendizaje, los estudiantes enriquecen su formación académica, desarrollan habilidades que les permite ser más conscientes y responsables con el mundo donde viven.

El contacto con el entorno natural aporta beneficios tanto en el ámbito físico como en el desarrollo cognitivo, emocional y social. Según Freire (2018), la conexión con la naturaleza en la infancia favorece el desarrollo de habilidades como la creatividad, la resolución de problemas y el trabajo en equipo. Durante los últimos años se ha observado una fuerte desconexión entre. La infancia y el medio natural, un fenómeno identificado por Richard Louv (2005) como “trastorno por déficit de naturaleza” y por Lauaxeta (2020), quien profundiza en cómo esta falta de contacto afecta al desarrollo emocional y cognitivo de los niños.

Según Freire, especialista en educación y psicología, esta situación puede modificarse fomentando la “biofilia”, es decir la conexión con la naturaleza a través de experiencias directas y enriquecedoras. La especialista defiende que es importante que los niños tengan contacto con el medio ambiente en su infancia, ya que esto no solo les ayuda a conocer mejor su entorno, sino que también les inculca valores como el respeto y la responsabilidad hacia la naturaleza (Freire, 2018).

Una de las mejores formas de fortalecer esta conexión es integrando la naturaleza en el currículo escolar. Contar con espacios naturales dentro o cerca de los centros educativos facilitará un aprendizaje más dinámico e interdisciplinario, además de reforzar valores como la responsabilidad y la cooperación (UNIR, 2015). La educación ambiental permite a los estudiantes comprender la importancia del cuidado del planeta y desarrollar la conciencia ecológica desde temprana edad. (Alto Rendimiento, 2023). Métodos como el ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos) y la enseñanza al aire libre han demostrado ser especialmente efectivos para motivar a los estudiantes y fomentar la participación en el aula (Dialnet, 2025). Estas estrategias permiten a los estudiantes explorar y descubrir su entorno de manera significativa.

Durante los últimos años, la educación ha dado importancia al contacto con la naturaleza y el desarrollo de habilidades a través de actividades físicas y recreativas. Este enfoque

resalta los beneficios de interactuar con el entorno natural, en el término de bienestar físico, en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños y niñas (Escuela con cerebro, 2019). Diversos estudios han demostrado que el contacto directo con la naturaleza juega un papel clave en el aprendizaje, ya que permite a los estudiantes vivir experiencias nuevas que enriquecen su conocimiento y desarrollo de sus habilidades como la creatividad, la resolución de problemas y el trabajo en equipo (Colegio Meres, 2023).

Cabe destacar que el contacto con la naturaleza tiene un impacto positivo en el bienestar emocional y social de los infantes. Pasar tiempo en espacios naturales ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga mental, lo que les permite poder centrarse mejor en los estudios (Escuela con Cerebro, 2019). También fortalece sus habilidades sociales, ya que muchas de las actividades al aire libre implican trabajo en equipo, el juego cooperativo y la comunicación. La naturaleza es un escenario ideal para que los niños se enfrenten a retos, tomen decisiones y colaboren con otros compañeros para alcanzar objetivos comunes.

Otro aspecto clave es como el entorno natural estimula la creatividad y la capacidad de resolver problemas. Al interactuar con la naturaleza, los niños se encuentran con situaciones inesperadas que los invitan a pensar de forma crítica. Enfrentarse a estos desafíos diarios fortalece habilidades que pueden aplicar tanto en la escuela como en su vida cotidiana (Revista Explora, 2023). Aprender a través de la exploración y la experiencia hace que el conocimiento sea más significativo, además también les ayuda a comprender el mundo de una manera más profunda y enriquecedora.

En los últimos años, cada vez más docentes han buscado formas de incorporar la naturaleza en el proceso de enseñanza, reconociendo sus beneficios para el aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes. Estar en contacto con el entorno natural despierta la curiosidad y la creatividad, ayuda a la mejora de la concentración y la comprensión de conceptos a través de la exploración y la experiencia directa (Escuela Infantil Sambori, 2023).

El aprendizaje basado en la exploración es una de las estrategias más efectivas, donde los niños descubren su entorno a través de la observación y la experimentación. Según el Colegio Oller (2023), permitir que los alumnos interactúen con la naturaleza les ayuda a comprender mejor los fenómenos científicos y ambientales, ya que aprenderán de manera práctica y significativa. En lugar de limitarse a leer sobre plantas o ecosistemas en un libro, pueden verlos, experimentar y analizarlos.

El método Montessori es otra de las metodologías que destaca la importancia de los materiales naturales y del aprendizaje en espacios abiertos. Este enfoque fomenta la autonomía y la curiosidad de los discentes, permitiéndoles aprender a su propio ritmo en un entorno que les motiva a experimentar con el entorno natural. Al incluir actividades al aire libre y recursos que provienen de la naturaleza como pueden ser las piedras, hojas, agua..., se fortalecen las habilidades motoras, la concentración y creatividad (Escuela Infantil Sambori, 2023)

Fomentar proyectos ambientales en la escuela como huertos escolares o campañas de reforestación, no solo enriquece el aprendizaje, sino que además ayuda a generar una conciencia ecológica. Los niños y niñas aprenden la importancia de cuidar el medio ambiente y comprendan el impacto de sus acciones en el planeta (Hernández 2020).

La educación en el medio natural aporta una dimensión diferente y muy enriquecedora al proceso de enseñanza-aprendizaje. Permite a los alumnos conectar con el entorno, desarrollar habilidades esenciales y adquirir valores fundamentales como el respeto y la responsabilidad ambiental. Hemos visto cómo este enfoque mejora el aprendizaje, el bienestar emocional y social de los niños. Entendiendo su importancia dentro del aula, es momento de profundizar en los beneficios concretos que tiene la práctica de la actividad física en entornos naturales, sobre todo en lo que respecta a la salud y el desarrollo en la etapa de Educación Primaria.

4.3 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL

La actividad física en el medio natural es una herramienta clave para el desarrollo de los niños en educación primaria, ya que favorece el aprendizaje y la socialización, mientras que aporta beneficios para la salud. Se ha demostrado que el ejercicio al aire libre mejora

la condición física, fortalece el sistema cardiovascular y contribuye al bienestar general de los niños (Ministerio de Sanidad, 2011).

Más allá de ser una actividad recreativa, moverse en entornos naturales fortalece el cuerpo y mejora el bienestar general. Uno de los principales beneficios es su impacto positivo en el sistema cardiovascular, ya que la práctica regular de actividad física en la naturaleza para fortalecer el corazón, mejorar la circulación sanguínea y regular la presión arterial. Desde la infancia, mantenerse activo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la vida adulta (Comunidad de Madrid, 2023).

Además de los beneficios a nivel cardiovascular, la actividad en entornos naturales favorece el fortalecimiento muscular y óseo. Movimientos como correr, saltar, escalar o andar en bicicleta contribuyen al desarrollo de la musculatura y aumentan la densidad ósea, lo que es clave para prevenir problemas en el futuro (NHLBI, 2023). Otro aspecto importante es la prevención del sobrepeso y la obesidad, debido a que el ejercicio al aire libre permite regular el metabolismo y mantener el peso corporal y saludable. Según el Ministerio de Sanidad (2011), los discentes que realizan actividad física de manera frecuente tienen menor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas y mantienen hábitos saludables a lo largo de su vida.

Se ha demostrado que el ejercicio en la naturaleza mejora la coordinación y el equilibrio. Jugar en terrenos con diferentes niveles y superficies irregulares ayuda a desarrollar la motricidad, mejorar los reflejos y fortalecer la capacidad de respuesta del cuerpo, reduciendo el riesgo de lesiones (Fisiología del Ejercicio, 2023). Además, realizar actividad al aire libre potencia la capacidad pulmonar y la resistencia física, ya que el contacto con el oxígeno y la variabilidad de los ejercicios aeróbicos favorecen el desarrollo del sistema respiratorio y aumentan la resistencia cardiovascular (NHLBI, 2023)

No solo los beneficios hacen que la actividad en la naturaleza sea esencial en la infancia, también tienen un impacto positivo en el bienestar emocional de los niños y niñas, ayudando a reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo. En un mundo donde la sobrecarga académica y el ritmo de vida acelerado pueden generar ansiedad, estar en

espacios naturales favorece la relajación y disminuye la hormona del estrés (Colegio Narval, 2023).

La naturaleza potencia la autoestima y la confianza en sí mismos, ya que permite el juego libre y la exploración. Además, también fortalece las relaciones sociales, promoviendo el compañerismo y la cooperación (Nous Cims, 2023). Otro beneficio es la mejora en la concentración y el rendimiento académico, ya que los entornos naturales ayudan a recomponer la energía mental y mantener una mayor atención en clase.

El aprendizaje en entornos naturales favorece el desarrollo físico y emocional, las habilidades sociales de los infantes y el trabajo en equipo y cooperación. La educación al aire libre fomenta la interacción entre los alumnos, promoviendo la solidaridad, la comunicación y el respeto por los demás (San Cristóbal, 2023). Muchas actividades en grupo en espacios naturales requieren que los estudiantes colaboren para alcanzar un objetivo. Esto les permite desarrollar habilidades como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la confianza en sus compañeros. Estas experiencias refuerzan el sentido de pertenencia y la empatía, aspectos fundamentales para su crecimiento social y emocional (Andana, 2019).

El aprendizaje cooperativo en la naturaleza también refuerza la autoestima y la motivación, ya que los discentes se sienten parte de un equipo en el que cada uno aporta sus habilidades y conocimientos. Según el CEIP Félix Plaza (2023), este enfoque reduce la competencia individualista y promueve un ambiente de respeto y compañerismo, facilitando un desarrollo social más equilibrado.

La actividad física en el medio natural beneficia el desarrollo físico de los niños e impacta positivamente en su salud emocional, social y cognitiva. Al promover hábitos de vida activos y saludables desde edades tempranas, se asientan las bases para un crecimiento equilibrado y un aprendizaje significativo. Es fundamental conocer y aplicar propuestas concretas que permitan llevar la educación física al entorno natural de forma estructurada. A continuación, se abordan las bases y el valor educativo de tres actividades fundamentales como son la orientación, la escalada y el senderismo.

4.4 BASES DE LA ORIENTACIÓN, ESCALADA Y SENDERISMO

Las actividades al aire libre tienen un gran valor dentro del ámbito educativo, debido a que permiten que los niños se relacionen directamente con el entorno natural. En esta sociedad cada vez más digitalizada, donde muchos niños pasan gran parte del tiempo en espacios cerrados, es muy importante fomentar ese contacto con la naturaleza. Estar en un entorno natural les ayudará a moverse más, además de mejorar su condición física e influir positivamente en su bienestar emocional y en su capacidad para resolver problemas y concentrarse. Actividades como orientación, escalada y senderismo suponen un reto físico, además de fomentar el trabajo en equipo y tomar decisiones por sí mismos y desarrollar su autonomía.

La orientación educativa a través de técnicas de geolocalización como son los mapas o coordenadas entre otros es una estrategia didáctica que fomenta el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades espaciales de los estudiantes. Este tipo de actividades no solo mejoran la capacidad de orientación y ubicación en el espacio, sino que también potencian las competencias matemáticas, científicas y de resolución de problemas (UNIR, 2023). Integrar este tipo de actividades en el aula mediante circuito, juegos de pistas o recorridos en la naturaleza permite mejorar la capacidad de toma de decisiones y la cooperación entre los alumnos (Grupo Tarraco, 2023). Además, su vinculación con materias como la geografía o las matemáticas estimula el pensamiento estratégico y la motricidad, facilitando un aprendizaje significativo y dinámico Educaweb (2020).

Dentro de ese enfoque educativo, la escalada es una actividad que fomenta el desarrollo integral de los niños, ya que combina beneficios físicos, mentales, favoreciendo tanto la condición física como el bienestar emocional. A nivel físico, este deporte mejora la fuerza muscular, especialmente en brazos, piernas y core, además de potenciar la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.

Según Indoorwall (2024), la escalada también favorece la resistencia cardiovascular y mejora la postura, lo que contribuye a un desarrollo físico saludable. La escalada además requiere concentración, planificación y toma de decisiones. Esto, estimula el pensamiento estratégico y la resolución de problemas. Además, al enfrentarse a nuevos retos, los niños

y niñas desarrollan una confianza en sí mismos, a la vez que superan miedos y refuerzan su capacidad emocional.

Siguiendo las ideas de Educación 3.0 (2023), este deporte fomenta la paciencia, la perseverancia y la tolerancia a la frustración. Aunque es un deporte que se desarrolla de manera individual, se practica en un entorno colaborativo donde los infantes aprenden a comunicarse, a confiar en sus compañeros, además de trabajar en equipo. Esto fortalece sus habilidades sociales y promueven el compañerismo y la cooperación (El cohete, 2023).

De manera parecida, el senderismo es una actividad que va más allá del ejercicio físico, convirtiéndose en una herramienta educativa que permite a los estudiantes explorar su entorno, fortalecer su conexión con la naturaleza y aprender de manera práctica. Al recorrer diferentes paisajes, los niños desarrollan la orientación, la percepción espacial y conciencia ambiental, lo que enriquece su aprendizaje en áreas como geografía, ciencias naturales y educación física (Montaña Segura, 2023).

Además, el senderismo favorece el desarrollo físico, mejorando la resistencia, la fuerza y la coordinación. También tiene beneficios psicológicos, ya que ayuda a reducir el estrés, fomenta la concentración y fortalece la autoestima. Según Conde Fernández (2012), caminar en entornos naturales mejora el bienestar emocional y potencia la interacción social, promoviendo la cooperación y el trabajo en equipo.

En el ámbito educativo, el senderismo puede aplicarse de manera interdisciplinaria, integrándolo en proyectos escolares que combinan diferentes áreas del conocimiento. Esto permite a los discentes aprender de manera activa y vivencial, incentivando su curiosidad y creatividad. Además, al estar en contacto con la naturaleza, los niños desarrollan un respeto por el medio ambiente y adquieren hábitos de vida saludables (Montaña Segura, 2023).

A pesar de los beneficios que ofrecen todas estas actividades, también es importante hablar de los retos que estos conllevan, tanto para los alumnos como para los docentes. Desde mi propia experiencia, organizar salidas o actividades en entornos naturales no es

tarea fácil, ya que hay que tener en cuenta muchos factores, como son, los permisos, el material, la previsión meteorológica, la seguridad del grupo...

La planificación previa es fundamental para que todo salga bien. No solo hay que evaluar el entorno y detectar posibles riesgos, sino que también debemos contar con imprevistos y tener más de un plan, por si este no sale como lo esperado. Según el Manual Preventivo de Actividades al Aire Libre (Universidad de Sevilla, 2023), es esencial conocer el área antes de hacer la actividad y asegurarse de que tanto el terreno como las condiciones climáticas son seguras.

La supervisión constante es otro de los factores. Se recomienda que los grupos sean reducidos y que cada responsable tenga un número de estudiantes asignado a su cargo para garantizar un control más efectivo (Toyo Aventura, 2023). También, hay que destacar que es fundamental enseñar a los niños normas básicas de seguridad, como conseguir las indicaciones de los adultos, permanecer en grupo y reconocer las señales de peligro.

La prevención de lesiones y emergencias juega un papel importante. Se recomienda el uso de ropa y calzado adecuados, así como la protección solar e hidratación frecuente. En actividades como senderismo o escalada es importante que los niños reciban instrucciones claras y contar con un botiquín de primeros auxilios (Portal Fitness, 2023).

4.5 LA EDUCACIÓN EN LA NATURALEZA EN EL CURRÍCULO

El currículo de Educación Primaria en Castilla y León, recogido por el Decreto 38/2022 de 30 de septiembre, hace referencia al uso del entorno natural como parte del proceso educativo. Desde el principio, se insiste en que el aprendizaje debe ser activo y basado en experiencias significativas para el alumnado, aquí es donde el medio natural juega un papel crucial.

En el área de Educación Física, se incluyen de forma concreta actividades en el medio natural y urbano. Algunas de las que aparecen mencionadas son senderismo, los juegos en la naturaleza, la orientación, las ruta en bicicleta o marcha. También se tiene en cuenta

la prevención de riesgos, el uso del mapa como herramienta de orientación y la seguridad durante la práctica de estas actividades.

Estas propuestas no solo buscan mejorar la condición física del alumnado, sino que también ayudan a que desarrollen su autonomía, aprendan a trabajar en equipo, se enfrenten a retos reales y conecten con el entorno mientras lo respetan.

Además, el área de Ciencias Naturales también hace mención del entorno natural, ya que se estudian los seres vivos, los ecosistemas o el impacto del ser humano en la naturaleza. Todo esto ofrece muchas posibilidades para trabajar los contenidos fuera del aula, en contacto directo con el entorno.

Aun así, pienso que el currículo podría darle más protagonismo e importancia a la naturaleza, dado todo lo que aporta a nivel físico, emocional, social y académico, sería interesante que se integrase en otras áreas de manera más transversal.

El currículo contempla el medio natural, especialmente en Educación Física y en Ciencias Naturales, pero todavía hay margen para potenciarlo mucho más. La naturaleza ofrece un escenario ideal para aprender de forma vivencial, cooperativa y significativa, y eso es algo que, como futuros docentes, deberíamos valorar y aprovechar más.

5. METODOLOGÍA

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) sigue un enfoque cualitativo y documental que se basa en la recopilación y análisis de información provenientes de fuentes académicas y especializadas. La selección de dichas fuentes se ha llevado a cabo considerando su relevancia, actualidad y rigor científico, de esta manera se busca garantizar la fiabilidad de la información utilizada. Esta metodología permite profundizar en el estudio de la educación en entornos naturales, proporcionando conclusiones fundamentadas y diseñar estrategias educativas adecuadas.

Para la recopilación de información se ha realizado a través de una revisión de fuentes académicas y documentos especializados en educación ambiental y aprendizaje experiencial. También, se han consultado artículos científicos, libros y documentos institucionales con el fin de obtener una base teórica sólida. Los criterios de selección de fuentes incluyeron:

- Publicaciones de revistas
- Trabajos recientes (preferiblemente publicados en los últimos diez años)
- Relación directa con los objetivos de estudio.
- Aplicaciones de metodologías rigurosas en los estudios originales.

El proceso de búsqueda se llevó a cabo mediante la identificación de palabras clave relacionadas con educación en la naturaleza, aprendizaje experiencial y metodologías activas.

El análisis de los datos se realizó a través de un análisis de contenido, identificando categorías temáticas clave relacionadas con la enseñanza en el medio natural y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes.

A nivel metodológico, la propuesta didáctica diseñada en este TFG se basa en la combinación de estilos de enseñanza que fomentan la exploración del entorno natural. La enseñanza por descubrimiento guiado permite que los estudiantes sean protagonistas de su aprendizaje, explorando su entorno bajo la supervisión del docente. Por otro lado, la resolución de problemas les ayuda a desarrollar diferentes habilidades, enfrentándose a desafíos que requieren observación, análisis y toma de decisiones.

También quiero destacar que se ha considerado la importancia de la adaptación a los diferentes ritmos y capacidades del alumnado, promoviendo un enfoque inclusivo y

flexible. La motivación de los estudiantes es un factor importante en esta metodología, debido a que se busca que las actividades en la naturaleza despierten el interés y fomenten la participación activa. A lo largo del proceso de enseñanza, el docente actúa como guía, facilitando la construcción del conocimiento y promoviendo un aprendizaje significativo y duradero.

Dado a que este trabajo se basa en el análisis de documentos y en el diseño de una propuesta didáctica, no ha sido necesario recopilar datos de participantes. Sin embargo, se ha seguido un cumplimiento de los principios, asegurando una adecuada citación en APA 7^a generación de todas las fuentes consultadas y evitando cualquier forma de plagio. Se ha priorizado el respeto de los derechos de autor y la información utilizada.

A partir de todo lo anterior, he querido plasmas esta forma de entender la enseñanza en una propuesta didáctica dividida en tres grandes bloques: orientación, escalada y senderismo. Todas las actividades que la componen están pensadas para que el alumnado aprenda a través de la experiencia, explorando su entorno de forma cooperativa, activa y significativa. Para ello, he diseñado situaciones de aprendizaje reales, adaptadas a su nivel y conectadas con sus intereses, con el fin de que vivan el proceso de una manera motivadora y cercana. Esta propuesta no nace de la improvisación, sino de una reflexión sobre como enseñar en el medio natural desde el área de Educación Física, apostando por una metodología que despierte la curiosidad, fomente el trabajo en equipo y favorezcan un aprendizaje duradero.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

6.1 CONTEXTO

La propuesta didáctica que presento a continuación forma parte del área de Educación Física y se centra en tres bloques: la orientación, la escalada y el senderismo. Desde mi punto de vista, considero que estas disciplinas son fundamentales, ya que ofrecen muchos beneficios para el desarrollo integral de los discentes.

Está dirigida al alumnado de Educación Primaria, más concretamente para el 2º y 3º ciclo de esta etapa, debido a que se encuentran en desarrollo de su autonomía personal, de su capacidad de resolver problemas, además de su necesidad de movimiento y de juego. He diseñado esta propuesta teniendo en cuenta su nivel de desarrollo, fomentando una metodología activa, lúdica y cooperativa.

Todas las actividades se han planificado para que se desarrollen cerca del centro escolar: el gimnasio, el patio y cuando sea posible, algunos espacios exteriores como son el rocódromo y el parque. El objetivo principal que se está buscando es que los estudiantes tomen conciencia del medio natural, aprendan a respetarlo y a desenvolverse en él de manera responsable y segura.

También quiero destacar que a través de esta propuesta busco dar respuesta a varios elementos recogidos en el currículo actual vigente, como el trabajo en equipo, la mejora de la condición física, la toma de decisiones, la educación en valores y la adquisición de hábitos de vida saludables. Además, la orientación, la escalada y el senderismo no son actividades tradicionales, es decir que contribuyen a que los niños y niñas descubran nuevas formas de disfrutar del deporte y del movimiento.

6.2 OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Fomentar el disfrute por la actividad física al aire libre y el contacto con el entorno natural.
- Desarrollar la autonomía y la capacidad de tomar decisiones en situaciones reales.

- Potenciar la capacidad y el trabajo en equipo mediante dinámicas grupales.
- Transmitir actitudes de respeto hacia los compañeros y el entorno.
- Fomentar el interés por actividades físicas distintas a los deportes habituales.

Objetivos específicos:

- Mejorar la orientación a través de mapas, pistas, pasos y coordenadas.
- Fomentar el pensamiento lógico y la resolución de problemas mediante juegos de búsqueda y retos.
- Potenciar el trabajo cooperativo y la comunicación en actividad en grupos.
- Concienciar sobre la importancia de cuidar el medio natural.
- Mejorar la coordinación, el equilibrio y el control postural mediante actividades de trepa y escalada adaptada al nivel educativo del alumnado.
- Desarrollar la autoconfianza y confianza en los demás superando pequeños retos físicos presentes en actividades como la escalada y la orientación.
- Fomentar el respeto a las normas y el trabajo en equipo en situaciones que requieren concentración y cuidado.

6.3 CONTENIDOS

Para el diseño de la propuesta didáctica que he creado, los contenidos se han seleccionado y organizado a partir de los saberes básicos establecidos en el Decreto 38/2022, de 30 de septiembre, por el que se establece el currículo en la etapa de Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León. Este decreto desarrolla lo recogido en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, a nivel estatal e incluye dentro del área de Educación Física una apuesta por el desarrollo integral de todo el alumnado a través de experiencias vinculadas al entorno natural.

Los saberes básicos que se recogen en mi unidad didáctica están directamente relacionados con las actividades en las que se desarrolla el núcleo de mi trabajo, es decir, la orientación, la escalada y el senderismo. He querido que cada propuesta tenga sentido tanto desde el punto motriz, como del emocional, social y educativo. Por eso, he seleccionado aquellos saberes que permiten trabajar de forma global las competencias del

área de Educación Física, teniendo en cuenta tanto el currículo oficial vigente en Castilla y León como la realidad y necesidades del alumnado al que va dirigida la unidad.

Busco que todo lo que se trabaje en las sesiones este conectado con la vida real del alumnado, con sus intereses, con su entorno y con los valores que considero esenciales durante la etapa de Primaria, como el respeto, el trabajo en equipo o la autonomía. Por otro lado, el medio natural me ha permitido dar un enfoque diferente y más significativo al aprendizaje, fomentando la exploración, la cooperación y el cuidado por el entorno.

A continuación, detallo los saberes básicos que he considerado más adecuados para guiar el desarrollo de esta propuesta, organizados por bloques de contenidos sacados de currículo oficial:

Bloque A. Vida activa y saludable

1. Conocimiento y uso de estrategias para el desarrollo de la condición física, especialmente de la resistencia, fuerza, coordinación y equilibrio, mediante actividades realizadas en el medio natural.
2. Adopción de hábitos saludables relacionados con la actividad física, el contacto con la naturaleza y el disfrute activo del entorno.
3. Valoración del cuidado del cuerpo y la seguridad personal durante la práctica de actividades físicas al aire libre.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

4. Participación en juegos y actividades físicas en grupo, tomando decisiones relacionadas con la organización, las normas y la resolución de conflictos.
5. Iniciación en el uso de mapas, orientación espacial y simbología básica para desplazarse por entornos conocidos.
6. Uso de cuidado responsable del material específico de escalada y orientación, como cuerdas, arneses, brújula, mapas y balizas.

Bloque C. Autorregulación emocional e interacción social

7. Participación activa, con actitud positiva, en dinámicas grupales cooperativas en entornos naturales.

8. Desarrollo de habilidades sociales como la escucha, la empatía, la confianza, el respeto y la resolución pacífica de conflictos en situaciones de reto.
9. Valoración del trabajo en equipo como forma de aprender y superar dificultades comunes

Bloque D. Manifestación corporal

10. Exploración de nuevas formas de movimiento y expresión a través de actividades como la escalada y los recorridos de orientación.
11. Desarrollo de la conciencia corporal y de las propias capacidades mediante retos físicos adaptados a sus posibilidades.
12. Mejora del control postural y la coordinación motriz a través de la práctica de actividades físicas en contextos no convencionales.

6.4 METODOLOGÍA

Esta Unidad Didáctica está diseñada para que los alumnos tengan una participación activa durante todo el proceso de aprendizaje, dándole principal importancia a la autonomía. Una de las herramientas más importantes para ello será el cuaderno de campo, en el cual los discentes irán registrando sus observaciones, avances y reflexiones a lo largo de las sesiones. Este cuaderno les permitirá ser conscientes de su propio aprendizaje y ayudará a consolidar los contenidos trabajados. Se busca que los estudiantes tengan un papel protagonista en su aprendizaje.

La metodología será activa y participativa. A lo largo de todas las sesiones, busco que los alumnos sean quien tomen la iniciativa. El aprendizaje se llevará a cabo combinando el aprendizaje por observación y el aprendizaje por experiencias.

La mayoría de las actividades están planteadas para ser realizadas cooperativamente, es decir por grupos. Quiero que se ayuden entre ellos, ya que este tipo de trabajo fomenta la implicación de todos los miembros y su colaboración. Además, esto les ayudará a generar más confianza, tanto en sus compañeros como en sí mismos. Un aspecto fundamental en esta unidad será el respeto por las capacidades de los demás, aprendiendo a trabajar juntos para alcanzar un objetivo común.

En las primeras sesiones, el aprendizaje por gamificación tendrá un papel muy importante, ya que los juegos motivan muchos a los niños y niñas y les permiten aprender de una forma divertida. Juegos como las gymkanas o simulaciones de escalada además de hacer que se lo pasen bien, va a ayudarles a mejorar sus habilidades de forma práctica. Aunque el juego será el principal enfoque al principio, también habrá momentos de aprendizaje por repetición, sobre todo al inicio de cada sesión para enseñarles a colocar bien las manos y los pies o a familiarizarse con los materiales de escalada (cuerda, casco, el arnés, los mosquetones y los pies de gato), a realizar los nudos correctamente, o a aplicar las técnicas de orientación, como el uso de la brújula y la lectura de mapas.

A lo largo de toda la sesión, mi rol será de facilitador y guía. Aunque los alumnos estarán al mando de su propio aprendizaje, será el docente quien supervise, oriente y apoye cuando sea necesario. Como bien he dicho antes, la idea es que cada uno de los sea el protagonista de su proceso de aprendizaje, mientras el maestro actúa como un apoyo constante para resolver dudas, ofrecer retroalimentación y ayudarles a mejorar en cada aspecto y actividad.

6.5 TEMPORALIZACIÓN

Para llevar a cabo esta propuesta es importante tener en cuenta diversos factores, como la climatología, la disponibilidad de espacios específicos (el rocódromo, el gimnasio, patios exteriores y el entorno natural) y la planificación escolar del centro. Aunque está prevista para los meses en los que habitualmente el clima no supone impedimento (abril, mayo y junio), se valorarán las condiciones meteorológicas semana a semana para garantizar la seguridad y el disfrute de todas las sesiones.

Esta propuesta didáctica está compuesta por 19 sesiones distribuidas en tres bloques: orientación (9 sesiones), escalada (6 sesiones) y senderismo (4 sesiones). Estas sesiones se desarrollarán dentro del horario lectivo de Educación Física del alumnado de 4º de Educación Primaria, que cuenta con dos sesiones de una hora y 1 sesión de media hora.

La unidad dará comienzo en el mes de abril y se prolongará hasta mediados de junio, siempre adaptándose al calendario escolar y respetando otros eventos del centro.

En cuanto a la salida de senderismo, prevista como cierre de bloque, se plantea para el 11 de junio ya que es el día antes de comenzar las fiestas del colegio, ocupando toda la jornada escolar y extendiéndose hasta las 20:00 horas. La salida del centro de realizará a las 9:30 de la mañana para aprovechar al máximo las condiciones con el entorno natural.

6.6 SESIONES DE LA PROPUESTA

ORIENTACIÓN

Sesión 1: Conocemos los mapas

OBJETIVOS:

1. Fomentar la participación activa en actividades físicas cooperativas.
2. Desarrollar la capacidad de orientación espacial.
3. Favorecer la organización y la gestión grupal del trabajo motriz.
4. Estimular la percepción y la toma de decisiones en entornos reales.
5. Impulsar la autorregulación emocional y reflexión crítica.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- BLOQUE F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

MATERIALES NECESARIOS:

- Folio o cartulinas.
- Lápices, bolígrafos, rotuladores.
- Anexo 1 impreso.
- Silbato.
- Conos.
- Gimnasio o patio.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio

disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “cadenetas”, este juego favorece la cooperación, la coordinación y el trabajo en equipo. Todos los alumnos corren libremente por el espacio mientras uno o dos compañeros actúan como atrapadores. Cuando un atrapador toca a alguien, este se une cogiéndose de la mano, formando una cadeneta. La cadena sigue atrapando sin soltarse, y cada alumno atrapado se une al grupo. El juego termina cuando todos han sido atrapados.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos a dibujar mapas, hay que dividir la clase en pequeños grupos. Pedir a cada uno que dibuje un mapa del patio (identificando los edificios de infantil y primaria, los baños del patio, los bancos, el parque, las porterías y las canchas de baloncesto). Seguimos por el juego de buscar elementos en el papel: Sigue las indicaciones para ver a qué elemento lleva, siempre comenzando desde el elemento “punto” (consultar anexo 1).
- **Momento de despedida:** Al final de la sesión, llevamos a cabo la dinámica de exploradores inmóviles”, esta actividad de vuelta a la calma, consiste en que tumbados, cierran los ojos e imaginan que están recorriendo un mapa mental por el patio. Para cerrar, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

Se tendrán en cuenta ciertos ítems de una rúbrica de evaluación previamente preparada, como la del anexo 9. Los ítems concretos para esta sesión serán:

1. Participa activamente en el juego de cadenetas sin excluir a ningún compañero.
2. Colabora en la elaboración del mapa respetando las ideas del grupo.
3. Identifica correctamente los elementos del entorno en el plano.

4. Sigue las pistas del juego con autonomía y buena coordinación.
5. Reflexiona sobre lo que ha aprendido y cómo se ha sentido.

Sesión 2: Apuntamos y reflexionamos

OBJETIVOS:

1. Fomentar la participación activa en juegos de persecución
2. Desarrollar la orientación espacial y la estimulación de distancias usando el propio cuerpo como referencia.
3. Aplicar normas básicas de convivencia y respeto durante la práctica de juegos motores.
4. Valorar el entorno escolar como un recurso útil y seguro para la actividad física
5. Reflexionar sobre las actividades realizadas, reconociendo emociones, aprendizajes y actitudes.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- BLOQUE F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

MATERIALES NECESARIOS:

- Patio o gimnasio
- Silbato
- Anexo 2 impreso
- Folios
- Lápices o bolígrafos
- Conos

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio

disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “alturitas”, este juego favorece la agilidad, la velocidad en la toma de decisiones y la atención. Un alumno persigue al resto de compañeros, que solo estarán a salvo si se suben a un lugar elevado. Si están en el suelo pueden ser pillados. Cuando alguien es atrapado, pasa a ser el nuevo que se la queda.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos a responder una serie de preguntas. Una vez completado el mapa, plantear una serie de preguntas que los alumnos deberán responder midiendo distancias con sus pasos (consultar anexo 2). Para ir cerrando el momento de construcción de aprendizaje, se propone el juego del “Comecocos”, consiste en realizar el juego en el patio utilizando las líneas de la cancha de baloncesto como caminos por los que los alumnos deben desplazarse. Un alumno comenzará siendo el que pilla, mientras que los demás intentarán escapar, moviéndose solo por las líneas sin salirse de ellas. Si el alumno que pilla atrapa a otro, este deberá sentarse en el lugar exacto donde ha sido pillado, convirtiéndose en una barrera que los demás no podrán atravesar. La partida continúa hasta que solo quede un alumno sin ser atrapado. Se puede pillar tanto de frente como si el perseguidor alcanza a otro jugador por la espalda. Se puede añadir una variante, que consiste en que el juego sigue las mismas reglas que la versión anterior, con la diferencia de que el alumno que pilla solo podrá atrapar a otro si lo alcanza por la espalda. Si se encuentra de frente con un compañero, deberá cambiar de dirección y buscar otra oportunidad para atraparlo.
- **Momento de despedida:** Para finalizar, realizamos “respira y da un paso”, consiste en que en círculo, dan un paso al frente con un inhalación profunda, lo mantienen y al exhalar dicen una palabra que les defina la sesión de hoy. Cerramos con una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

Para esta sesión tendré en cuenta algunos aspectos recogidos en una rúbrica de evaluación que ya ha sido elaborada previamente, como la del anexo 9. En este caso los ítems que voy a evaluar son:

1. Se desplaza con agilidad y atención durante los juegos.
2. Participa respetando las reglas y compañeros.
3. Mide distancias correctamente con pasos, siguiendo las instrucciones.
4. Usa el espacio del patio de forma adecuada y respetuosa
5. Expresa cómo se ha sentido durante la sesión y lo que ha aprendido.

Sesión 3: Hundimos la flota**OBJETIVOS:**

1. Fomentar la participación en juegos cooperativos que impliquen agilidad, velocidad y la toma rápida de decisiones.
2. Aplicar estrategias grupales para localizar objetos en el entorno escolar mediante el uso de coordenadas.
3. Desarrollar la orientación espacial a partir de la interpretación de mapas y tablas de datos.
4. Favorecer actitudes de colaboración, respeto y distribución equitativa de roles dentro del grupo.
5. Valorar el entorno cercano como espacio educativo funcional, fomentando el respeto y cuidado del mismo.
6. Reflexionar sobre los aprendizajes, emociones y actitudes vividas durante la sesión.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- BLOQUE F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- BLOQUE G: Información, digitalización y comunicación.

MATERIALES NECESARIOS:

- Mapa del patio.
- Objetos pequeños.
- Tabla de coordenadas.
- Folios, lápices o bolígrafos.
- Silbato.
- Conos.
- Reloj.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “araña peluda” este juego fomenta la velocidad, la agilidad, el trabajo en equipo y la toma de decisiones rápida. Uno o dos alumnos son las arañas y tratan de atrapar al resto cuando cruzan el

campo. Los que son pillados se unen como nuevas arañas. El juego termina cuando todos han sido atrapados.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos terminando el mapa y pasando los datos de la tabla al mapa. A continuación, empieza la búsqueda de Objetos con Coordenadas: Colocar varios objetos por el patio y proporcionar a los alumnos un mapa con coordenadas (por ejemplo, A3, B5). En grupos, deberán localizar los objetos siguiendo las indicaciones y marcar en el mapa los que encuentren. Se puede hacer contrarreloj para añadir emoción. Si sobra tiempo, se finalizaría este momento con el juego realizado el día anterior “el comecocos”.
- **Momento de despedida:** Para la vuelta a la calma, realizaremos “mueve y piensa”, consiste en que los alumnos caminan en silencio por el espacio siguiendo las líneas, en cada esquina piensan una pregunta como: ¿Qué he aprendido?. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

En esta sesión evaluaré algunos ítems concretos incluidos en una rúbrica preparada con antelación, como la que aparece en el anexo 9. Los aspectos a evaluar serán los siguientes:

1. Participa activamente en el juego de “araña peluda” respetando turnos y normas.
2. Colabora con su grupo para ubicar objetos mediante coordenadas en el mapa.
3. Interpreta adecuadamente la cuadrícula espacial.
4. Demuestra iniciativa, escucha activa y toma de decisiones en equipo.
5. Se expresa con claridad en la reflexión, reconociendo que ha aprendido.

Sesión 4: Diversión en el aula

OBJETIVOS:

1. Fomentar la práctica de actividades físicas dinámicas, favoreciendo la agilidad, cooperación y resistencia.
2. Desarrollar la orientación espacial a través de juego de estrategia con coordenadas.
3. Aplicar la estimulación corporal y el razonamiento lógico a la hora de resolver desafíos espaciales.
4. Trabajar la comunicación, la toma de decisiones en grupo y la resolución cooperativa de conflictos.
5. Valorar el entorno escolar como espacio lúdico y educativo, fomentando su uso responsable.
6. Reflexionar sobre el desarrollo de las actividades y su vinculación con las habilidades sociales y motrices.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- BLOQUE F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- BLOQUE G: Información, digitalización y comunicación.

MATERIALES NECESARIOS:

- Conos.
- Papeles/tesoros.
- Mapas del campo contrario
- Chinos.
- Reloj o cronómetro
- Folios y bolígrafos

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “cadena partida” este juego fomenta la agilidad, la velocidad, la cooperación y la resistencia física. Un alumno persigue a los demás. Al atrapar a alguien, se dan la mano y siguen corriendo. Al atrapar a un cuarto niño, la cadena se rompe y se separan en dos grupos. El juego continúa hasta que todos estén atrapados.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos con un juego muy dinámico y divertido “Hundir la flota”, el cual consiste en se divide el patio en dos campos, uno para cada equipo. Dentro de cada campo, se forma una cuadrícula con conos. Cada equipo esconde 3 tesoros (papeles) debajo de conos en su propio campo sin que el otro equipo lo vea. Se entrega a cada equipo un mapa en papel con la cuadrícula del campo contrario, pero sin información sobre la ubicación de los tesoros. Por turnos, un equipo selecciona una coordenada en el mapa del campo contrario y la marca con un chino. El otro equipo levanta el cono en la coordenada indicada. Si hay un tesoro, el equipo atacante lo consigue. Si no hay nada, el equipo ha fallado y pierde el turno. Gana el equipo que conseguirá más tesoros al finalizar la partida. (consultar anexo 3).

A continuación, realizamos el juego de la petanca humana, el cual consiste en dividir a los jugadores en dos equipos. Se marca un punto de referencia en el suelo como objetivo y cada equipo elige un árbitro, quien se encargará de ir al equipo contrario para escuchar la estimación de los pasos hacia el objetivo, sin dar pistas a su propio equipo. Cada equipo en conjunto debe estimar cuántos pasos creen que hay hasta el objetivo (sin que el equipo rival se entere). Luego, el primer equipo pacta el número

de pasos que creen necesarios para llegar al objetivo y el primer jugador de ese equipo avanza contando los pasos pactados (en voz baja), quedándose en el sitio donde llegue. A continuación, el segundo equipo hace lo mismo: pactan el número de pasos y el primer jugador del equipo avanza. Así se va alternando entre un equipo y otro, con cada jugador avanzando de uno en uno y recalculando los pasos cada vez, teniendo en cuenta la distancia recorrida por los compañeros anteriores. El equipo que primero llega al objetivo sin pasarse gana. Si ninguno de los equipos llega al objetivo, se determina el equipo más cercano. Se podría sugerir una variante: Si me choco con el compañero le desplazo 3 pasos hacia delante.

- **Momento de despedida:** Volvemos a la calma con “estatua de la calma”, cada alumno se queda en una postura de estatua que represente su momento favorito del día. Luego respiramos juntos. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

La evaluación de esta sesión se basará en algunos ítems concretos recogidos en una rúbrica previamente diseñada, como la del anexo 9. En este caso, se tendrá en cuenta los siguientes ítems:

1. Participa activamente en “cadena partida” sin salirse del juego ni desmotivarse.
2. Contribuye a la estrategia del equipo durante “hundir la flota”, interpretando coordenadas correctamente.
3. Cooperera en grupo durante “Petanca humana”, aportando ideas y respetando los turnos.
4. Ajusta sus decisiones motrices a las condiciones del juego.
5. Reflexiona sobre lo aprendido en la sesión y se expresa de forma respetuosa

Sesión 5: Gymkana de retos

OBJETIVOS:

1. Promover la participación activa del alumnado en actividades que combinen el movimiento, el juego y el pensamiento lógico.
2. Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo para la consecución de objetivos grupales.
3. Desarrollar la capacidad para interpretar mapas y de orientarse en el espacio escolar con fines lúdico y educativos.
4. Mejorar la autorregulación emocional y la convivencia durante las actividades colaborativas.
5. Relacionar el movimiento físico con actividades de tipo cognitivo y expresivo en un contexto motivador.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- BLOQUE G: Información, digitalización y comunicación.

MATERIALES NECESARIOS:

- Mapas con balizas señaladas.
- Balizas físicas.
- Crucigramas.
- Sopa de letras.
- Puzzle.
- Folios.
- Reloj / cronómetro.
- Bolígrafos / lápices

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para

escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “Tulipán” este juego fomenta la cooperación y la rapidez. Un alumno persigue al resto. Para no ser pillados, los compañeros pueden decir “tuli” y quedarse quietos con brazos en cruz y piernas abiertas. Solo podrán volver a correr si otro pasa por debajo diciendo “pan”.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos dividiendo el gran grupo en 4 grupos más pequeños. A cada uno se le entregará un mapa con varias balizas señaladas, y en cada una de ellas deberán superar un reto. (consultar anexo 4) Las pruebas son: 1. Crucigrama, 2. Sopa de letras, 3. Da dos vueltas a la casita de infantil, 4. Puzzle de una parte del colegio, 5. Consigue las firmas de todos los integrantes de la clase. 6. Ve a pata coja desde el banco que está al lado de infantil hasta la pared del fondo.
- **Momento de despedida:** Para la vuelta a la calma, realizamos la dinámica de “cierro los ojos y escucho”, sentados, escuchan sonidos del entorno durante un minuto. Al terminar, comparten uno que les haya relajado. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

Como en cada sesión, la evaluación se basará en unos ítems concretos corregidos en una rúbrica ya diseñada, como la del anexo 9. En este caso, se tendrá en cuenta estos ítems:

1. El alumno participa activamente en “tulipán”, respetando las normas y mostrando agilidad y compañerismo.
2. Interpreta adecuadamente el mapa de balizas y colabora con su equipo para desplazarse.

3. Realiza con éxito los retos propuestos, tanto físicos como cognitivos.
4. Muestra actitudes de ayuda mutua, respeto y comunicación positiva durante las actividades.
5. Expresa verbalmente qué ha aprendido, que le ha gustado más y cómo se ha sentido durante la sesión.

Sesión 6: Se han perdido las palabras

OBJETIVOS:

1. Fomentar la actividad física mediante el juego y la exploración del entorno cercano.
2. Desarrollar habilidades de orientación espacial y resolución de pistas para lograr un objetivo común.
3. Estimular la cooperación, el respeto mutuo y la comunicación efectiva entre los compañeros.
4. Interpretar correctamente la información escrita en forma de pistas y mapas, desarrollando la lectura funcional.
5. Aplicar conocimientos básicos de dirección, distancia y organización espacial en contextos lúdicos.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- BLOQUE G: Información, digitalización y comunicación.

MATERIALES NECESARIOS:

- Mapas por grupo.
- Pistas impresas.
- Palabras plastificadas.
- Plantilla para el mensaje.
- Sellos o rotuladores
- Chalecos.
- Conos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “cocodrilo” este juego fomenta el trabajo en equipo, la atención y a concentración. Se dibujan dos líneas paralelas que simulan un río. El cocodrilo está dentro del río y el resto de los alumnos al borde. Para cruzar, gritan “¡Cocodrilo, cocodrilo, ¿podemos pasar?”. El cocodrilo responde “¡Sí!” y los demás corren a cruzar sin ser atrapados. Los pillados se convierten en cocodrilos.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos con una gymkana para buscar el mensaje escondido Para esta actividad, los alumnos deberán encontrar un mensaje oculto: "Sigo el mapa y encuentro el tesoro". Para ello, esconderé cada una de las palabras por distintas zonas del patio (Consultar anexo 5). Cada grupo contará con un mapa y una serie de pistas que tendrán que seguir paso a paso para localizar las palabras. Cada vez que consigan una palabra, deberán colocarla en una plantilla que se les entregará al inicio de la actividad. Para poder avanzar a la siguiente pista, tendrán que acercarse al punto de control, donde estará el profesor. Allí se comprobará la palabra encontrada, se sellará en la plantilla y podrán continuar con la búsqueda. (Consultar anexo 6)

Estas son las pistas que se les entregarán:

- **Pista 1:** Desde la puerta de Primaria, camina 45 pasos en línea recta, gira a la derecha y avanza 9 pasos más. Sube las escaleras y busca la casilla marcada como **Norte** en esta zona.
- **Pista 2:** Desde la pared del fondo, la que está junto a las canchas de baloncesto, da 69 pasos al frente y busca la casilla **Este**.

- **Pista 3:** Desde la canasta más cercana a los baños (dejándola a la espalda), avanza 41 pasos en línea recta, gira a la izquierda y camina 13 pasos. Ahí deberás buscar la casilla **Sur**.
- **Pista 4:** Desde la portería más cercana a la cancha de baloncesto (con esta a la espalda), da 61 pasos hacia delante y busca la casilla **Oeste**.
- **Pista 5:** Sal desde la puerta del parque de Infantil y gira a la izquierda. A partir de ahí, camina 35 pasos, gira a la derecha y avanza 8 pasos más. Busca la casilla **Oeste**.
- **Pista 6:** Sal desde la puerta del parque de Infantil, da 58 pasos hacia delante, gira a la derecha y camina 5 pasos. Busca la casilla **Este**.

Una vez que cada grupo haya encontrado todas las palabras, deberán ordenarlas correctamente para descifrar el mensaje final. El equipo que lo consiga primero será el ganador de esta aventura de orientación.

- **Momento de despedida:** Volvemos a la calma con “eco del grupo”, el profesor dice una palabra clave de orientación, y el grupo repite como eco en voz baja. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

Durante esta sesión estaré observando si los discentes cumplen ciertos ítems de una rúbrica de evaluación previamente preparada, como la que se encuentra en el anexo 9. Los ítems que tengo en cuenta en esta ocasión son los siguientes:

1. El alumnado participa activamente en el juego del cocodrilo, respetando las reglas y mostrando agilidad.
2. Los grupos siguen las pistas con atención, miden pasos y buscan puntos de referencia correctamente.
3. Cada grupo completa y ordena las palabras para formar el mensaje “Sigo el mapa y encuentro el tesoro”.
4. Se evidencia una cooperación positiva, roles bien definidos y respeto en la interacción grupal.
5. Al final de la sesión, expresan oralmente cómo se han sentido y qué han aprendido del reto de orientación.

Sesión 7: Reforzamos conocimientos

OBJETIVOS:

1. Fomentar la actividad física a través del juego y la interacción con el entorno.
2. Reforzar conocimiento sobre la orientación mediante el uso de cartas con retos o preguntas.
3. Desarrollar habilidades perceptivas y cognitivas para asociar colores, objetos y respuestas rápidas.
4. Potenciar el trabajo en equipo y el respeto en juego cooperativos y dinámicas de repaso.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- BLOQUE G: Información, digitalización y comunicación.

MATERIALES NECESARIOS:

- Cartas de orientación.
- Cartulina.
- Conos.
- Cinta adhesiva.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “pilla-pilla

por colores”, este juego consiste en que el docente dice un color y los alumnos deben tocar algo de ese color mientras que un compañero intenta pillar.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Reforzamos conocimientos con unas cartas sobre orientación (consultar anexo 7)
- **Momento de despedida:** Al final de la sesión, realizamos la dinámica de “pasitos y mente atenta”, los discentes caminan muy despacio por la sala mientras piensan qué aprendieron hoy. Para concluir, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

A través de los siguientes ítems, ubicados en una rúbrica de evaluación, como la que se encuentra en el anexo 9, evaluaré a los estudiantes:

1. El alumno reacciona rápidamente a las consignas de color y comprende la dinámica del juego.
2. Participa activamente en el repaso de contenidos con cartas, mostrando interés.
3. Se observa respeto, colaboración y reparto de turnos en la dinámica grupal.
4. Reconocen y aplican conceptos básicos como los puntos cardinales, uso del mapa, medidas de orientación...
5. Expresa con claridad lo que ha aprendido o lo que le ha resultado más sencillo al finalizar la sesión.

Sesión 8: Un balontiro diferente

OBJETIVOS:

1. Fomentar la práctica activa y segura de juegos motrices grupales.
2. Revisar y consolidar conocimientos sobre orientación mediante dinámica lúdica.
3. Estimular la toma de decisiones y la agilidad mental en situaciones de presión.
4. Favorecer la cooperación, la escucha y el respeto dentro del grupo

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.

- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- BLOQUE G: Información, digitalización y comunicación.

MATERIALES NECESARIOS:

- Cartas de orientación.
- Balón de gomaespuma.
- Conos.
- Petos.
- Cronometro.
- Silbato.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “lobos y ovejas”, el juego consiste en que hay un lobo (o dos) intentan pillar ovejas que deben llegar a una zona segura. Si son pilladas, se convierten en lobos.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos con un Balontiro de orientación (con las cartas del día anterior): Un equipo se coloca en el centro y el otro alrededor. Los jugadores del exterior lanzan el balón intentando dar a los del centro, quienes deben esquivarlo. Si un jugador es alcanzado, debe ir a la estación (Norte, Sur, Este u Oeste) indicada por el jugador que lo tocó y responder una pregunta sobre orientación. Si responde correctamente, vuelve al centro y sigue jugando; si falla, queda eliminado. El juego continúa hasta que todos los jugadores de un equipo sean eliminados o se acabe el tiempo, luego se cambian los roles.

- **Momento de despedida:** Para ir acabando, “relajación en el aula”, los discentes deberán de ponerse en parejas y hacerse unos masajes los unos a los otros escuchando la música de fondo. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

A través de los siguientes ítems:

- Participa activamente en el juego “lobos y ovejas” respetando el rol asignado.
- Muestra atención y rapidez para moverse, esquivar y lanzar durante el balontiro.
- Responde correctamente o con lógica las preguntas de orientación en las estaciones.
- Reconoce los puntos cardinales y los asocia con movimientos o ubicaciones en el espacio.
- Colabora con sus compañeros, acepta turnos y normas, y muestra actitud deportiva.

Sesión 9: Kahoot final

OBJETIVOS:

1. Fomentar la participación activa en juegos lúdicas que favorecen la condición física.
2. Revisar y consolidar los aprendizajes sobre la orientación.
3. Valorar la importancia del trabajo realizado mediante reflexión grupal.
4. Utilizar herramientas digitales como recurso educativo complementario

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- BLOQUE G: Información, digitalización y comunicación.

MATERIALES NECESARIOS:

- Conos.
- Tablet / ordenador.
- Pantalla / proyector.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente. Los discentes se escuchan la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “atrapa los conos” en este juego se colocan conos por el espacio. Al sonar una señal, los alumnos corren a coger uno. Siempre hay menos conos que participantes, como el juego de las sillas.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos por un kahoot para cerrar el bloque de orientación. Se finalizará viendo un video de orientación: <https://youtu.be/hn8Sr1MAM3Y?feature=shared>
- **Momento de despedida:** Durante el inicio del momento de despedida, llevamos a cabo “la nube del saber”, dónde los alumnos se tumban con los ojos cerrados e imaginan que sus ideas suben a una nube. Al abrir los ojos deberán elegir una de esas ideas y compartirla con el resto de la clase. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir.

EVALUACIÓN:

Durante esta sesión aplicaré una rúbrica de evaluación previamente elaborada (ver anexo 9), atendiendo a los siguientes ítems:

1. Corre con entusiasmo y sigue las reglas en “Atrapa los conos”.
2. Participa en el kahoot mostrando conocimientos previos sobre la orientación.
3. Reconoce aciertos y errores en las respuestas del kahoot.
4. Muestra disposición al diálogo y la escucha durante la reflexión final.
5. Identifica aprendizajes clave del bloque de orientación y su utilidad.

ESCALADA

Sesión 1: Manos y pies

OBJETIVOS:

1. Introducir al alumnado en los fundamentos básicos de la escalada desde una perspectiva lúdica.
2. Fomentar la conciencia corporal y la coordinación a través del juego y el movimiento controlado.
3. Desarrollar actitudes de cooperación, autocontrol y respeto por el entorno y los compañeros.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Espalderas.
- Colchonetas.
- Conos.
- Altavoces.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con “cadenetas”, este juego favorece la cooperación, la coordinación y el trabajo en equipo. Todos los alumnos corren libremente por el espacio mientras uno o dos compañeros pillan.

Cuando un compañero de los que pilla toca a alguien, este se une cogiéndose de la mano, formando una cadeneta. La cadena sigue atrapando sin soltarse, y cada alumno atrapado se une al grupo. El juego termina cuando todos han sido atrapados.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos con un juego llamado "Pared imaginaria", donde los alumnos se desplazan por el gimnasio simulando que escalan por una pared invisible. El docente da órdenes como "mano derecha arriba", "pie izquierdo lateral" para practicar la coordinación y colocación. A continuación, se realiza un circuito de escalada horizontal en las espalderas. Se les pide que avancen usando la técnica de tres puntos de apoyo en todo momento. Se les corrige la posición de pies (usar la puntera y apoyar con firmeza) y de manos (agarrar con los dedos, no colgarse solo de los brazos). Se alternan subidas con descansos activos, ya que les permitirá observar a los compañeros y autocorregirse.
- **Momento de despedida:** Al final de la sesión, comenzamos con "relajando los dedos", esto consiste en que los estudiantes hacen movimientos lentos de apertura y cierre de manos, como si abrazaran al aire, esta dinámica creo que es necesaria para relajar los cuerpos después de usar las espalderas. Para acabar, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

La observación y la evaluación de los discentes se realizará a través de una rúbrica previamente preparada, como la que aparece en el anexo 9. En esta sesión se tendrán en cuenta los siguientes ítems:

1. Se integra en el juego inicial colaborando activamente con el grupo.
2. Comprende y ejecuta las instrucciones corporales durante "pared imaginaria".
3. Aplica la técnica de tres puntos de apoyo en el circuito de espalderas.
4. Muestra respeto por los turnos, los espacios comunes y la seguridad de todos.
5. Participa en la reflexión final compartiendo sus experiencias.

Sesión 2: Escalar con cabeza

OBJETIVOS:

1. Conocer y reflexionar sobre los errores comunes en la escalada escolar y sus posibles soluciones.
2. Desarrollar la capacidad de observación, corrección y responsabilidad entre iguales.
3. Promover una actitud activa, cooperativa y segura durante la práctica motriz.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Espalderas.
- Tarjetas.
- Colchonetas.
- Carné de escalador.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con el juego de “tulipán”, este juego fomenta la cooperación y la rapidez. Un alumno persigue al resto. Para no ser pillados, los compañeros pueden decir “tuli” y quedarse quietos con brazos en cruz y piernas abiertas. Solo podrán volver a correr si otro pasa por debajo diciendo “pan”.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzaremos con el juego de “Errores de escalada”, el docente representa acciones inseguras como, no revisar cuerdas, no llevar casco, empujar a otros, escalar sin observar antes y el grupo debe identificar el error y proponer una solución. Luego, realizan una mini escalada donde un compañero observa y le corrige en caso de fallos. Luego, se cambian los roles. Para finalizar, se realizará el “círculo de confianza”, donde cada alumno dice una acción segura que hará la próxima vez que escale. Se entrega un “carnet de escalador”.
- **Momento de despedida:** Seguimos con “conociendo mi cuerpo”, los estudiantes tumbados o sentados, deberán notar qué parte del cuerpo han trabajado más. Para cerrar la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

La valoración de esta sesión se apoyará en una rúbrica ya diseñada (anexo 9), pero centra la atención en los siguientes ítems:

1. Reconoce y verbaliza los errores de seguridad presentados por el docente.
2. Participa activamente en la observación entre iguales durante la práctica de escalada.
3. Aporta una acción segura y concreta en el “círculo de confianza”
4. Muestra disposición a corregir con respeto y a recibir correcciones.

Sesión 3: Nudos de escalador

OBJETIVOS:

1. Aprender y reproducir correctamente tres tipos de nudos básicos aplicados en escalada escolar.
2. Trabajar de manera colaborativa en dinámicas motrices que requieren atención y resolución de retos.
3. Valorar la importancia de la técnica y la seguridad en el manejo del material de escalada.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Cuerdas finas.
- Cartulinas.
- Colchonetas.
- Bancos.
- Cartel de estaciones.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con el juego de “alturitas”, este juego favorece la agilidad, la velocidad en la toma de decisiones y la atención. Un alumno persigue al resto de compañeros, que solo estarán a salvo si se suben a un lugar elevado. Si están en el suelo pueden ser pillados. Cuando alguien es atrapado, pasa a ser el nuevo que se la queda.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos por el juego "Nudo humano", donde en grupos, se enlazan de manos y deben deshacer el nudo colaborativamente. Después, usan cuerdas finas para practicar hacer nudos simples siguiendo un ritmo musical. A continuación, por estaciones, cada una centrada en un nudo, ocho simple, doble ocho y pescador. En cada estación hay una cartulina explicativa. Se practica con cuerda el nudo correspondiente y se corrige en grupo, el

docente se pasará por cada una de las estaciones para resolver dudas. Mini concurso por equipos para ver qué grupo realiza correctamente los tres nudos. Valoración oral de cuál les ha resultado más sencillo y por qué.

- **Momento de despedida:** Acabando con la dinámica de los nudos, los alumnos y alumnas imitan con los brazos un nudo y luego lo desenredan lentamente mientras respiran hondo. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

Para esta sesión se empleará una rúbrica de evaluación ya elaborada, recogida en el anexo 9.

Se evaluarán los siguientes aspectos:

1. Realiza correctamente al menos dos de los tres nudos propuestos.
2. Participa en la resolución de “nudo humano” cooperativamente.
3. Aporta verbalmente una reflexión sobre qué nudo le pareció más complicado.
4. Demuestra respeto por el material y por el ritmo del juego.
5. Acepta correcciones del docente y de sus compañeros.

Sesión 4: Conociendo el material

OBJETIVOS:

1. Reconocer y nombrar correctamente básico de escalada escolar y su función.
2. Manipular con cuidado y responsabilidad el material específico, entendiendo su importancia en la seguridad.
3. Participar activamente en dinámicas lúdicas, la memoria y la cooperación.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Cuerdas, cascos, arneses, mosquetones, pies de gato.
- Tarjetas explicativas.
- Bingo del escalador.
- Cartulinas.
- Fotos de los elementos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con el juego de “cocodrilo”, este juego fomenta el trabajo en equipo, la atención y a concentración. Se dibujan dos líneas paralelas que simulan un río. El cocodrilo está dentro del río y el resto de los alumnos al borde. Para cruzar, gritan “¡Cocodrilo, cocodrilo, ¿podemos pasar?”. El cocodrilo responde “¡Sí!” y los demás corren a cruzar sin ser atrapados. Los pillados se convierten en cocodrilos.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos con el juego "Agarra el objeto", donde deben encontrar y agarrar el objeto que nombra el docente entre varios (cuerda, casco, mosquetón, etc.). Luego, hacen relevos llevando el material a su sitio correcto. A continuación, se organizan estaciones con los materiales reales. En cada estación, exploran el objeto (arnés, cuerda, casco, mosquetón, pies de gato), lo manipulan, leen una breve ficha informativa y responden una pregunta sencilla. Juego "Bingo del escalador" con imágenes y nombres de los materiales.
- **Momento de despedida:** Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

En esta sesión la evaluación se apoyará en una rúbrica ya diseñada (anexo 9), pero centra la atención en los siguientes ítems:

1. Identifica visual y verbalmente al menos 4 objetos del equipo.
2. Manipula el material con cuidado, sin tirarlo ni usarlo de forma incorrecta.
3. Participa activamente en el bingo escalador.
4. Respeta los turnos durante las estaciones.
5. Responde correctamente o lo intenta a una pregunta por estación.

Sesión 5: ¡Escalamos!**OBJETIVOS:**

1. Mejorar la coordinación, la resistencia y la técnica de desplazamiento en escalada.
2. Aprender a colaborar con un compañero, guiando o escalando con seguridad y responsabilidad.
3. Reflexionar sobre la experiencia personal en la actividad mediante un diario emocional gráfico.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Espalderas o rocódromo.
- Tizas.
- Papel y lápices de colores.
- Fichas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio

disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con el juego de “cadena partida”, este juego fomenta la agilidad, la velocidad, la cooperación y la resistencia física. Un alumno persigue a los demás. Al atrapar a alguien, se dan la mano y siguen corriendo. Al atrapar a un cuarto niño, la cadena se rompe y se separan en dos grupos. El juego continúa hasta que todos estén atrapados.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos con escalada en rutas marcadas por colores. Continuamos con unas actividades en parejas, una persona escala y la otra guía oralmente. El docente supervisa la seguridad y técnica. Para ir finalizando, se procederá a diario del escalador, donde cada alumno dibuja la ruta que ha hecho y anota cómo se ha sentido, qué ha sido lo más difícil y lo que más le ha gustado.
- **Momento de despedida:** Para ir cerrando este momento, llevamos a cabo la dinámica de “Respiración en cuestión”, los estudiantes inspiran imaginando que suben una montaña y van soltando el aire como si bajaran por una pendiente. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

A través de los siguientes ítems:

1. Sigue una ruta de escalada sin soltarse y respetando los tres puntos de apoyo.
2. Da instrucciones adecuadas a su compañero en el rol de guía.
3. Registra en su diario lo que ha hecho, cómo se ha sentido y qué ha aprendido.
4. Demuestra progresión en la gestión de apoyos, agarres y desplazamientos.
5. Cooperativa activamente con su pareja y respeta los turnos.

Sesión 6: Escala por colores

OBJETIVOS:

1. Desarrollar la agilidad y la capacidad de reacción mediante juegos de persecución y desplazamiento.
2. Aplicar consignas visuales para resolver situaciones durante la escalada.
3. Colaborar con los compañeros, respetar turnos y expresar emociones relacionadas con la actividad.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Rocódromo o espalderas.
- Cartulinas.
- Fichas de colores.
- Silbato.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con el juego de “Araña peluda”, este juego fomenta la velocidad, la agilidad, el trabajo en equipo y la toma de decisiones rápida. Uno o dos alumnos son las arañas y tratan de atrapar al resto

cuando cruzan el campo. Los que son pillados se unen como nuevas arañas. El juego termina cuando todos han sido atrapados.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Comenzamos con el juego "Colores en movimiento", se desplazan por el espacio imitando escalada en suelo. Al nombrar un color, deben simular coger presas de ese color. Luego, juego "Semáforo del escalador", donde se mueven o se detienen según el color mostrado. En el rocódromo, el docente indica los colores de presas que deben usar. Los alumnos deben escalar únicamente por ese camino, superando los retos. También se realiza el juego "Misión arcoíris" que consiste en recoger fichas de colores en puntos medio-altos del rocódromo. Rueda final donde comentan qué color les costó más, qué técnica usaron y cómo colaboraron con los demás.
- **Momento de despedida:** Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

La evaluación de esta sesión se basará en una rúbrica previamente elaborada, que se encuentra en el anexo 9. Para ello, se tendrán en cuenta a través de los siguientes ítems:

1. Identifica correctamente los colores mencionados y actúa con consecuencia.
2. Escala utilizando solo las presas de color específico de manera autónoma y segura.
3. Participa con respeto en la reflexión final, expresando que técnica uso y en qué necesita ayuda.
4. Cooperar con sus compañeros durante los juegos y supera retos.

SENDERISMO

Sesión 1: ¡Comenzamos!

OBJETIVOS:

1. Identificar los materiales necesarios para una salida segura al medio natural.
2. Desarrollar habilidades motrices básicas en un entorno simulado de senderismo.
3. Fomentar la cooperación y la reflexión grupal sobre la toma de decisiones y aprendizajes.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Imágenes de objetos.
- Conos y aros.
- Bancos suecos.
- Colchonetas.
- Cuerdas.
- Cronómetro.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con el juego del “pañuelito loco” es como el clásico “juego del pañuelo”, pero quien gana la carrera debe hacer un reto físico (5 saltos, 3 sentadillas, etc.).

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Para comenzar la sesión propongo una dinámica grupal llamada “Preparamos la mochila”, pensada para que el alumnado reflexione sobre los materiales necesarios en una salida de senderismo. Divido a la clase en tres grupos, colocando cada grupo detrás de un cono. A unos cuatro metros de distancia coloco diferentes imágenes: algunas representan objetos imprescindibles para una ruta (agua, barrita energética, linterna, brújula...), y elementos que no serían adecuados o útiles (juegos de mesa, un ordenador, un pijama, unos libros de lectura...).

Por turnos, cada participante corre hasta la zona de imágenes, elige uno de los objetos que considera necesario para hacer senderismo y vuelve para dar el relevo al siguiente compañero chocando la mano. Una vez que todos han participado, hacemos una puesta en común con los objetos seleccionados por cada grupo. Evaluamos si las elecciones han sido acertadas, cada objeto correcto suma un punto (+1) y cada objeto incorrecto resta uno (-1). Finalmente, gana el grupo que más puntos haya conseguido.

A continuación, y para cerrar el momento de construcción de aprendizaje, se realiza el juego “El sendero de obstáculos” (con los mismos grupos de la actividad anterior). Diseño un circuito con diferentes pruebas que simulan partes de un sendero en la naturaleza: (Hacen carrera por grupos)

- Saltar una zanja.
- Caminar en equilibrio sobre un banco o una línea (tronco caído).
- Pasar agachados por una zona “barrosa”.
- Cruzar con los ojos cerrados guiados por un compañero (cueva oscura).
- Pisar solo dentro de aros o colchonetas (cruzar un río con piedras).

Cada grupo lo hace en forma de relevos y se les cronometrará, el grupo que tarde menos ganará.

- **Momento de despedida:** Para ir cerrando el momento de despedida del día de hoy, realizamos la dinámica de la “mochila invisible”, los infantes hacen el gesto de quitarse una mochila y dejarla en el suelo, mientras se preguntan ¿Qué peso les quitó el día de hoy?. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

En esta sesión se tendrán en cuenta unos ítems específicos ubicados en una rúbrica de evaluación diseñada con antelación, la cual se puede consultar en el anexo 9:

1. Reconoce los materiales adecuados para actividades físicas en el medio natural.

2. Resuelve situaciones motrices con obstáculos que simulan el entorno natural.
3. Respeta turnos y normas de juego en todas las actividades.
4. Cooperar con el grupo durante las dinámicas y participa activamente en la reflexión final.

Sesión 2: Sigue la ruta

OBJETIVOS:

- Identificar elementos naturales, culturales y geográficos a través de una simulación de ruta.
- Fomentar la cooperación y la participación activa en actividades por estaciones.
- Desarrollar habilidades motrices adaptadas a un entorno natural simulado.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Aros, bancos, cuerdas.
- Imágenes de animales y plantas.
- Carteles y pegatinas de los diferentes roles.
- Fichas con preguntas
- Altavoz.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con el juego de el despertador, todos corren por el espacio al ritmo de una música suave. Cuando la música

para, la profe dice una acción (por ejemplo: “¡Tobillos!”) y deben mover solo esa parte del cuerpo. Así con diferentes partes: hombros, rodillas, cuello, etc.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** La actividad se desarrollará en el gimnasio o patio del centro, el cual estará ambientado como una ruta de senderismo con cuatro estaciones. El alumnado se dividirá en grupos y cada uno llevará una pegatina que indique su pertenencia inicial a uno de los roles: geógrafos, botánicos, zoólogos o etnógrafos.

A lo largo del recorrido, todos los grupos pasarán por las cuatro estaciones, independientemente de su rol inicial, con el objetivo de que todos los discentes tengan la oportunidad de trabajar los diferentes contenidos relacionados con la naturaleza, el entorno y la cultura. Se busca así una experiencia completa y significativa.

En cada estación, deberán superar un pequeño reto físico y después resolver una prueba de contenido. La dinámica fomenta la participación activa, la cooperación y el aprendizaje vivencial. Cruza el río (salto de aro en aro simulando piedras en el agua. Se plantea una pregunta sobre precauciones en la naturaleza); El bosque escondido (buscar imágenes de flora o fauna y clasificarlas correctamente); Subida a la cima (trepar por un banco y responder una cuestión sobre el entorno en altura); Sabiduría del senderista (juego de relevos con preguntas sobre geografía, cultura y medio natural).

- **Momento de despedida:** Cerramos la sesión con “el árbol tranquilo”, los participantes se colocan de pie como si fueran árboles, con los pies firmes y los brazos colgando. Se balancean suavemente como si fueran movidos por el viento. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

A través de los siguientes ítems:

1. Cooperar con sus compañeros, respetar turnos y mantener una actitud positiva.
2. Identificar elementos del medio natural y mostrar respeto hacia él.
3. Participar activamente en dinámicas cooperativas, respetando los roles y los turnos.

4. Ejecuta correctamente las acciones físicas requeridas.

Sesión 3: Trivial en el aula

OBJETIVOS:

1. Reforzar conocimientos clave sobre el senderismo mediante una dinámica lúdica.
2. Desarrollar la coordinación, atención y reacción corporal a través del juego activo.
3. Fomentar el respeto por el turno de palabra, la reflexión y el trabajo en grupo.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Altavoz y música.
- Carteles con preguntas.
- Tarjetas de retos físicos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y dirigirse todos juntos al gimnasio o patio, dependiendo del espacio disponible para la sesión. Al llegar, los discentes se sentarán en un semicírculo para escuchar la explicación del profesor. En ese momento, el maestro explicará las actividades que se van a realizar a lo largo de la sesión, marcando objetivos del día y resolviendo posibles dudas.

A continuación, para activar los cuerpos se procederá a la realización de un juego que requiere movimiento por todos los alumnos. En este caso se iniciará con el juego de “nos congelamos en movimiento”, este juego trata de que los alumnos corren y bailan mientras suena la música. Cuando la música se para se tienen que “congelar”. El último jugador en quedarse quieto deberá de hacer un pequeño reto físico.

- **Momento de construcción del aprendizaje:** Se realizará preguntas a modo trivial sobre el senderismo y luego se reforzarán los conocimientos.

- **Momento de despedida:** Para despedirnos de la sesión, llevamos a cabo la actividad de “silencio en común”, los jóvenes se sientan en círculo y permanecen en silencio durante 30 minutos. Al final cada uno dice una palabra que defina como se ha sentido en la sesión de hoy. Al final de la sesión, haremos una pequeña reflexión entre todos sobre las actividades que hemos hecho, resolveremos cualquier duda que pueda surgir y después el docente acompañará al grupo de nuevo al aula.

EVALUACIÓN:

Para llevar a cabo la evaluación de esta sesión, se tomarán como referencia algunos ítems concretos de una rúbrica anteriormente elaborada (anexo 9):

1. Se mantiene activo en el juego respetando las indicaciones.
2. Responde correctamente al menos a la mitad de las preguntas del trivial.
3. Participa respetuosamente en la reflexión final.
4. Realiza pequeños retos físicos con esfuerzo y actitud positiva.

Sesión 4: Excursión final

OBJETIVOS:

1. Descubrir el medio natural a forma vivencial y activa a través del senderismo.
2. Observar el entorno desde diferentes perspectivas.
3. Fomentar la cohesión del grupo a través de dinámicas cooperativas y emocionales.

CONTENIDOS:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable.
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

MATERIALES NECESARIOS:

- Pegatinas de identificación.
- Palo.
- Cuaderno de campo.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- **Momento de encuentro:** El docente se dirigirá al aula correspondiente para recoger al alumnado y explicarles las normas y las actividades que se harán en el transcurso de la salida.
- **Momento de construcción del aprendizaje:** Esta excursión ubicándonos en Palencia podría realizarse a la Senda de Ursi o al Monte “El Viejo”. Durante la salida, el grupo se organizará en cuatro equipos de trabajo, cada uno con un rol distinto que les permitirá observar y aprender del entorno en diferentes perspectivas: geógrafos (encargados de analizar el terreno y el paisaje); etnógrafos (observarán elementos culturales o relacionados con las personas que habitan o habitaron la zona); botánicos (atentos a la flora) y zoólogos (centrados en la fauna, buscando rastros, huellas o incluso observando animales del entorno). Para que cada alumno sepa a qué grupo pertenece y facilitar la organización, se les entregará una pegatina identificativa con el nombre y el color de su equipo, que llevarán visible durante toda la actividad (consultar anexo 8).

La primera actividad se llama “El palo de la confianza”, mientras caminamos se llevará a cabo esta dinámica que está pensada para favorecer la conexión entre compañeros y compañeras de forma sencilla y significativa. Uno de los alumnos comenzará con un palo, que entregará a otro compañero mientras le cuenta algo personal (una afición, un recuerdo, un deseo...). Esa persona hará lo mismo con otro miembro del grupo, y así continuará la cadena a lo largo del recorrido. Cuando finalice la ruta, nos reuniremos todos en un círculo y cada participante compartirá algo que haya aprendido sobre personaje que le entregó el palo. De esta manera, fomentamos la escucha activa, el interés por el otro y el fortalecimiento de los vínculos del grupo.

La segunda actividad se llama “Elementos escondidos”, durante el trayecto, cada equipo deberá de encontrar un elemento escondido relacionado con su especialidad. Es decir, una hoja para los botánicos, una piedra llamativa para los geógrafos, algo cultural para los etnógrafos o una pluma o huella para los zoólogos. Esta búsqueda fomenta el trabajo en equipo y la motivación por descubrir.

Momento de despedida: Para cerrar la excursión, nos reuniremos todos para hacer una puesta en común. Cada grupo compartirá sus aprendizajes, y también reflexionaremos sobre

lo que han sentido al conocerse un poco más entre los discentes durante la dinámica del palo. Esta fase final es clave para reforzar el aprendizaje, conectar ideas y valorar la experiencia vivida en grupo. Después se procederá a subir al autobús y regresar al colegio donde les recogerán sus familias.

EVALUACIÓN:

Tomaré como referencia una rúbrica que preparé con anterioridad como en la encontrada en el anexo 9. Estos son los ítems que se tienen en cuenta durante esta sesión:

1. Participa de manera activa en las dinámicas propuestas a lo largo del recorrido.
2. Demuestra habilidades de comunicación, escucha y respeto durante todas las actividades grupales.
3. Se involucra en la dinámica del palo, respetando el turno y compartiendo información personal.

6.7 EVALUACIÓN

La evaluación que propongo para esta propuesta didáctica está centrada en el proceso de aprendizaje del alumnado. Considero fundamental que los niños y niñas aprendan, se esfuercen, trabajen cooperativamente y disfruten de la experiencia. No busco la perfección en los resultados, sino que cada estudiante progrese desde su punto de partida. Por ello, no solo valoro los productos finales, también valoro el proceso, cómo actúan, cómo se implican y cómo evolucionan a lo largo del tiempo.

La evaluación es continua, formativa e individualizada. A lo largo de todas las sesiones, estoy atenta a cómo se desenvuelven en las actividades, cómo se relacionan con sus compañeros, si respetan las normas, si se esfuerzan, si tienen curiosidad o si son capaces de enfrentarse a los retos con actitud positiva. Para recoger toda esta información utilizo una observación directa, durante los juegos y actividades tomo notas sobre la actitud, la participación, el esfuerzo y el comportamiento de cada alumno. También uso unas listas de control y rúbricas (consultar anexo 9), ya que me sirven para valorar aspectos concretos, como si saben leer el mapa, colocan bien los pies al escalar, o si utilizan correctamente el material de escalada. Para ver si están entendiendo los contenidos y que puedan reflexionar ellos sobre su propio proceso de aprendizaje, cuentan con un cuaderno

de campo, el cual también será un elemento clave para la evaluación. Para finalizar, al final de las sesiones, hacemos reflexiones en grupo para que ellos mismos piensen como les ha ido. Esto les ayuda mucho a que sean conscientes de sus logros y a mejorar el trabajo en grupo.

Como he dicho antes, me parece muy importante tener en cuenta el progreso individual, ya que no todos los niños parten del mismo nivel ni tienen las mismas habilidades, por ello valoro el esfuerzo, la actitud y la evolución personal individualizada. En esta unidad, no busco que compitan entre ellos, si no que cada uno se supere a sí mismo, que descubran lo que son capaces de hacer si se lo proponen y que se sientan orgullosos de sus logros. Al finalizar de cada sesión reflexiono sobre cómo ha funcionado y lo que no tanto, si han estado motivados, si la actividad ha sido adecuada o si debo modificar algo, esto me permite autoevaluarme como docente.

7. CONCLUSIONES

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) ha supuesto para mí una oportunidad para reflexionar sobre cómo, desde el área de Educación Física, podemos acercar al alumnado al medio natural y aprovechar todo lo que este nos ofrece, además es una experiencia muy enriquecedora, tanto a nivel académico como personal. Desde el primer momento tenía claro que quería que mi propuesta fuese útil y cercana, que pudiera aplicarse realmente en un aula, y que también abordara algo que me preocupa y me parece interesante, como es la desconexión que tienen los niños y niñas con el entorno natural. Considero que el medio natural no solo debe entenderse como un lugar para hacer excursiones o actividades puntuales, sino como un recurso pedagógico con un valor importante. Por eso decidí centrarme en tres bloques que permiten trabajar de forma muy completa con el alumnado: la orientación, la escalada y el senderismo. Cada uno de ellos tienen unas características propias, pero los tres permiten trabajar aspectos motrices, sociales, emocionales y cognitivos de una forma significativa.

Al revisar los objetivos que me marqué al principio, tanto generales como específicos, siento que los he alcanzado con creces. He podido justificar, a través de la fundamentación teórica, cómo el medio natural puede ser un espacio de aprendizaje tan válido como el aula, y cómo las actividades que propongo no solo mejoran la condición física del alumnado, sino que además también fomentan la cooperación, el respeto, el pensamiento crítico y la educación en valores, lo que me parece muy importante. También he analizado el por qué no se trabajan tanto en los colegios, desde la falta del tiempo y formación hasta la escasez de recursos o la inseguridad ante el hecho de salir del centro. Justamente por eso, he intentado que la propuesta sea realista, bien organizada y adaptada al entorno escolar, para que cualquier docente, incluso sin mucha experiencia previa en estas actividades, pueda llevarla a cabo.

Durante la elaboración del presente trabajo, me he dado cuenta de lo importante que es volver a mirar la Educación Física con otros ojos. No se trata solo de practicar deportes, ni de mejorar el rendimiento físico. La Educación Física puede ser una vía increíble para ayudar a los estudiantes a conocerse, a relacionarse mejor con los demás, a superar miedos, a trabajar en equipo y a adquirir hábitos saludables para toda la vida.

Creo que el medio natural nos ofrece una oportunidad muy valiosa, debido a que es un entorno donde se aprende de forma vivencial, donde todo lo que se trabaja tiene sentido, porque parte de la realidad. Subir una pequeña pendiente, saber orientarse con un mapa, superar una vía de escalada, caminar durante una excursión... todo eso enseña cosas que no caben en un libro, pero que son fundamentales para la vida.

El marco teórico ha sido también una parte muy importante del trabajo, porque me ha permitido profundizar en los beneficios reales de la actividad física en la naturaleza. He descubierto cómo este tipo de experiencias mejoran la autoestima, reducen el estrés, fortalecen las habilidades sociales y aumentan la motivación. He podido comprobar que cada vez hay más investigaciones que garantizan que el contacto con la naturaleza tiene un fuerte y positivo impacto en el desarrollo integral de los niños y niñas. Esto me ha reafirmado la idea de que es una opción interesante y una necesidad urgente en la escuela de hoy en día. Los centros educativos deberían favorecer este tipo de propuestas y darles el protagonismo que merecen dentro del currículo.

En cuanto al currículo, también me ha parecido interesante analizar como se recoge la relación con el medio natural en el área de Educación Física. Aunque sí aparece en la normativa vigente, en la práctica no siempre se le da la importancia que merece. Las actividades al aire libre muchas veces quedan excluidas a momentos puntuales, o dependen de la voluntad de algunos profesores concretos. Creo que esto debería cambiar. El currículo debería apostar de forma más decidida por incluir la naturaleza como parte del proceso educativo habitual, no como algo complementario. Y los centros deberían contar con más apoyo y formación para poder hacerlo posible. En este sentido, mi propuesta pretender ser un recurso útil, realista y aplicable que facilite ese cambio.

Esta propuesta puede tener también recorrido en el futuro, debido a que se podría ampliar con más sesiones, incluir más actividades o incluso diseñar una programación completa para un trimestre o un curso entero. También sería interesante adaptarla a otros niveles educativos, como a Educación Infantil o la Secundaria, ajustando los contenidos y las dinámicas según la etapa.

A nivel personal, este trabajo me ha hecho reflexionar mucho sobre el tipo de docente que quiero ser. Me gustaría ser una maestra que dé importancia al movimiento, a la experiencia, a la cooperación y al entorno. Que vea en la naturaleza una aliada para educar, y que se atreva a salir del aula para enseñar desde lo real. Creo firmemente en una Educación Física que va más allá de las reglas de un deporte, que educa en valores, que ayuda a conocerse a uno mismo y a convivir con los demás. Y creo también que una buena Educación Física es aquella que se adapta a la realidad de cada grupo, que tiene en cuenta la diversidad y que despierta el interés y la motivación de los alumnos.

8. BIBLIOGRAFÍA

Lozano, C., Guillén Correas, R., & Lapetra Costa, S. (n.d.). *Outdoor activities as part of the content of Physical Education, theory or practice? CORRESPONDENCIA*.

Retrieved January 22, 2025, from

https://zaguan.unizar.es/record/48361/files/texto_completo.pdf

IDUVA | *Identidad Digital*. (s. f.-b).

https://campusvirtual.uva.es/pluginfile.php/5852409/mod_resource/content/3/Parte%20I%20.pdf

De Educación y Formación Profesional «BOE» núm., M., & De, de 02 de M. (s/f). *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. Boe.es. Recuperado el 24 de enero de 2025, de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>

Freire, H. (2011). *Educar en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Graó.

EF Deportes. (2009). *La importancia de la educación física en la escuela*. <https://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>

Formación Acadef. (sf). *La importancia de la educación física en la escuela*. <https://www.formacionacadef.es/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela>

Navarro, V. (2014). *Importancia de la educación física en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes*. Centro. <https://core.ac.uk/reader/235863473>

Hablamos de Educación. (2023). *Contenidos de educación ambiental en las aulas*. <https://www.hablamosdeeducacion.es/actualidad/contenidos-educacion-ambiental>

Smile and Learn. (2023). *Educación ambiental en las aulas: Claves para su implementación*. <https://www.smileandlearn.com/educacion-ambiental-en-las-aulas/>

UNIR. (2023). *La educación ambiental en el aula: Claves y estrategias*. <https://www.unir.net/revista/educacion/educacion-ambiental-en-el-aula/>

Cigna Salud. (2023). *5 beneficios de la actividad física al aire libre: Una mayor conexión con la naturaleza* . <https://www.cignasalud.es/sala-de-prensa/notas-de-prensa/5-beneficios-de-la-actividad-fisica-al-aire-libre-una-mayor-conexion>

Aventura Amazonia. (2023). *Actividades físicas en el entorno natural: Conoce sus ventajas* . <https://aventura-amazonia.com/nos-gusta-el-cole/actividades-fisicas-en-el-entorno-natural-conoce-sus-ventajas>

Alto rendimiento. (2023). *Educación ambiental y educación física: Las actividades en el medio natural para conocer el cuidado del entorno* . <https://altorendimiento.com/educacion-ambiental-y-educacion-fisica-las-actividades-en-el-medio-natural-para-conocer-el-cuidado-del-entorno/>

Colegio Meres. (2023). *La importancia de la naturaleza en la educación de los niños* . <https://www.colegiomeres.com/blog/importancia-naturaleza-educacion-ninos>

López, J. y Rodríguez, M. (2005). *Educación ambiental en la escuela: Estrategias para la enseñanza en el medio natural* . **Dialnet** . <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4847929.pdf>

Escuela con cerebro. (2019). *Beneficios del aprendizaje en contacto con la naturaleza*. Recuperado de <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2019/12/30/beneficios-del-aprendizaje-en-contacto-con-la-naturaleza/>

Lauaxeta. (2020). *¿Sabes qué beneficios aporta al aprendizaje el contacto con la naturaleza?*. Recuperado de <https://www.lauaxeta.eus/es/sabes-que-beneficios-aporta-al-aprendizaje-el-contacto-con-la-naturaleza/>

Revista Explora. (2023). *El contacto con la naturaleza mejora el aprendizaje*. Recuperado de <https://www.revistaexplora.es/el-contacto-con-la-naturaleza-mejora-el-aprendizaje/>

Dialnet. (2013). *El impacto del contacto con la naturaleza en el rendimiento escolar*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4847929.pdf>

Dialnet. (2015). *La naturaleza como medio de aprendizaje: Beneficios en la educación infantil*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/81391.pdf>

Escuela Infantil Samborí. (2023). *Integrar la naturaleza en el método Montessori* . Recuperado de <https://www.escuelainfantilsambori.es/2023/04/18/integrar-la-naturaleza-en-el-metodo-montessori/>

Hernández, RD, Rodríguez, ER y Barón, SJ (2020). *El entorno natural como espacio de aprendizaje y estrategia pedagógica en la escuela rural* . Revista de Estilos de Aprendizaje, 13(25), 29-41.

Oller, M. (2023). *Descubriendo la naturaleza en educación primaria* . Recuperado de https://oller2colegio.es/descubriendo-la-naturaleza-en-educacion-primaria/?expand_article=1

Ministerio de Sanidad. (2011). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia* . Recuperado de <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspañol.pdf>

Comunidad de Madrid. (2023). *Actividad física y salud* . Recuperado de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI). (2023). *Beneficios de la actividad física para el corazón* . Recuperado de <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/beneficios>

Nous Cims. (2023). *El valor del bienestar emocional de niños y adultos en los centros educativos* . Recuperado de <https://www.nouscims.com/el-valor-del-bienestar-emocional-de-ninos-y-adultos-en-los-centros-educativos/>

San Cristóbal. (2023). *Los beneficios del aprendizaje cooperativo: fomentando el éxito educativo a través de la colaboración* . Recuperado de

<https://www.sancristobalsl.com/blog/los-beneficios-del-aprendizaje-cooperativo-fomentando-el-exito-educativo-a-traves-de-la-colaboracion/>

UNIR. (2023). *Orientación educativa: qué es, funciones y beneficios para el alumno* . Recuperado de <https://www.unir.net/revista/educacion/orientacion-educativa/>

Grupo Tarraco. (2023). *Ventajas e importancia de la orientación educativa* . Recuperado de <https://grupotarraco.com/ventajas-importancia-orientacion-educativa/>

Educaweb. (2020). *Cómo introducir la orientación académica y profesional en infantil y primaria* . Recuperado de <https://www.educaweb.com/noticia/2020/02/05/como-introducir-orientacion-academica-profesional-infantil-primaria-19068/>

Educación 3.0. (2023). *Los beneficios pedagógicos de la escalada en niños y jóvenes* . Recuperado de <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/escalada-beneficios-pedagogicos/>

El Cohete. (2023). *Beneficios de la escalada en los más pequeños* . Recuperado de <https://elcohete.sputnikclimbing.com/beneficios-escalada-peques/>

Montaña Segura. (2023). *El senderismo como proyecto interdisciplinar en el ámbito escolar* . Recuperado de <https://montanasegura.com/el-senderismo-como-proyecto-interdisciplinar-en-el-ambito-escolar/>

Conde Fernández, L., Ceballos López, D., López Leiva, F., Del Río Del Rosal, JL, Ortega Ariza, F., & Funes Caño, JA (2012). *El senderismo: una actividad física saludable para las personas mayores* . EmásF, Revista Digital de Educación Física, 4(19), 8-14.

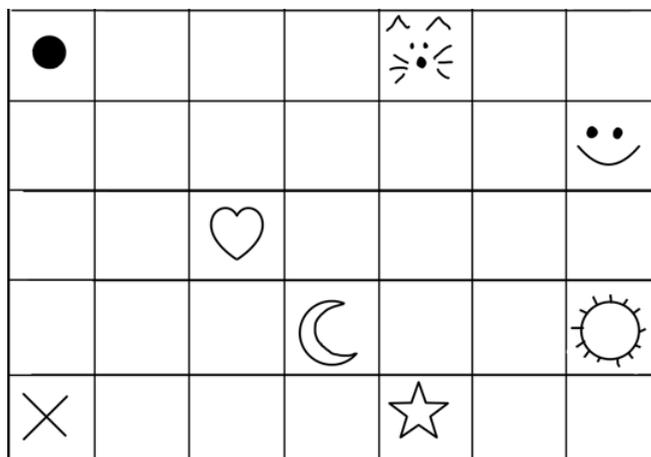
Universidad de Sevilla. (2023). *Manual preventivo de actividades al aire libre* . Recuperado de <https://biologia.us.es/sites/biologia/files/doc/Calidad/Prevenci%C3%B3n/MANUAL%20PREVENTIVO%20ACTIVIDADES%20AL%20AIRE%20LIBRE.pdf>

Toyo Aventura. (2023). *Consejos de seguridad en excursiones escolares* . Recuperado de <https://www.toyoaventura.es/noticias/consejos-seguridad-excursiones-escolares/>

Portal Fitness. (2023). *Medidas preventivas en actividades al aire libre* . Recuperado de http://www.portalfitness.com/articulos/educacion_fisica/albornoz/medidas_preventivas_aire_libre.htm

9. ANEXOS

ANEXO 1



INDICACIONES	ELEMENTO
Baja 1 casilla, avanza 2 casillas a la derecha, baja 1 casilla, avanza 2 casilla más a la derecha y sube 2 casillas.	Gato
Avanza 4 casillas a la derecha, baja 1 casilla y avanza 1 casilla a la izquierda, baja una casilla, avanza 3 casillas a la derecha y sube 1 casilla.	Sonrisa
Baja 3 casillas, avanza 3 casillas a la derecha, baja una casilla, avanza dos casillas a la derecha, sube 1 casilla y avanza 1 casilla a la derecha.	Sol
Avanza 1 casilla a la derecha, baja 4 casillas y retrocede 1 a la izquierda.	Cruz
Avanza 4 casillas a la derecha, baja 3 casillas, retrocede 2 casillas a la izquierda y sube 1 casilla	Corazón
Avanza 6 casillas a la derecha, baja 3 casillas y retrocede 3 casillas a la izquierda.	Luna

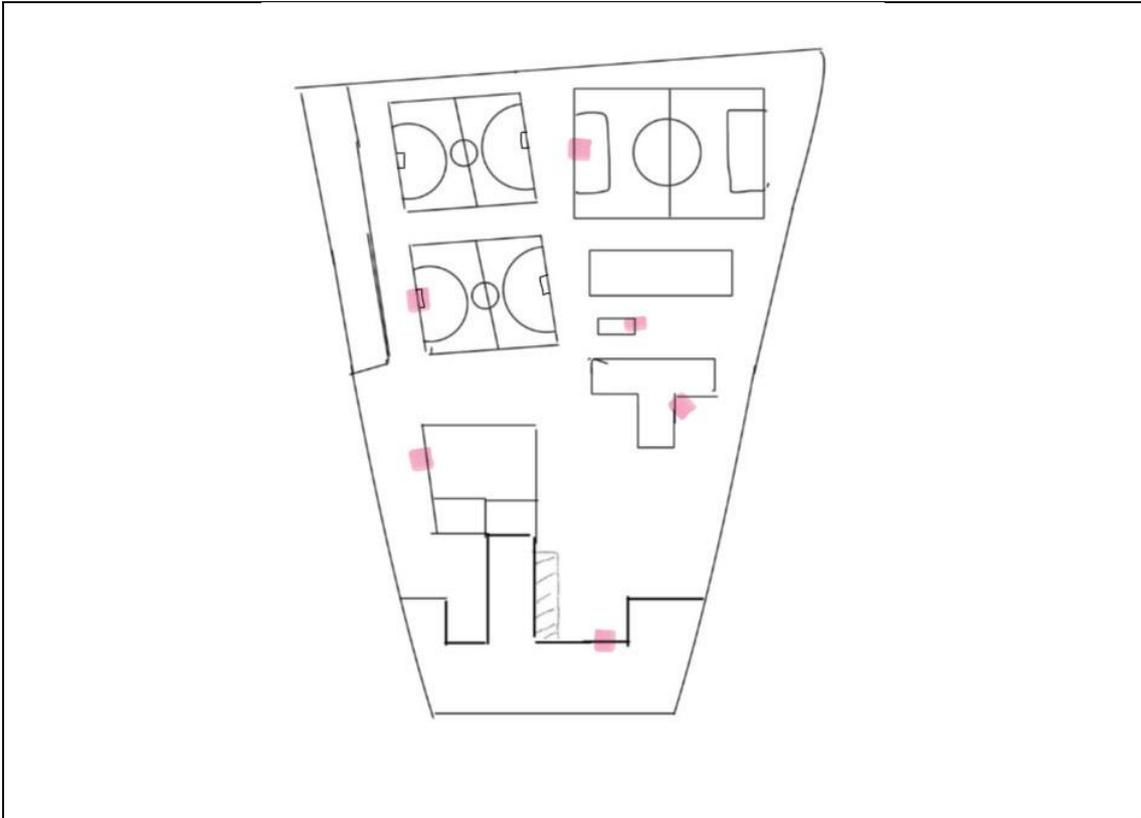
ANEXO 2

PREGUNTA	PASOS
¿A cuántos pasos se encuentra la puerta del edificio de infantil con la puerta del edificio de primaria?	
¿A cuántos pasos se encuentra el parque del arenero?	
¿A cuántos pasos se encuentra la portería de fútbol que está más cerca del campo de baloncesto hasta el baño de chicos del patio?	
¿A cuántos pasos se encuentra el banco del patio que está al lado del parque hasta la pared del fondo (la que está al lado de la cancha de baloncesto)? ¿A cuántos pasos está la canasta de baloncesto de la contraria del mismo campo?	
¿A cuántos pasos está una portería de la otra portería?	

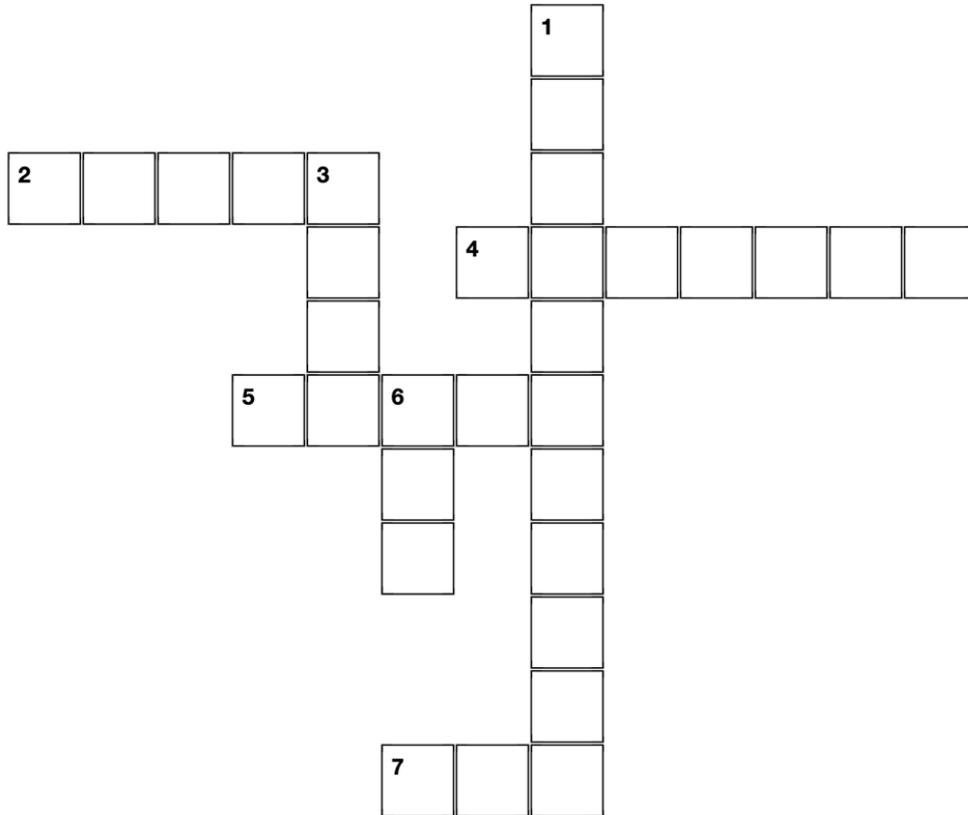
ANEXO 3

	1	2	3	4	5
A					
B					
C					
D					

ANEXO 4



Orientación



Horizontales

2. Punto cardinal que está hacia arriba en la mayoría de los mapas.
4. Instrumento que indica los puntos cardinales.
5. Punto cardinal hacia donde se pone el sol.
7. Sistema de navegación que usamos en los teléfonos para ubicarnos.

Verticales

1. Números o letras que indican la ubicación en un mapa.
3. Punto cardinal por donde sale el sol.
6. Punto cardinal opuesto al norte.

Orientación

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

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Brújula

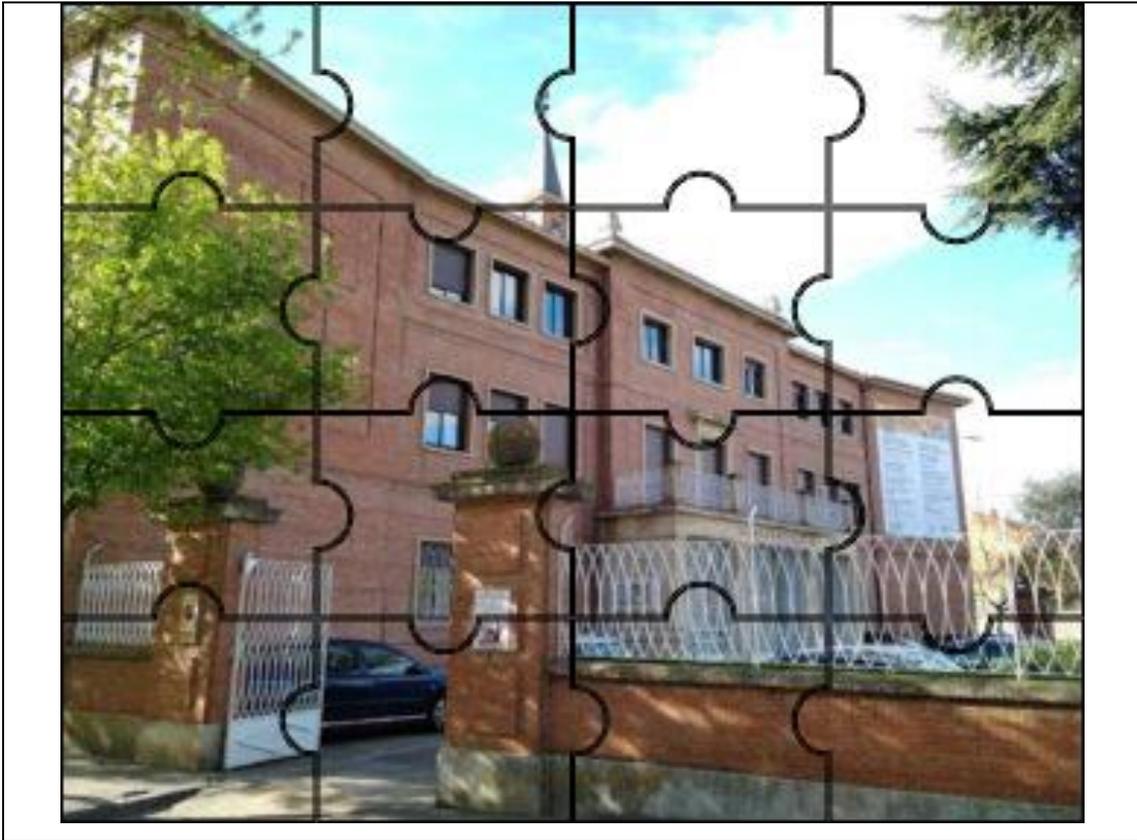
Destino

Mapa

Coordenada

Dirección

Orientación



ANEXO 5

<p style="text-align: center;">1</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">NORTE Sigo</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">OESTE Empiezo</td> <td></td> <td style="text-align: center;">ESTE Hago</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">SUR Salgo</td> <td></td> </tr> </table>		NORTE Sigo		OESTE Empiezo		ESTE Hago		SUR Salgo		<p style="text-align: center;">2</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">NORTE La</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">OESTE Las</td> <td></td> <td style="text-align: center;">ESTE El</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">SUR Lo</td> <td></td> </tr> </table>		NORTE La		OESTE Las		ESTE El		SUR Lo	
	NORTE Sigo																		
OESTE Empiezo		ESTE Hago																	
	SUR Salgo																		
	NORTE La																		
OESTE Las		ESTE El																	
	SUR Lo																		
<p style="text-align: center;">3</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">NORTE Casa</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">OESTE Colegio</td> <td></td> <td style="text-align: center;">ESTE Playa</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">SUR Mapa</td> <td></td> </tr> </table>		NORTE Casa		OESTE Colegio		ESTE Playa		SUR Mapa		<p style="text-align: center;">4</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">NORTE Y salgo</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">OESTE Y encuentro</td> <td></td> <td style="text-align: center;">ESTE Y juego</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">SUR Y junto</td> <td></td> </tr> </table>		NORTE Y salgo		OESTE Y encuentro		ESTE Y juego		SUR Y junto	
	NORTE Casa																		
OESTE Colegio		ESTE Playa																	
	SUR Mapa																		
	NORTE Y salgo																		
OESTE Y encuentro		ESTE Y juego																	
	SUR Y junto																		
<p style="text-align: center;">5</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">NORTE La</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">OESTE El</td> <td></td> <td style="text-align: center;">ESTE Los</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">SUR Las</td> <td></td> </tr> </table>		NORTE La		OESTE El		ESTE Los		SUR Las		<p style="text-align: center;">6</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">NORTE Ordenador</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">OESTE Agua</td> <td></td> <td style="text-align: center;">ESTE Tesoro</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">SUR Mar</td> <td></td> </tr> </table>		NORTE Ordenador		OESTE Agua		ESTE Tesoro		SUR Mar	
	NORTE La																		
OESTE El		ESTE Los																	
	SUR Las																		
	NORTE Ordenador																		
OESTE Agua		ESTE Tesoro																	
	SUR Mar																		

ANEXO 6

PALABRA						
CONTROL						

ANEXO 7

 <p>EL SOL SIGUE UN RECORRIDO FIJO CADA DÍA.</p> <p>¿POR DÓNDE SALE EL SOL POR LA MAÑANA?</p>	 <p>SI ESTÁS MIRANDO AL NORTE</p> <p>¿QUÉ DIRECCIÓN QUEDA A TU DERECHA?</p>
 <p>EXISTEN MÉTODOS NATURALES PARA ENCONTRAR EL NORTE.</p> <p>¿CÓMO PUEDES SABER DÓNDE ESTÁ EL NORTE SIN UNA BRÚJULA?</p>	 <p>LAS CALLES TIENEN MUCHAS REFERENCIAS ÚTILES.</p> <p>¿QUÉ OBJETOS O SEÑALES PUEDES USAR PARA ORIENTARTE EN LA CALLE?</p>
 <p>SI VES EL MUSGO EN LOS ÁRBOLES.</p> <p>¿QUÉ TE PUEDE INDICAR SOBRE LA ORIENTACIÓN?</p>	 <p>LOS COLORES EN LOS MAPAS AYUDAN A DIFERENCIAR LOS TERRENOS.</p> <p>¿POR QUÉ ALGUNOS MAPAS USAN COLORES DIFERENTES PARA REPRESENTAR DISTINTOS TERRENOS?</p>



**LAS ESTRELLAS PUEDEN
SERVIR COMO BRÚJULA
NATURAL.**

**¿CÓMO PUEDES USAR LAS
ESTRELLAS PARA ORIENTARTE
DE NOCHE?**



**LA POSICIÓN DEL SOL
INDICA EL ESTE Y EL OESTE.**

**¿CÓMO PUEDES SABER DÓNDE
ESTÁ EL ESTE USANDO EL SOL?**



**SI EL SOL ESTÁ EN SU
PUNTO MÁS ALTO EN EL
CIELO.**

¿QUÉ HORA DEL DÍA ES?



**LOS PUNTOS CARDINALES
SON IMPORTANTES**

**¿CUÁLES SON LOS CUATRO
PUNTOS CARDINALES?**



**LOS MAPAS TIENEN UNA
FORMA ESTÁNDAR.**

**¿LOS MAPAS SIEMPRE TIENEN EL
NORTE EN LA PARTE INFERIOR?**



**LA ROSA DE LOS VIENTOS ES
UNA HERRAMIENTA CLAVE.**

**¿LA ROSA DE LOS VIENTOS INDICA
LOS PUNTOS CARDINALES?**



**EL SOL TIENE UN PATRÓN DE
SALIDA.**

**¿PUEDES ENCONTRAR EL NORTE
OBSERVANDO EL SOL AL
AMANECER?**



**SEGUIR UN RÍO PUEDE
LLEVARTE A UN LUGAR
HABITADO.**

**¿SI SIGUES LA CORRIENTE DE UN
RÍO, PODRÍAS LLEGAR A UN PUEBLO?**

 <p>EL SOL CAMBIA DE LUGAR EN EL CIELO DURANTE EL DÍA.</p> <p>¿EL SOL SALE EXACTAMENTE EN EL ESTE TODOS LOS DÍAS?</p>	 <p>LAS ESTRELLAS PUEDEN SER USADAS PARA GUIARSE DE NOCHE.</p> <p>¿LAS ESTRELLAS SIEMPRE SON VISIBLES POR LA NOCHE?</p>
 <p>EL NORTE TIENE UNA UBICACIÓN FIJA.</p> <p>¿EL NORTE SIEMPRE ESTÁ EN LA MISMA DIRECCIÓN EN UN MAPA?</p>	 <p>LAS SOMBRAS PUEDEN INDICAR LA HORA DEL DÍA.</p> <p>¿LAS SOMBRAS DE LOS ÁRBOLES CAMBIAN DE DIRECCIÓN SEGÚN LA HORA?</p>
 <p>EL SOL TIENE UN RECORRIDO FIJO EN EL CIELO.</p> <p>¿EL SOL SIEMPRE SE MUEVE DE ESTE A OESTE?</p>	 <p>LA LUNA TIENE FASES VISIBLES.</p> <p>¿LA LUNA SIEMPRE TIENE LA MISMA FORMA?</p>
 <p>EL USO DE MAPAS ES IMPORTANTE.</p> <p>¿ES ÚTIL UN MAPA PARA ORIENTARTE?</p>	 <p>LA NATURALEZA TIENE SEÑALES VISIBLES.</p> <p>¿LOS ÁRBOLES PUEDEN SERVIR COMO PUNTOS DE REFERENCIA?</p>



LOS RÍOS PUEDEN SER BUENOS PUNTOS DE REFERENCIA.

¿QUÉ PASA SI SIGUES UN RÍO EN UN ÁREA DESCONOCIDA?



LAS BRÚJULAS SON HERRAMIENTAS PRECISAS PARA ORIENTARSE.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA BRÚJULA AL CAMINAR EN EL CAMPO?



LAS ESTRELLAS FORMAN CONSTELACIONES FÁCILES DE IDENTIFICAR.

¿QUÉ CONSTELACIÓN PUEDES BUSCAR PARA ENCONTRAR EL NORTE EN EL CIELO NOCTURNO?



LA OBSERVACIÓN DE LA NATURALEZA ES ÚTIL PARA **ORIENTARSE**.

¿QUÉ ELEMENTOS NATURALES PUEDES USAR PARA ORIENTARTE SI NO TIENES HERRAMIENTAS?



EL SOL TIENE UN PATRÓN DE SALIDA Y PUESTA.

¿CÓMO PUEDES SABER SI EL SOL ESTÁ SALIENDO O PONIÉNDOSE?



LAS REFERENCIAS EN LA NATURALEZA TE AYUDAN A GUIARTE.

¿CÓMO PUEDES USAR LOS ÁRBOLES O MONTAÑAS PARA ORIENTARTE EN EL BOSQUE?



EL RÍO ES UNA REFERENCIA ÚTIL EN LA NATURALEZA.

¿QUÉ SEÑALES NATURALES PODRÍAN INDICARTE QUE TE ESTÁS ALEJANDO DE UN RÍO?



EL SONIDO TAMBIÉN PUEDE AYUDARTE A UBICARTE.

¿CÓMO PODRÍAS USAR LOS SONIDOS DE LA NATURALEZA PARA SABER SI TE ACERCAS A UNA CARRETERA O A UN RÍO?



LOS CAMINOS EN EL BOSQUE
PUEDEN SER CONFUSOS.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECORDAR POR
DÓNDE HAS PASADO CUANDO CAMINAS
POR UN SENDERO?



SI DEJAS **EL ESTE** DETRÁS

¿HACIA QUE LADO ESTÁS ANDANDO?



¿QUÉ INDICA UNA **LÍNEA**
AZUL EN UN MAPA?

- A) UNA CARRETERA
- B) UN RÍO
- C) UNA MONTAÑA
- D) UN BOSQUE



LOS COLORES EN LOS MAPAS TIENEN
SIGNIFICADOS.

¿QUÉ REPRESENTA GENERALMENTE
EL COLOR VERDE EN UN MAPA?

- A) UN DESIERTO
- B) UN BOSQUE O ZONA CON VEGETACIÓN
- C) UN RÍO O LAGO
- D) UNA CARRETERA



LOS PUNTOS DE REFERENCIA TE
AYUDAN A NO PERDERTE.

¿CUÁL DE ESTOS ES UN BUEN PUNTO
DE REFERENCIA EN UNA CIUDAD?

- A) UN COCHE ESTACIONADO
- B) UN EDIFICIO ALTO O UNA PLAZA IMPORTANTE
- C) UNA HOJA EN EL SUELO
- D) UNA PERSONA CAMINANDO



LAS BRÚJULAS SIEMPRE APUNTAN A
UNA DIRECCIÓN.

¿HACIA DÓNDE SEÑALA LA AGUJA
DE UNA BRÚJULA?

- A) HACIA EL SUR
- B) HACIA EL NORTE
- C) HACIA EL ESTE
- D) HACIA EL OESTE



LOS MAPAS TIENEN UNA HERRAMIENTA
IMPORTANTE PARA UBICARNOS.

¿CÓMO SE LLAMA EL SÍMBOLO QUE
INDICA LAS DIRECCIONES EN UN MAPA?

- A) LA BRÚJULA DEL MAPA
- B) LA ROSA DE LOS VIENTOS
- C) LA LÍNEA DE TIEMPO
- D) LA ESCALA DEL MAPA



LAS ESTRELLAS PUEDEN AYUDARTE A NO
PERDERTE.

¿CÓMO SE LLAMA LA ESTRELLA QUE INDICA
EL NORTE EN EL CIELO NOCTURNO?

- A) LA ESTRELLA DEL DESIERTO
- B) LA ESTRELLA VIAJERA
- C) LA ESTRELLA POLAR (POLARIS)
- D) LA ESTRELLA BRILLANTE

 <p>LOS MAPAS AYUDAN A CALCULAR DISTANCIAS. ¿QUÉ HERRAMIENTA DE UN MAPA TE DICE CUÁNTO MIDE UN LUGAR EN LA REALIDAD?</p> <p>A) LA BRÚJULA B) LA ESCALA C) LA ROSA DE LOS VIENTOS D) LOS COLORES DEL MAPA</p>	 <p>EN LA NATURALEZA HAY SEÑALES QUE PUEDEN AYUDARTE. ¿CÓMO PUEDES SABER QUE HAY UN RÍO CERCA SIN VERLO?</p> <p>A) OBSERVANDO EL CIELO B) ESCUCHANDO EL SONIDO DEL AGUA Y VIENDO PLANTAS QUE NECESITAN MUCHA HUMEDAD C) MIRANDO EL COLOR DE LAS ROCAS</p>
--	---

ANEXO 8



ANEXO 9

Aspectos a evaluar.	Necesita mejorar (1)	En proceso (2)	Bien (3)	Excelente (4)
Participa con entusiasmo en todas las actividades.	No muestra interés ni participa.	Participa de forma puntual.	Participa con interés en la mayoría de las actividades.	Participa con entusiasmo en todas las actividades.

Trabajo en equipo y respeto.	No coopera o tiene actitudes negativas hacia el grupo.	Coopera con ayuda o de forma irregular.	Coopera y respeta en general.	Coopera, respeta las normas y ayuda a los compañeros
Superación personal y esfuerzo	Se desmotiva ante la dificultad.	Se esfuerza de forma irregular.	Se esfuerza y muestra progreso.	Se esfuerza mucho, afronta retos y mejora visiblemente.
Uso del material y normas de seguridad	No respeta las normas ni utiliza bien el material.	A veces necesita recordatorios sobre el uso del material o las normas.	Utiliza el material adecuadamente casi siempre.	Utiliza el material correctamente y siempre sigue las normas de seguridad.
Habilidades específicas (orientación, escalada y senderismo)	Tiene muchas dificultades para aplicar los contenidos trabajados.	Aplica algunos contenidos, pero necesita apoyo constante.	Aplica los contenidos correctamente con alguna ayuda.	Aplica los contenidos con seguridad y autonomía.
Reflexión sobre el propio aprendizaje	No reflexiona sobre su aprendizaje.	Necesita guía para reflexionar sobre su aprendizaje.	Identifica logros personales.	Muestra coincidencia de sus logros y dificultades

