



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

**ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL:  
PROPUESTA DE ACTIVIDAD EN COLEGIO  
PALENTINO RELACIONADA CON LA  
ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA**

**TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR/A: Marco García Carrancio**

**TUTOR/A: Jesús García Araque**

**Palencia, 16 de junio de 2025**



## RESUMEN

La actividad física y la relación con el medio natural son de vital importancia para el alumnado de Educación Primaria. En este TFG se muestra una planificación de actividad para niños de 6º. de primaria, relativa a actividades físicas en el medio natural, con la orientación como herramienta básica. Se busca dar protagonismo a las actividades físicas en el medio natural (AFMN) mediante una propuesta que normalmente no tiene mucha visibilidad en las aulas de primaria como la orientación, en la naturaleza. La práctica de orientación aquí planteada se considera como un medio integrador para abordar competencias clave y contenidos interdisciplinarios. Se pretende inculcar una conciencia saludable y a favorable al deporte al aire libre mediante una actividad que se desarrollará en un entorno natural al aire libre, el Parque Ribera Sur de Palencia

## ABSTRACT

Physical activity and interaction with the natural environment are of vital importance for Primary Education students. This Final Degree Project presents a lesson plan designed for 6th-grade students, focused on physical activities in nature, with orienteering as the core tool. The aim is to highlight the value of physical activities in the natural environment (PANE) through a proposal that typically receives little attention in primary classrooms: orienteering in nature. The orienteering practice proposed here is considered an integrative method for addressing key competencies and interdisciplinary content. This activity also seeks to instill a healthy and positive attitude toward outdoor sports by taking place in a natural setting, specifically the Ribera Sur Park in Palencia.

**Palabras clave:** medio natural, orientación, naturaleza, propuesta educativa.

**Keywords:** natural environment, orienteering, nature, educational proposal

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>2. METODOLOGÍA DEL TFG</b> .....	6
<b>3. MARCO TEÓRICO</b> .....	9
<b>3.1 CONCEPTO DE LAS AFMN (ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL)</b> .....	9
<b>3.2 CONCEPTO DE LA ORIENTACIÓN COMO ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>	10
<b>3.3 BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS Y EN SU MENTE</b> .....	11
<b>3.4 EJERCICIO FÍSICO Y EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULO DE PRIMARIA DE CASTILLA Y LEÓN</b> .....	13
<b>3.5 RELACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA NATURALEZA CON EL EJERCICIO FÍSICO</b> .....	15
<b>3.6 EXPERIENCIAS ANTERIORES</b> .....	17
<b>4. PROPUESTA DE ACTIVIDAD</b> .....	19
<b>4.1 INTRODUCCIÓN: JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</b> .....	19
<b>4.2 COMPETENCIAS</b> .....	22
<b>4.3 CONTENIDOS</b> .....	23
<b>4.4 METODOLOGIA</b> .....	24
<b>4.5 TEMPORALIZACIÓN</b> .....	26
<b>4.6 RECURSOS</b> .....	27
<b>4.7 EVALUACIÓN</b> .....	28
<b>4.8 PRE-SESIÓN</b> .....	30
<b>4.9 DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO</b> .....	36
<b>4.10 RESULTADOS</b> .....	38
<b>5. CONCLUSIONES</b> .....	43

<b>6. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>45</b>
<b>7. ANEXOS.....</b>	<b>48</b>
<b>7.1 ANEXO I: LIBRILLO EN INGLÉS DE LA ACTIVIDAD URBANA.....</b>	<b>48</b>
<b>7.2 ANEXO II: LIBRILLO EN ESPAÑOL DE LA ACTIVIDAD URBANA .....</b>	<b>51</b>
<b>7.3 ANEXO III: PREGUNTAS QUE SE COLOCARÁN EN LAS BALIZAS     PARA LA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA.....</b>	<b>55</b>
<b>7.4 ANEXO IV: PREGUNTAS CON LAS RESPUESTAS PARA LOS PADRES     PARA LA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA .....</b>	<b>60</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas en el medio natural representan un enfoque educativo con un gran potencial formativo, en el área de educación física y en las demás áreas durante el proceso enseñanza-aprendizaje. En una actualidad en la que se ha dejado de lado la salud deportiva, el contacto con la naturaleza y en la que cada vez más gente vive su vida con el uso de pantallas, emergen las AFMN para combatirlo y promover hábitos de vida saludables, así como para concienciar sobre la importancia de los entornos naturales al aire libre.

Con la redacción de este TFG lo que se busca es analizar y estudiar la importancia de las actividades físicas en el medio natural (AFMN) a través de la orientación mediante una propuesta de actividad destinada a los alumnos de 6º. de Primaria del colegio Sofía Tartilán de Palencia. Revisaré su fundamentación teórica, sus beneficios y su aplicación sobre todo en el ámbito educativo. Relacionaré las actividades físicas en el medio natural con la importancia del medio ambiente y su preservación, así como su gran potencial como herramienta educativa.

Objetivos:

- Analizar las características de las actividades físicas en el medio natural y de la orientación como actividad deportiva.
- Indicar los beneficios que tienen las AFMN y la orientación, tanto físicos como cognitivos y sociales.
- Analizar cómo se introduce la práctica de la orientación en el currículo de primaria, más concretamente en Educación Física.
- Concretar la relación que existe entre la orientación y la educación ambiental.
- Recomendar propuestas para realizar la práctica de orientación de forma segura, inclusiva y responsable.

Con este apartado buscamos responder a las llamadas preguntas de investigación, tales como: ¿Qué beneficios aportan las AFMN en los ámbitos físico, cognitivo y social? ¿Cuáles son las características de las actividades físicas en el medio natural y dentro de estas de la orientación concretamente? ¿Cómo se integran las AFMN en el currículo de Primaria en Castilla y León? ¿Cuál es la relación entre la orientación en la naturaleza y la educación ambiental? ¿Qué actividades se pueden llevar a cabo para realizar una práctica

de orientación de manera segura, inclusiva y responsable? Con estas preguntas podemos guiar y centrar nuestro tema de estudio, llevando a cabo un análisis estructurado y continuo en función de los objetivos marcados.

### **Justificación**

Las AFMN son una buena herramienta pedagógica, gracias a ellas, la experiencia genera aprendizaje, el alumno aprende de lo que hace y observa, permiten aprender desde la experiencia directa. Llevan al alumno a problemas reales que debe resolver por sí mismo, haciendo que su autonomía crezca, y contribuyendo al desarrollo integral del alumno. Se pueden adaptar a los niveles de los alumnos y a las características del entorno, lo que las convierte en una perfecta herramienta moldeable a las necesidades, tanto de los alumnos como al entorno.

El espacio natural es un buen escenario en el que el alumno vive su aprendizaje como si fuera un escenario, donde el alumno puede aplicar los contenidos curriculares aprendidos y donde la actividad física es el motor de la actividad. Por todo ello, no solo realizo esta actividad por la gran ilusión que tengo sino también porque, creo que es una herramienta educativa muy adecuada para aprender contenidos de manera vivencial, y representa una necesidad real, la de reconectar la escuela con la naturaleza

Mi elección de este tema para el desarrollo del TFG viene motivada por el amor que tengo a la naturaleza y las actividades que se puedan desarrollar en ella. Ya en el currículo, en el área de Educación Física, se relacionan las AFMN con la naturaleza como contribuyente al logro de los objetivos de etapa “La realización de actividad física en el medio natural y el cuidado del cuerpo y la puesta en práctica de un estilo de vida saludable, permitirá que el alumnado conozca aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza.”

Es una gran motivación para mí el juntar las AFMN con las aulas de primaria, algo fundamental para llevar a cabo un trabajo así, ya que sin motivación las cosas no se hacen de la misma manera. Considero que las AFMN contribuyen significativamente al desarrollo de los alumnos y que esta sea en el medio natural hace que sea un contenido atractivo y rompedor.

Tengo que agradecer a mi profesor Pablo, el cual nos impartió Educación Física en el medio natural, porque es la persona que me motivó a escoger este tema. Sus clases eran

el reflejo de lo que yo quería hacer con los alumnos, y gran parte de las ideas que tengo las he tomado de sus clases y sus conocimientos.

Otra de las motivaciones que me ha llevado a elegir este tema es la poca visibilidad que se le da a las AFMN, aun sabiendo que constituyen un gran componente educativo. Las AFMN tienen relevancia y se refleja en el currículo, concretamente como una competencia específica del área de Educación Física: “Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.”, sin embargo, muchas veces se olvidan de este aspecto y no se hace hincapié. Por ello, quiero incidir en las AFMN ya que quiero mostrar cómo estas tienen gran peso en la educación y en el desarrollo del alumnado, siendo una gran opción para que los alumnos aprendan mediante algo motivador y poco habitual para ellos.

Por último, elijo este tema porque constituye un buen contenido para que los niños aprendan hábitos de vida saludables y relacionen la actividad física con la salud, fomentando el deporte y el movimiento para prevenir problemas de salud como la obesidad infantil.

## 2. METODOLOGÍA DEL TFG

Situando como base del estudio la importancia de las AFMN, una vez revisado teóricamente este tema, como complemento práctico se programará una actividad de orientación como propuesta de intervención con los alumnos de 6º. de Primaria. Antes de llevar a cabo la actividad en el colegio, se ha llevado a cabo una exhaustiva búsqueda de información sobre las actividades físicas en el medio natural destacando sus características, beneficios, su relación con el currículo actual y su relación con el medio ambiente. Se pretende inculcar una conciencia saludable y favorable al deporte al aire libre mediante una actividad que se desarrollará en un entorno natural al aire libre, el Parque Rivera Sur de Palencia.

Teniendo esta idea principal, he buscado información por medio de una revisión documental sobre las AFMN, los beneficios que tienen en el alumnado, la relación que tienen con el medio ambiente y los hábitos de vida saludables y como las actividades físicas en el medio natural se contemplan en el currículo de Castilla y León.

Este análisis lo he elaborado leyendo artículos, blogs informativos, otros trabajos de fin de grado, con todo ello he podido recabar mucha de la información que necesitaba y realizar el trabajo. Estuve buscando libros y artículos físicos sobre las actividades físicas en el medio natural también, pero gracias a las facilidades que hoy en día nos ofrece internet, tenemos todo lo necesario con un solo clic.

Una vez visto esto, he analizado las posibilidades que teníamos de desarrollar la actividad de orientación en nuestro centro de prácticas. Analicé las posibilidades que tenemos de salir al medio natural, los entornos disponibles en el centro y sus alrededores donde poder desarrollar la práctica. Miré los recursos materiales y humanos de los que disponíamos y vi que esto no sería ningún problema. Hablé con el director y mi profesor de prácticas y les comenté la idea, me dieron el visto bueno y me recomendaron algunas cosas. Hay que tener en cuenta la meteorología del momento, pero eso no lo puedo controlar.

Mi intención es, partiendo de una actividad de orientación que ellos ya han hecho en el medio urbano y otra práctica que ellos hicieron en las convivencias, que los alumnos puedan realizar una práctica de orientación similar, pero en la naturaleza con esta propuesta de intervención didáctica.

Para la actividad, he analizado el contexto donde vamos a realizar la actividad, el centro, características de los alumnos, profesores... y justifiqué por qué esta propuesta es una buena idea para realizar. Lo contrasté con el marco normativo, vi lo que el currículo de Castilla y León me decía y me fui guiando según sus pautas (DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre). Diseñé la actividad asignándole un título, objetivos, contenidos, competencias, metodología, temporalización, criterios de evaluación e indicadores de logro para ver si se han alcanzado los objetivos. Por último, analicé los fallos y las mejoras que se podrían llegar a tener y analicé la relación entre lo esperado y los resultados de la práctica urbana. Yo tenía una idea del guion que iba a seguir, pero me ha servido de mucha ayuda el poder ver unos cuantos TFG y muchos de ellos coincidían en ciertas cosas con mi pensamiento por lo que entre la idea que tenía y los TFG confirmé el guion actual.

Mi TFG se va a llevar a cabo en la provincia de Palencia, una pequeña ciudad situada al norte de España, provincia de la comunidad autónoma de Castilla y León, que tiene una población de 76.738 habitantes según el Instituto Nacional de Estadística (INE), es una ciudad sencilla y pequeña, en la que se destaca su calidad de vida, su patrimonio histórico y, sobre todo, sus entornos naturales.

La capital se sitúa en la zona de Tierra de Campos, tierra de cultivos en su gran mayoría, con un clima mediterráneo, lo que significa que los inviernos son fríos y los veranos cálidos. Palencia tiene un entorno tranquilo, con múltiples servicios acordes con su tamaño, como muchas otras ciudades, ha sufrido de despoblación, pero en los últimos años se ha visto un crecimiento demográfico tanto en la capital como en la provincia.

En lo respectivo a la educación, la ciudad cuenta con una red de centros públicos y concertados lo cual ofrece, una gran gama de posibilidades educativas. Mi unidad didáctica la voy a llevar concretamente en el colegio Sofía Tartilán, del cual hablaré en el contexto de la unidad.

En la propia capital de Palencia contamos con numerosos lugares donde se pueden realizar actividades al aire libre en el medio natural. Aunque se sitúen dentro de la ciudad son zonas habilitadas para el contacto con la naturaleza. Cantidad de parques y zonas naturales ofrecen esa opción de conexión con la naturaleza en Palencia sin tener que salir de la ciudad, estos lugares son usados por diversas organizaciones, empresas y colegios para llevar a cabo actividades al aire libre, algunos ejemplos podrían ser: el Parque del

Sotillo, el Parque Isla Dos Aguas, Parque de la Carcavilla, Parque de la huerta de Guadián, Parque Ribera Sur o el monte El Viejo entre otros.

No solo en la capital tenemos zonas habilitadas para hacer actividades al aire libre, tenemos la suerte de que en la provincia de Palencia hay gran cantidad de enclaves donde poder realizar actividades al aire libre, contamos con una gran cantidad de paisajes y recursos que utilizar a nuestra disposición. Tenemos la suerte de contar con la Montaña Palentina, al norte de Palencia, para los amantes de la naturaleza y la aventura, llena de actividades que sugieren retos y motivaciones y a su vez actividades para relajarse y disfrutar. Hay gran cantidad de senderos, montañas, cascadas, pantanos, embalses, ríos..., ejemplos concretos podrían ser el pantano de Aguilar, las tuerces, la Senda de Ursi , el pico Curavacas o la cascada de Mazobre. La Montaña palentina ofrece gran cantidad de recursos para las actividades al aire libre, actividades que generarán experiencias inolvidables.

Sin embargo, no solo en la montaña palentina o en la capital se pueden desarrollar estas actividades, en cada rincón de la provincia se pueden llevar a cabo actividades al aire libre dependiendo de la localización y del tipo de actividad. Cada lugar tiene su encanto y no hay dos iguales por lo que cada actividad es única, es lo que hace especial a estas actividades en el medio natural.

### **3. MARCO TEÓRICO**

El marco narrativo de este trabajo tiene como finalidad contextualizar teóricamente el análisis que sustenta este TFG. En primer lugar, se trata el concepto de las AFMN, fundamentales para comprender el enfoque.

#### **3.1 CONCEPTO DE LAS AFMN (ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL)**

El concepto de las AFMN no es exacto ya que hay muchos autores de diversas épocas y cada uno puede hacer una definición distinta de la otra, por tanto, no se puede dar una definición precisa de que son las AFMN.

Como comentaba en el párrafo anterior hay una gran cantidad de definiciones, me voy a centrar en definiciones y conceptos del siglo XXI, concretamente en conceptos de los últimos 15 años.

A continuación, expongo algún ejemplo de conceptos según diversos autores:

Navarro Patón (2015) asegura que las AFMN se refieren a actividades realizadas en el área de Educación Física en centros educativos, tanto rurales como urbanos. Estas actividades enfatizan factores que favorecen su implementación, aspectos metodológicos, tipos de contenidos y actividades realizadas, así como su evaluación.

En un artículo de 2016 "Las actividades físicas en el medio natural. Presente y futuro", los autores Inglés Yuba, Funollet Queixallós y Olivera Betrán analizan las AFMN, aunque no dan una definición exacta, dicen que tienen un carácter lúdico y que se desarrollan en un contexto natural.

Gómez (2019) afirma que las AFMN son actividades que, además de desarrollar competencias genéricas y específicas, están integradas en los contenidos obligatorios de los centros educativos. Al combinar el potencial de la naturaleza con el currículo académico en un contexto educativo, y bajo la guía de profesionales capacitados, se crea un entorno de enseñanza-aprendizaje que favorece el crecimiento de los estudiantes a través de experiencias significativas.

Estos son solo algunos ejemplos de conceptos de las AFMN, cada autor tiene su forma de ver las AFMN, pero todos están de acuerdo en ciertos puntos sobre estas. Todos coinciden que las actividades se realizan en un entorno natural que permite la conexión entre las

AFMN y el medio ambiente, tienen un carácter lúdico y no tienen un enfoque competitivo, sino que se desarrollan para el disfrute y tienen un carácter motriz, es decir, se realizan actividades en el que se necesita movimiento.

### **3.2 CONCEPTO DE LA ORIENTACIÓN COMO ACTIVIDAD DEPORTIVA**

La orientación entendida como una actividad físico-deportiva es una disciplina que combina diferentes componentes, tanto físicos como cognitivos y estos a su vez tienen contacto directo con el medio natural. La orientación consiste en hacer un recorrido que tiene un principio y un final, en ese recorrido tendrás que ir pasando por unos puntos de control iras encontrando, ayudado de un mapa y una brújula, lo tendrás que hacer en el menor tiempo posible. La definición es hace ver la sencillez de esta práctica, pero la verdad es que la orientación ofrece una gran cantidad de variantes más complejas que hacen de esta una maravillosa herramienta educativa de gran valor, especialmente en la educación física.

En la orientación no solo es una actividad física donde basta con tu condición física para realizarlo, sino que necesitas un pensamiento estratégico, percepción espacial y saber adaptarte al entorno, esto te permitirá desplazarte de manera eficiente ya que podrás reconocer elementos para ubicarte o tomar referencias del entorno, por ejemplo. La orientación combina la condición física y la competencia cognitiva y las usa como recurso para realizar la orientación.

En el ámbito educativo, la orientación ha ido ganando protagonismo con los años, hasta tal punto que se incluyó en el currículo, como bloque de contenidos relativos a las actividades en el medio natural. En este sentido, el decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, expone que estas actividades se utilizan para reforzar el aprendizaje cuando se realizan fuera del aula. Se reconoce que la orientación es beneficiosa para el estado físico y mental del alumnado y que tiene un gran potencial para desarrollar competencias clave. La orientación se puede usar como una herramienta a la hora de impartir enseñanza, usándola para que el aprendizaje sea más significativo.

Según autores como Romero y Cañizares (2012), la orientación es una buena herramienta para que el alumnado tenga un buen desarrollo integral, ya que conecta el movimiento con la lógica, la observación con la acción y el trabajo individual con la colaboración y

el trabajo en equipo. Otros estudios más recientes (Pérez, 2019; López & Jiménez, 2021) destacan que la orientación es de gran importancia en edades tempranas ya que ayuda al individuo a desarrollar habilidades relacionadas con la percepción espacial, lo cual favorece al correcto desarrollo cognitivo infantil.

La orientación contribuye al desarrollo sostenible y a la educación ambiental, el alumnado toma conciencia de la importancia del medio ambiente mediante esta práctica. La orientación promueve el conocimiento de nuevos entornos naturales y de su importancia y cuidado. El propio contacto con la naturaleza hace que los estudiantes desarrollen un sentimiento y valores de responsabilidad respecto al medio natural en el que se encuentran, valores que son esenciales en la educación actual.

La orientación ofrece múltiples variantes en cuanto a actividades que se pueden realizar, se puede enfocar como un juego lúdico, como una competición, como una actividad para trabajar la cooperación o el trabajo en equipo o como una actividad de aprendizaje simplemente en la que aprenden a “orientarse”. Permite tener una gran flexibilidad ya que se puede realizar en múltiples espacios naturales y se adapta a los niveles educativos.

La orientación es una actividad completa y significativa que ofrece una gran cantidad de recursos a la hora de llevarla a cabo y favorece el aprendizaje significativo del alumno. Es una actividad con carácter lúdico y educativo que además tiene relación con entornos naturales. Por todo esto, justifico que la orientación sea el eje vertebrador de mi TFG, llevando a cabo una propuesta de intervención que consistirá en una carrera de orientación con el alumnado de 6º. de educación primaria.

### **3.3 BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS Y EN SU MENTE**

Lo primero que debemos de entender que la actividad física es todo ejercicio que conlleve movimiento del cuerpo y genere un gasto de calorías. El ejercicio físico está directamente relacionado con la salud y a su vez el sedentarismo y la inactividad física son perjudiciales para los sistemas de salud. Llevar una vida activa mejora tu salud y te protege de muchas enfermedades, en la infancia llevar una vida activa favorece el crecimiento, el descubrimiento y conocimiento del propio cuerpo y, la coordinación corporal propia.

El deporte tiene una gran cantidad de beneficios en la propia vida ya que influye tanto en el estado físico como en el emocional. Tener una vida en la que se practique deporte tiene

gran cantidad de beneficios en la salud en muchos aspectos como pueden ser el fortalecimiento del sistema cardiovascular, la mejora de la circulación sanguínea y reducción de la probabilidad de contraer enfermedades. Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas, siendo estas de gran importancia en la etapa infantil y genera unas hormonas que se llaman endorfinas, también conocidas como la hormona de la felicidad, que ayuda a reducir el estrés y la depresión y aumente el estado anímico.

En lo respectivo a lo social, el deporte hace que se generen y practiquen conductas y habilidades como la cooperación, el trabajo en equipo y la perseverancia. Desarrollando estas actividades se desarrollan valores útiles para la vida como el respeto o la tolerancia a la frustración. La interacción con otros en la práctica deportiva mejora las relaciones sociales y estrecha vínculos emocionales y afectivos.

Por el contrario, el sedentarismo y la inactividad física está relacionada con la aparición de enfermedades cardiovasculares y con otros problemas como pueden ser la diabetes o la obesidad. No hacer ejercicio es un riesgo para la salud ya que de por sí el cuerpo humano está diseñado para el movimiento y el no practicar ejercicio atrofia el sistema óseo y muscular, perdiendo capacidad de movimiento y ralentizando el metabolismo, afectando a la quema de calorías y con el tiempo con la acumulación de grasa corporal.

Si la práctica del deporte genera endorfinas, cuando no se practica deporte no se generan hormonas que benefician al estado emocional, por consiguiente, aumentan los niveles de estrés y de depresión, generando, por ejemplo, problemas de sueño e insomnio.

En lo relativo a los beneficios que genera el ejercicio físico en la educación de la etapa Primaria, el deporte es muy influyente en la salud mental de los niños y niñas, tiene grandes aportaciones como reducir el estrés, la depresión y la ansiedad, esto hace que sepan afrontar situaciones difíciles en su vida diaria y sepan superarlos, aumentando su autoestima y la confianza en sí mismos. El deporte enseña a gestionar emociones y situaciones que se dan en el día a día, como aprender a tolerar la frustración o saber aceptar una derrota, por ejemplo, los alumnos que practican ejercicio físico de forma regular suelen tener la tendencia a ver las cosas de manera más positiva y resolutiva ante las adversidades.

El ejercicio físico favorece un correcto desarrollo mental del individuo, estimula la creación de nuevas neuronas, clave para el aprendizaje, hace que la calidad de sueño sea mucho mejor, lo que favorece la memoria y por último hacer ejercicio desde una edad

temprana asienta los cimientos de una vida saludable, genera hábitos de vida saludables que se llevarán día a día.

Estudios de la OMS reflejan que el ejercicio físico diario tiene beneficios en la educación y en el aprendizaje, ayuda a la concentración y a la memoria ya que el ejercicio físico mejora la circulación de la sangre y hace que llegue más al cerebro por lo que mejora el rendimiento de los alumnos en el colegio. Muchos de los deportes y las actividades tienen reglas o conductas a seguir o se necesita el trabajo en equipo por lo que los niños aprenden a respetar y cumplir las normas lo que hace que estos mejoren su disciplina y constancia y que se necesite la cooperación de los integrantes favorece las relaciones sociales.

Son muchos los niños que desde edades tempranas presentan Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), y muchas veces es el causante del fracaso escolar. Aunque hay mucha diversidad de opiniones, muchos son los autores que afirman que dentro del ámbito escolar hay factores que pueden hacer que los niños con esta condición vean mejoras, entre ellas, la actividad física. Muchos autores coinciden en que, además de la medicación correspondiente, dentro del aula la actividad física puede mejorar el rendimiento académico y mejora la función cognitiva.

La mayor parte del tiempo que los alumnos están en las aulas se dedican a actividades sedentarias y las actividades que conlleven movimiento por parte del alumnado han quedado en segundo plano. Visto que las actividades físicas tienen un beneficio para el rendimiento académico hay que intentar, dentro de las posibilidades de cada centro, hacer más actividades que hagan que los alumnos salgan del sedentarismo habitual de las aulas, siendo motivador y rompedor para el alumnado.

### **3.4 EJERCICIO FÍSICO Y EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULO DE PRIMARIA DE CASTILLA Y LEÓN**

La regulación del área de educación física en Castilla y León viene regida por el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, en este encontramos todo lo correspondiente a la asignatura que principalmente está relacionada con la actividad que vamos a realizar.

El ejercicio físico aparece en el área de Educación Física, y con él se intenta integrar en los alumnos hábitos de vida saludable y una vida activa. Esta área pretende que se adquieran más aprendizajes que únicamente los que conlleven movimiento o relacionados con lo motriz, influyendo no solo en lo físico sino también en lo social y en lo mental,

desarrollando habilidades y conocimientos que ayuden a la base que los alumnos tienen y les ayuden en su día a día, como, por ejemplo, el respeto y el trabajo en equipo.

Dentro de las competencias específicas del área de educación física se encuentra el ejercicio físico que destaca la necesidad de practicar actividades que sean físicas y deportivas, que, además, tengan un componente lúdico, esto hace que se vean favorecidas la salud mental, física y social. La autonomía y la responsabilidad que el alumno adquiere con estas actividades se verán impulsadas y reforzarán los hábitos de una vida saludable y activa que incorporarán a lo largo de sus vidas.

Dentro del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, encontramos también mencionadas las actividades físicas en el medio natural, destacándolas como un elemento clave para el desarrollo integral del alumno. Las actividades físicas en el medio natural vienen señaladas en las competencias específicas del área de educación física, concretamente, en la Competencia específica 1.

*“Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar”* (Decreto 38/22, pág. 48569).

Esta competencia se considerará cumplida siempre y cuando el alumno adopte una participación activa en las actividades propuestas por el profesorado, yendo más allá de lo motor promoviendo el desarrollo físico, social y mental y llevándolo a cabo en sus rutinas diarias reforzando hábitos de vida saludables.

Otra de las competencias específicas donde vemos que las actividades físicas en el medio natural aparecen es:

*Competencia específica 5.* (Decreto 38/22, pág. 48572)

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

Es importante inculcar conocimientos sobre el cuidado del medio ambiente y de desarrollo sostenible en esta etapa mediante las actividades que se desarrollen en el aula. Con esta competencia se pretende dar a conocer paisajes nuevos para el alumnado ya sean urbanos, rurales o en el medio natural, su cuidado y conservación. Hay que tener en cuenta las posibilidades que hay para llevar estas actividades a cabo, pero siempre intentando que estas tengan un enfoque de interacción con el entorno.

Dentro de estas competencias específicas del área de Educación Física, en cada curso habrá unos criterios de evaluación para el correcto desarrollo de la competencia, al centrarme en los alumnos de sexto debo que escoger los criterios convenientes para comprobar la adquisición del aprendizaje.

### **3.5 RELACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA NATURALEZA CON EL EJERCICIO FÍSICO**

Con la pandemia del COVID-19, las actividades en el medio natural se vieron afectadas como todo el resto de las cosas, se dejaron de realizar estas actividades debido a los espacios seguros y al riesgo de contagio.

“Baena y González (2024) explican” que debido a la pandemia y todas las medidas de seguridad que conllevó, hizo que, durante ese tiempo, la actividad física disminuyera especialmente en los espacios abiertos y al aire libre. Desde entonces, era necesario volver a la normalidad y poco a poco confiar en entornos seguros para practicar deporte.

Por lo tanto, una vez se retomaron las clases, era necesario practicar deporte al aire libre contribuye a poder aumentar el espacio interpersonal y en la actualidad genera un clima mucho más favorable e incluso que los niños puedan verlo como una forma de disfrute y de desconexión.

La importancia de incrementar las AFMN radica sobre todo en que, aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo, además de mejorar las habilidades sociales y personales (Koszalka-Silska, Korcz & Wiza, 2021; Sutherland & Legge, 2016)

El ejercicio físico y la naturaleza tienen una relación cercana ya que esta influye en la calidad del ejercicio y a su vez en los beneficios para la salud. No es lo mismo realizar actividades físicas en el medio urbano que en el medio natural, el aire, los paisajes, los caminos, las situaciones. Son totalmente distintos. Con esto no quiero decir que el

ejercicio en el entorno urbano sea mejor o peor, sino que son distintos y cada uno puede aportar cosas diferentes.

Realizar actividades en el medio natural tiene gran cantidad de beneficios para la salud, la salud física y mental se ven muy beneficiadas, mejora el rendimiento del individuo ya que suele ofrecer espacios abiertos y motivadores lo que sugiere nuevos retos. Al estar en un espacio abierto, el estrés tiende a disminuir ya que disminuyen los niveles de cortisol aumentando el bienestar. El nivel y la calidad del oxígeno que hay en el medio natural es mucho mayor que los que hay en el medio urbano, gracias a esto mejoraremos nuestra condición física al ser la respiración mucho más eficiente.

Environmental Science & Technology (2011) publicó un estudio el cual expone que la calidad del ejercicio en entornos naturales es mucho mejor a los entornos urbanos, aumentando la autoestima y la salud mental del practicante.

En el estudio "*Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática*" (Ballester-Martínez, Baños, Navarro-Mateu, 2023) publicado por la revista *Psicología del deporte* en la que se revisan y actualizan los estudios hechos en 2011 nos dice que el ejercicio en entornos naturales podría tener más beneficios que el deporte hecho en el interior, en espacios cerrados.

La práctica de deporte en la naturaleza hace que la conexión con el medio natural sea más relevante, esto permite al individuo concienciarse de lo valioso e importante que son estos espacios y sensibilizarlo a la hora de su respeto y cuidado. Estos ratos de desconexión de los medios urbano son especialmente importantes para aquellas personas que no tienen oportunidades diarias de hacer actividades físicas en el medio natural, estos suelen aprovecharlas al máximo y las dan gran valor en su vida.

Con estas actividades al aire libre se ve mejorada la calidad de sueño, la exposición a la luz solar inhibe la secreción de melatonina, junto con el deporte, segregada por la noche y causante de promover el sueño, esto hace que se segregue por la noche y el sueño sea el adecuado. Para la correcta segregación de melatonina es importante tener unos hábitos de vida saludable y sobre todo ejercicio físico y exposición a la luz solar. Un estudio realizado por investigadores del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia incide en esta idea tras analizar los resultados de un estudio donde se monitorizaron a 244 personas.

Hacer deporte en la naturaleza tiene ciertas ventajas que no siempre están en los entornos urbanos, ventajas que son específicas de las actividades físicas en el medio natural. Como, por ejemplo, el tipo de actividades que se pueden desarrollar, en el medio natural existen múltiples actividades que se pueden realizar, de todo tipo y para todas las edades. Lo bueno que tienen estos espacios es que tienen muchas ofertas y paisajes diferentes, adaptándose a tus gustos y motivaciones. Algunos ejemplos de estas actividades son el senderismo, el cross, escalada, barranquismo, rafting, patinaje sobre hielo y orientación, en la que vamos a centrar nuestra unidad didáctica.

Muchas de estas actividades al ser al aire libre suelen tener un coste muy bajo o casi nulo, en muchas actividades no se necesitan materiales específicos ni equipos costosos por lo que estas actividades están al alcance de todos, dentro de las posibilidades geográficas de cada individuo.

Estas actividades en el medio natural fomentan indirectamente el turismo rural, lo que favorece la situación económica y social de los lugares donde se desarrollan las actividades. Tienen un gran impacto positivo en la zona y participan en un turismo sostenible utilizando el deporte y las actividades al aire libre como dinamizadoras de los terrenos rurales.

### **3.6 EXPERIENCIAS ANTERIORES**

Para llevar a cabo esta actividad de orientación con mi alumnado me fijé en otras experiencias parecidas que ya se habían llevado a cabo, esto me permitió identificar fallos o posibles cambios en mis variantes y poder cambiarlos antes de que empiece la actividad.

Dentro de mi revisión documental observé unas cuantas actividades que se habían llevado a cabo en el aula y me centré en experiencias de alumnos con la naturaleza, por ejemplo, uno que me gustó mucho la unidad didáctica “Perdidos en el patio”, donde también se practica el concepto de unidades didácticas activas (UDA), en ellas se busca que la actividad física pase de una intensidad moderada a una intensidad vigorosa, por lo menos en un 50% de la clase, esto mejorará la salud física de los participantes al hacer más actividad física que conlleve movimiento.

También se justifica la actividad con el detalle de que el Ministerio de Sanidad español considera de gran importancia combinar en el plano educativo el contacto con la naturaleza y la educación física. En el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y

Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud se plantea la posibilidad de realizar carreras de orientación.

En estas unidades propuestas como estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS, se plantean muchas unidades destinadas a diferentes cursos de primaria y de la ESO. Para todas estas unidades se plantean unos aspectos en común como son la justificación, los objetivos didácticos que se trabajan, las competencias que se trabajan, contenidos, metodología, recursos, evaluación y, por último, la secuenciación de los contenidos, que, en mi caso al tratarse de una sesión, secuenciaré las actividades que se realicen.

Se ven secuenciadas todas las actividades de menos a más experiencia, es decir, se comienza con actividades de introducción a la orientación, seguidas de juegos para ponerlo en práctica, se observan los diferentes objetos que participan en la orientación, se interactúa con ellos y se utilizan en la práctica con juegos y actividades. Todas estas actividades y juegos se usarán posteriormente en una carrera final de orientación, que se puede hacer en el interior o en el exterior y por parejas o individualmente.

En mi sesión he recogido muchos conceptos de estas unidades que se han llevado a cabo en la realidad, han aportado muchas ideas y variantes que han complementado a mi sesión, sobre todo en las carreras de orientación finales, ya que mis alumnos venían con una base ya.

Una vez leídas muchas experiencias de actividades físicas al aire libre y más concretamente guiadas a la orientación, esta unidad que me ha parecido muy creativa y bien estructurada, he pensado que voy a seguir su guion estructural, es decir, adaptaré la estructura que ha seguido y la usaré de modelo para la mía, nutriéndome de sus ideas y de sus actividades para completar mi sesión.

## **4. PROPUESTA DE ACTIVIDAD**

La propuesta de actividad que se explica a continuación ha sido analizada y fundamentada basándose en unos criterios pedagógicos y didácticos que justifican su diseño y aplicación. En este apartado de introducción se contextualiza y se da sentido a la actividad planteada.

### **4.1 INTRODUCCIÓN: JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD**

La propuesta que voy a presentar pretende reforzar el concepto de las actividades físicas en el medio natural por medio de la orientación.

Para planificar esta actividad decidí basarme en una anterior que tuvo lugar en mayo en la ciudad de Palencia. Además, contaba con la ventaja de que las nociones y características de la orientación ya la habían visto en unas convivencias que tuvieron en León. Consideré que fue de gran utilidad para los niños, sin embargo, durante su desarrollo y posteriormente, reflexioné sobre lo conveniente que fuera hacer algo similar, pero en contacto con la naturaleza.

Para iniciar la planificación de la nueva actividad, hablé con todo el equipo directivo del centro informándoles de mi proyecto y de cómo lo llevaría a cabo, además del equipo directivo, también informé a las familias, de las cuales necesitaba la colaboración. Tanto al equipo directivo como a las familias les pareció una buena idea y nadie se opuso a ello por lo que me puse manos a la obra.

Voy a llevar a cabo una propuesta de actividad de orientación para las 3 clases de 6º curso en el colegio Sofía Tartilán, en la que se destacará la importancia de las actividades físicas en el medio natural, dentro de las posibilidades que nos ofrece el centro. En este colegio hay tres clases de 6º. y, la actividad que voy a realizar tendrá una duración de una mañana entera y siempre que pueda intentaré hacer las actividades en un medio natural. Como propuesta para esta actividad se realizará una carrera de orientación en la que se verán los conocimientos adquiridos en las prácticas anteriores.

La orientación es una competencia fundamental en la educación, ya que con ella se trabajan las habilidades espaciales, la autonomía, la toma de decisiones y la estrategia entre otras. Con esta propuesta lo que se pretende es introducir al alumnado a la

orientación entendiendo el concepto y sus características. Mediante una participación activa se busca que los alumnos participen y adquieran los conocimientos esperados de la orientación y valores como el trabajo en equipo o el respeto por el entorno natural.

Se busca que los alumnos practiquen ejercicios lúdicos y motivadores, mediante la búsqueda de balizas, los alumnos no se dan cuenta de que corren por lo que desarrollan ejercicio físico a la vez que trabajan la agilidad mental a la hora de orientarse y buscar las balizas. Se busca el trabajo autónomo, que los alumnos aprendan a tomar decisiones por ellos mismos y sepan trabajar en grupo a la vez con un objetivo, intentando que integren una conciencia ambiental sobre el entorno en el que lo practican.

Muchos de los alumnos no han salido del barrio de San Juanillo, por lo que es una buena idea hacer esta sesión ya que conocerán nuevos entornos de la ciudad de Palencia que muchos de ellos no habían visto antes. Esto hace que los alumnos salgan de su zona de confort, de la zona que conocen y es un buen escenario para realizar la actividad ya que para muchos de ellos será nuevo, lo que ofrece nuevos retos al alumnado y hace que sea un desafío motivador para ellos.

Esta actividad, además de aportar en las cuestiones anteriormente reseñadas, también permite que los alumnos adquieran conciencia sobre el entorno natural que los rodea, así como de su cuidado y conservación.

Se utiliza el medio como aula vivencial, siguiendo el modelo de *learning by doing* de Dewey (1938), alumnos aprenden cosas de primera mano y en primera persona, este contacto fomenta la conexión directa con la naturaleza. Al desarrollarse en un ambiente en el que el escenario es un entorno natural los alumnos tienen que entender que deben respetarlo y cuidarlo, se les hará responsables de su cuidado y mantenimiento ya que, si no adquieren la conciencia del entorno en el que desarrollan la actividad, la propia actividad puede ser perjudicial para el entorno. Inculcar la importancia del respeto por el entorno hace que la actividad pase de ser un peligro para este y sea una herramienta de sensibilización y respeto por la naturaleza.

Estas actividades no solo colaboran con el entorno y el alumnado, sino que está pensada para contribuir con los objetivos de desarrollo sostenible de la agenda 2030, salud y bienestar, educación de calidad, acción por el clima y vida de ecosistemas terrestres. Teniendo esto en mente, permite que los alumnos tengan una conciencia responsable y comprometida con el entorno.

El contacto con el entorno natural y los espacios verdes genera gran cantidad de beneficios para los alumnos, tanto físicos como psicológicos, incrementa la autoestima del alumnado y reduce el estrés al mismo tiempo que se genera movimiento al tener que desplazarse de una posta a otra. En el plano social se fomenta el trabajo en equipo y la cooperación del alumnado para conseguir juntos un mismo objetivo que es llegar a la meta.

Estas actividades van más allá de la educación física, pretenden integrar contenidos de varias materias. Al hacer la actividad en un entorno natural, se convierte en un espacio idóneo para la observación directa, la investigación y la concienciación ecológica integrándose así en el área de naturales. Se elaborará una leyenda que les daremos antes de comenzar la actividad a cada grupo, donde apuntarán la respuesta de las preguntas que se situarán en las balizas, donde los contenidos serán propios del área de Ciencias Naturales. Estas leyendas se harán en inglés, tocando así otra asignatura tan importante en la actualidad, los alumnos tendrán que entender la pregunta y saber contestarla, por lo que se trabajará la comunicación verbal y escrita.

Los objetivos para esta sesión son:

Objetivos generales:

- Desarrollar la competencia motriz, la orientación espacial y la toma de decisiones mediante las actividades de orientación
- Fomentar la adquisición de una conciencia ambiental mediante el uso de un entorno natural en los que son partícipes de su cuidado.
- Potenciar el trabajo en equipo y la colaboración entre los alumnos, resolviendo problemas para llegar a un fin común
- Favorecer el aprendizaje de contenidos de Ciencias Naturales mediante los recursos ofrecidos por el entorno natural de la práctica.
- Integrar el idioma inglés en las actividades para que practiquen la comprensión oral y escrita.
- Dar un enfoque interdisciplinar a la sesión, buscando la coherencia con el modelo competencial y los principios del decreto 38/2022.
- Aplicar estrategias y metodologías centradas en el alumno aprovechando el entorno natural.

Objetivos específicos:

- Reconocer y utilizar los elementos básicos de la orientación para completar el recorrido.
- Desarrollar la capacidad espacio-temporal mediante la localización de puntos en el mapa y en el entorno natural.
- Reforzar y mejorar la capacidad de gestión en grupo mediante la organización de su propio recorrido.
- Relacionar la orientación en el medio natural con la vida cotidiana, dándole usos reales en el día a día.
- Motivar y despertar el interés de que los alumnos desarrollen actividades físicas en un entorno natural al aire libre.

En resumen, se espera que el alumnado de 6º. de primaria alcance estos objetivos, por lo que, en los resultados previstos, se espera que la actividad repercuta positivamente en el desarrollo motriz y la autonomía de los alumnos. A su vez, se espera que los alumnos adquieran una significativa conciencia ambiental e interés por las actividades físicas en el medio natural. Todo ello se hará buscando una mejor comprensión oral y escrita de la lengua inglesa aplicándola en una situación real.

## **4.2 COMPETENCIAS**

La actividad propuesta es muy completa en cuanto al trabajo de las competencias ya que toca casi todas las que se recogen en el decreto 38/2022. Se trabajan:

- La competencia en comunicación lingüística (CCL): esta competencia se ve a lo largo de toda la actividad, los alumnos tendrán que leer y comprender las leyendas que les demos para continuar el recorrido, además tendrán que comunicarse entre ellos y para tomar decisiones y resolver los problemas de cada posta.
- Competencia plurilingüe (CP): Al integrar vocabulario específico de inglés estamos trabajando esta competencia, hacemos que los alumnos tengan que leer y entender lo que pone. Se integran los contenidos de ciencias naturales en inglés para que estos adquieran esta competencia.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): Mediante el trabajo en equipo se trabaja esta competencia, organización entre compañeros, repartición de tareas, la colaboración para conseguir un objetivo. Los alumnos adquirirán esta competencia a través del juego lúdico, la exploración y la resolución de problemas.

- Competencia ciudadana (CC): Para favorecer su adquisición necesitaré reforzar antes de la actividad el respeto a las normas, el cuidado del entorno y la cooperación y convivencia entre los alumnos, estas acciones hacen que el respeto y la colaboración ya sea por los compañeros o por el entorno se vea favorecida, adquiriéndose la competencia.
- Competencia emprendedora (CE): los alumnos tendrán que ser responsables de sus decisiones y ver cuál de las opciones es mejor para el objetivo, tendrán que tomar decisiones, planificar su recorrido y resolver los imprevistos que surjan, haciéndose responsables de su propio proceso.
- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC): Los alumnos reconocerán el entorno natural donde realizamos la práctica como patrimonio cultural lo que fomentará a la conciencia ambiental de los alumnos, protegiendo y valorando el entorno.

### **4.3 CONTENIDOS**

En este apartado se detallan los contenidos que se pretenden trabajar respecto a las distintas áreas que participan en la actividad, estas serán la Educación Física, Ciencias Naturales y la Lengua Extranjera: Inglés.

Por parte de la Educación Física, practicaremos la orientación por lo que los contenidos serán:

- La carrera de orientación como actividad física al aire libre.
- Carreras de orientación por equipos.
- Técnicas básicas de orientación. Mapa, brújula y planos.
- Reconocimiento del entorno natural como patrimonio cultural.
- Seguridad en la actividad
- Conciencia ambiental y respeto por el entorno
- Conocer las consecuencias de un mal uso de la actividad en el entorno natural.

Se integrarán también contenidos de Ciencias Naturales como:

- Análisis del impacto humano sobre el medio natural.
- Identificación de especies vegetales y animales durante el recorrido.

Por parte de la Lengua Extranjera: Inglés:

- Instrucciones y señalizaciones en inglés

Para la elaboración de estos contenidos he tenido en cuenta el nivel de los alumnos respecto al nivel que tienen en las distintas áreas, más concretamente la experiencia que tienen con la orientación. Al tener conocimientos básicos de orientación como es el manejo de mapas y brújulas, elementos de la orientación y saberes básicos de la introducción a la orientación, he podido empezar con ellos de una forma más avanzada a como si lo haría empezando de cero. En cuanto al inglés, los alumnos han visto el vocabulario específico de la actividad unas semanas antes para poder ponerlo en práctica, siendo así mucho más fácil realizar la actividad para ellos. En las ciencias naturales los alumnos tienen los conocimientos de los animales y la vegetación por lo que les será de utilidad recordarlo en la carrera de orientación ya que será necesario para pasar las pruebas.

#### **4.4 METODOLOGIA**

Ante el éxito de una experiencia realizada con niños de primaria del colegio Sofia Tartilán en mayo de 2025 en la ciudad de Palencia, ha sido diseñada una experiencia similar, pero en contacto con la naturaleza. Se observó durante el desarrollo de la experiencia urbana que los niños mostraban un alto grado de implicación y entusiasmo por descubrir el entorno en el que se estaba haciendo la práctica, su actitud hacia la actividad era muy participativa y la cooperación entre los alumnos fue perfecta. Ante este descubrimiento, se planteó realizar una experiencia similar pero que permitiera un contacto con la naturaleza.

Con base en el recorrido urbano por Palencia, se diseñó la excursión que aquí se plantea. Se ha optado por tener en cuenta una salida didáctica anterior ya que conocer de antemano a quien va dirigido, tanto en lo referente a alumnos como padres, profesores o el centro educativo, facilitará el diseño de la nueva propuesta.

Además, se consideró de gran interés el poder comparar ambas experiencias, por el carácter urbano de una y el natural de otra.

El contexto de las tres clases de 6º. de primaria con el que se llevará a cabo esta propuesta de intervención es similar para las tres en cuanto a cohesión grupal, los tres cursos prestan una buena colaboración entre ellos y tienen una buena disposición en cuanto a la actividad física. El alumnado, en su práctica mayoría, coopera y facilita las actividades propuestas como ya se pudo ver en la actividad de orientación urbana, aunque hay ciertos casos con alumnos que tienen características especiales como podrían bajar estimulación o rasgos

de espectro autista, ninguno de ellos necesita adaptación o ayuda para realizar la actividad, todos participan y se integran en la actividad. La convivencia entre los alumnos se percibe sana y el compañerismo entre las clases predomina.

Esta actividad en contacto con la naturaleza consistirá en hacer un recorrido empezando en el inicio y acabando en el final, por el camino tendrán que pasar por una serie de postas, donde se encontrarán unas balizas, en esas balizas, tendrán que responder una pregunta que se les haga, con contenidos de Ciencias Natural y escritas en inglés. Cada baliza les dará una letra de la palabra final que les dirá el punto de reunión para irnos, respondiendo correctamente claro, este punto de reunión hará de meta.

Se utilizará una metodología a la que he llamado: Carrera de orientación interdisciplinar con enfoque competencial, experiencial y cooperativo mediante ABP y CLIL

El aprendizaje basado en proyectos, un proyecto interdisciplinar con una idea clara, que los alumnos completen en recorrido por las postas contestando preguntas de Ciencias Naturales en inglés, que aprendan a orientarse en entornos naturales y que adquieran una conciencia ambiental. Esta metodología fomenta la autonomía de los alumnos ya que serán ellos los responsables de su trayecto, conecta a los alumnos a la realidad en un medio natural y es el perfecto ejemplo para que las competencias clase se vean desarrolladas.

La actividad tendrá un inicio en el que se les explicará a los alumnos la actividad, se les dará un mapa y una leyenda o librito donde contestar las preguntas y comenzarán a buscar las balizas. El desarrollo de la prueba transcurrirá en el tiempo que tarden los alumnos en buscar las balizas, tendrán que buscar las balizas y contestar las preguntas que en ellas se le planteen. Como final para esta actividad, será el llegar al punto de encuentro para irnos, con el nombre del punto que les han dado las balizas.

Los alumnos tendrán que colaborar entre ellos para conseguir llegar a la meta pasando por las distintas postas que hay, ellos mismos tendrán que ser los encargados de definir los roles de cada uno y de las responsabilidades que tengan también. Los grupos de 7 alumnos tendrán que ser uno ya que el objetivo es el mismo para todos, entre todos tendrán que conseguir un fin concreto que es llegar a la meta. Es una perfecta idea para desarrollar la competencia social y personal y la competencia de aprender a aprender.

La orientación se hace con una dinámica lúdica con hay reglas y objetivos, los alumnos tendrán que hacer un recorrido de manera que cuando lo pasen tendrán una recompensa. No se enfoca como una competición como dice el nombre de carrera de orientación. Al principio de la sesión se les informará de esto. El enfocar la orientación hacia la gamificación es una buena idea ya que aporta motivación al alumnado y compromiso hacia el grupo.

En estas actividades el alumnado es el encargado de generar su propio aprendizaje mediante las experiencias que ellos vivan, el aprendizaje experiencial (Kolb) es una maravillosa opción para desarrollar en espacios al aire libre, los alumnos aprenden explorando el medio donde se encuentren y todas las características que les rodean, resuelven conflictos y generan su propio aprendizaje significativo. Los alumnos aprenden haciendo y no escuchando, la experiencia es la base del conocimiento por lo que los alumnos primero experimentan, reflexionan sobre lo vivido y lo utilizan como concepto para después aplicarlo en otro momento de sus vidas, adquiriendo así un conocimiento propio y significativo que usarán en otros momentos de su vida.

Integración de la lengua inglesa en la actividad. Se adaptan los contenidos que se pretenden reforzar al nivel de los alumnos para que ellos puedan realizar la práctica. Las semanas anteriores se refuerza este vocabulario en clase para que vayan con una base la cual han visto cercana a la actividad. Los alumnos tienen un aprendizaje simultáneo del contenido y del idioma. Se sigue el enfoque plurilingüe del currículo, intentando que el aprendizaje sea lo más beneficioso posible.

## **4.5 TEMPORALIZACIÓN**

Para que la actividad salga correctamente es importante marcar bien los tiempos de cada momento. En mi temporalización siempre he dejado margen por si hubiera imprevistos, prefiriendo que sobre tiempo a que falte. Planifiqué la salida para que los grupos salieran escalonados, cada 6º saldría con una diferencia de 5 minutos entre ellos, el primero saldría a las 9:00, el segundo a las 9:05 y el último a las 9:10. Calculé que el camino del colegio al parque sería de una hora.

Siguiendo las indicaciones de diversas estrategias buscadas mediante una revisión documental en diversos TFG relacionados con la orientación he planteado la actividad de la siguiente manera:

9:00 – 10:00	Desplazamiento desde el centro educativo hasta el Parque Ribera Sur.
10:00 – 10:05	Recepción en el parque. Breve descanso, agua, revisión de grupos.
10:05 – 10:30	Explicación de la actividad: normas, uso del mapa, funcionamiento de las balizas, seguridad, y objetivos. Cada grupo se coloca en su lugar de salida.
10:30 – 12:30	Desarrollo de la carrera de orientación: cada grupo parte desde una salida distinta con el familiar asignado. El recorrido con 15 balizas puede durar entre 1h30–2 h.
12:30 – 13:00	Puesta en común y descanso, tiempo libre en el punto de encuentro.
13:00 – 14:00	Regreso al centro educativo. Llegada a tiempo para el fin de jornada.

#### 4.6 RECURSOS

Para esta actividad es imprescindible saber y disponer de los recursos necesarios para llevarla a cabo. Una buena organización evitará imprevistos y ayudará a que se cumplan los objetivos propuestos. He dividido los recursos en tres grupos, materiales, humanos y espaciales.

En cuanto a los recursos humanos necesitaré:

- Personal docente, en este caso yo seré el responsable de la actividad junto con mi tutor de prácticas Pablo Cardeñoso. Aparte, estarán los tres tutores de las clases de 6º y, por último, estará Iara, mi compañera de prácticas, vendrá conmigo de voluntaria a la actividad. En conjunto somos 6 profesores los que actuaremos de responsables de la vigilancia de la actividad.
- Personal voluntario, previo a la sesión se pidieron familiares voluntarios para participar en la actividad. En total se necesitan 10 voluntarios, al dividir a los alumnos en 10 grupos.
- Alumnado participante en la actividad, en este caso contamos con 73 alumnos de 6º de primaria.

Recursos materiales:

- Balizas de color naranja, las cuales actuarán como postas, en concreto 15 balizas.

- Librillo en español donde estarán las respuestas de las preguntas que se les dará a los padres, 10, uno para cada grupo.
- Librillo en inglés donde tendrán que apuntar las respuestas de las preguntas, 10, uno para cada grupo.
- Preguntas de Ciencias Naturales escritas en inglés, 15, las cuales se pondrán junto con la baliza.
- Mapas de la zona con las balizas señaladas, en total 10, uno para cada grupo.
- Brújulas, en total 10, uno para cada grupo.
- Lápiz o bolígrafos para escribir.
- Ropa y calzado adecuados.
- Mochila con agua, crema solar y una gorra o visera.

Recursos espaciales:

- Únicamente necesitaré el parque ribera sur, un espacio verde muy amplio y al ser de uso público, podemos usarlo sin problema. Usaremos todo el parque, colocando las balizas estratégicamente para que los grupos no hagan el mismo recorrido. Como punto de encuentro utilizaremos la entrada de la rotonda.

## **4.7 EVALUACIÓN**

La evaluación ha sido pensada para que no solo se adquirieran conocimientos, sino que también está diseñada con un enfoque competencial, en el que se da importancia a la adquisición de las competencias clave. Se pretende evaluar también desde un enfoque práctico en el que el alumno es el generador del aprendizaje y aprende haciendo su propio recorrido. Con esta evaluación no solo se pretende poner una nota y nada más, sino que es una herramienta formativa que acompaña al proceso de aprendizaje y ayuda a mejorar el aprendizaje del alumnado. Todo esto alineado con las actividades físicas al aire libre y los principios de la educación física actual. Para evaluar la actividad hice una pequeña rúbrica adaptada a mi actividad en el parque ribera sur, diseñada con un enfoque práctico y realista en Educación Física con actividades de AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural).

La evaluación que he hecho responde a una evaluación real, es decir, responde a los conocimientos que se adquieren y se pueden llevar a la realidad en el día a día. Se implementó la ayuda de las familias, las cuales acompañan a los grupos y cuya observación aportará a la evaluación.

Para evaluar estos criterios los instrumentos que utilizamos fue una observación directa y una puesta en común de todo el alumnado. Era muy importante que los padres supiesen de estos criterios y ellos observasen también al grupo que llevaban, era fundamental ya que eran los que veían cómo actuaba el grupo.

Estos son los criterios de evaluación que se tendrán en cuenta:

Criterio de evaluación	1	2	3	4
Participa activamente en las actividades físicas en el medio natural con actitud positiva.				
Utiliza correctamente los mapas y leyendas para orientarse y tomar decisiones.				
Coopera con los miembros de su grupo, respetando los roles y fomentando el trabajo en equipo.				
Demuestra comportamientos responsables y respetuosos con el medio natural durante la actividad.				
Identifica elementos del entorno natural, desarrollando el sentido de pertenencia al medio.				
Responde de manera correcta las preguntas que aparecen en las balizas.				

Para evaluar los criterios de evaluación se usaron estos indicadores de logro:

- Muestra interés y participación constante durante toda la actividad sin necesidad de recordatorios o llamadas de atención.
- Interpreta el plano sin ayuda y localiza con éxito las balizas.
- Se comunica y colabora eficazmente con el grupo.
- No deja residuos, respeta la flora/fauna y sigue las normas básicas del entorno natural.
- Reconoce elementos naturales del parque.
- Es capaz de contestar las preguntas que aparecen en las balizas con contenido de ciencias naturales.

Evaluar la propia actividad enriquece el trabajo hecho a nivel académico y profesional. Es importante no solo evaluar a los alumnos sino también la propia actividad, su validez,

la eficacia que tiene, el desarrollo... Todo esto muestra una mirada crítica y reflexiva donde uno puede darse cuenta de los puntos fuertes y débiles de la actividad.

Haciendo una evaluación propia de la actividad te permite comprobar la validez de la actividad ya que es una propuesta de actividad, te permite usarla como una herramienta didáctica siempre y cuando sea correcta. Te permite analizar tu función como docente, su desempeño en la actividad, que a su vez te hace mejorar mostrando autocrítica.

Para evaluar la actividad he creado una serie de apartados para tener en cuenta, estos se completarán con lo ocurrido en la actividad. Estos son:

- Adecuación de tiempo y el espacio.
- Participación y motivación del alumnado.
- Dificultades encontradas
- Respuesta y opiniones de los familiares acompañantes.
- Relación entre lo planificado y lo ocurrido.
- Valoración personal como docente en prácticas.

## **4.8 PRE-SESIÓN**

Para que la actividad se desarrolle de la manera correcta se tendrán que hacer unas cuantas cosas previas a la sesión, orientada para preparar al alumno y también temas organizativos.

La actividad se lleva a cabo en el parque Ribera Sur de Palencia, es un parque de utilidad pública por lo que todo el que quiera puede utilizarlo, aunque avisamos a la policía de que se iba a realizar esta actividad, con tantos niños, de tal hora a tal hora. Con esto nos aseguramos de que estén informados por si ocurre algún incidente en la sesión, además nos ofrecieron colaboración en lo que pudieran.

Semanas antes de la actividad iniciamos la búsqueda de familiares que quisieran hacer de voluntarios en la práctica de orientación. En clase se les informará a los alumnos y se les dará toda la información para que estos informasen a las familias. De todos modos, con la ayuda de la aplicación TEAMS, mandamos un mensaje informativo a las familias, buscando la colaboración de las familias. De todas las familias que hay, tienen que salir 10 voluntarios, a estos se les informará exactamente de cuál será su rol y su participación en la actividad, serían los encargados de observar y vigilar al grupo, encargándose de su seguridad. Los padres vienen a las 9:00 al centro educativo y nos acompañan durante el

trayecto, allí cada grupo irá con uno de ellos a su puesto de salida y comenzarán la carrera. El mismo día previo a la actividad se recordarían las funciones. El familiar y el alumno no podrán ir en el mismo grupo de orientación.

En las clases de inglés se repasará el vocabulario específico de la carrera de orientación, es un vocabulario sencillo y común por lo que los alumnos ya lo habían visto más veces, al igual que los contenidos de ciencias naturales. Se realizarán tareas interdisciplinarias en las que se recordarán contenidos, estas permitirán conectar la educación física con el currículo académico.

Tiempo antes, los alumnos de 6° de primaria habían tenido convivencias en un pueblo de León, donde hicieron deportes multiaventura, incluida la orientación, pero sin salir al medio natural, hicieron orientación en un gran recinto, pero cerrado. Aquí les enseñaron a los alumnos las nociones básicas de orientación, a usar la brújula, los puntos cardinales, las escalas, todos los elementos necesarios para la práctica de orientación. Así que explicado esto hicieron una carrera de orientación por el recinto donde ellos tenían que buscar las balizas numeradas y todos hicieron el mismo recorrido.

Con esto, los alumnos tienen una noción básica de la orientación por lo que en la actividad solo habría que recordarlo, ya que en mi actividad no usaremos brújulas ni escalas. Los alumnos no empiezan de cero en cuanto a la práctica de orientación por lo que los alumnos podrán relacionar la práctica con esos conocimientos previos que tienen y además hace que la actividad sea un proceso educativo intencionado y no solo una actividad lúdica. Los alumnos se verán más motivados y seguros al haber practicado ya la orientación, con los conocimientos anteriores evitarán pérdidas y tendrán más seguridad en sus movimientos. Como dijo Ausubel: “el aprendizaje más efectivo es aquel que se basa en lo que el alumno ya sabe”

Los grupos de trabajo los haré yo a conciencia, haré grupos heterogéneos formados por alumnos de las tres clases de 6° de primaria, así se favorece la cooperación y la colaboración entre ellos. Cada grupo estará formado por 7 alumnos, en los que en cada grupo sí o sí estarán con uno de su clase, es una manera inclusiva y competencial de realizar los grupos. los grupos no se informaron hasta que estuvieron en el parque.

Semanas antes de empezar la actividad se fabricarán los recursos materiales que se necesiten para la actividad. Estos recursos los extraje de la actividad urbana que hicimos días atrás, no son exactamente iguales a la otra actividad, de hecho, hay bastante

diferencia, pero me fijé de estos recursos para hacer los materiales de la actividad. En la actividad urbana se usaron estos librillos, uno en inglés (ANEXO I) y otro en español, con las respuestas para los padres. (ANEXO II)

Las balizas se hacen con materiales reciclados, con cartón y una cuerda para colgarlas a la ubicación. El proceso es sencillo, doblamos una caja de cartón hasta conseguir un triángulo, pegamos las dos caras, las pintamos y las ponemos unas cuerdas en cada lateral. Repetimos el proceso unas 20 veces para tener balizas de sobra por si ocurría algún imprevisto.



Baliza de orientación usada.

El librito en el que se apuntarán las respuestas de las balizas y las preguntas con los contenidos de ciencias sociales que ubicarían en las balizas se hicieron con la aplicación Canva, es una plataforma de diseño gráfico en línea que te permite crear fácilmente materiales visuales. Se adaptarán los contenidos de ciencias sociales y de inglés al nivel de los alumnos y a la actividad que se iba a desarrollar. Hice un librito, en español con las respuestas para los padres (ANEXO IV). Las preguntas que se colocarán en las balizas estarán en inglés. (ANEXO III)

Este es el librito donde los alumnos apuntarán las respuestas y sacarán la palabra donde está la meta.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

- 1 1 \_\_\_\_\_
- 1 2 \_\_\_\_\_
- 1 3 \_\_\_\_\_
- 1 4 \_\_\_\_\_
- 1 5 \_\_\_\_\_

*Now unscramble the letters to find the final landmark!*

---



### Hoja de respuestas de los alumnos

El mapa fue lo que más me costó buscar ya que no encontré ningún mapa de orientación del Parque Ribera sur en internet. Estuve buscando por muchos sitios, en mapas en línea o plataformas de rutas. En la oficina de turismo de Palencia tampoco tenían un mapa que pudiera usar. Me di cuenta de que mi profesor de la universidad, Nicolás, tenía mapas y siempre que fuera para un uso didáctico, me lo prestaría.

Este será el mapa con las balizas señalizadas y la salida de cada uno de los 10 grupos.

Las salidas de cada grupo estarán rodeadas con un círculo rojo y saldrán del 1 al 10 en orden continuo de arriba hasta abajo del mapa, es decir, el círculo más arriba del mapa será la salida del grupo 1 y, por el contrario, el más bajo será la salida del grupo 10.

Las balizas estarán marcadas con una figura de color azul.



Mapa de orientación del parque Ribera Sur sacado de mi tutor de la UVA

Este material se hará semanas antes de la práctica con bastante tiempo de antelación, lo bueno de este material es que al ser reciclable lo podría usar las veces que sea necesario, una vez acabada la actividad, las balizas las puedo guardar y los librillos se guardan en la plataforma digital.

La ubicación de las balizas será pensada estratégicamente siguiendo unos criterios pedagógicos y de seguridad. Buscaré ubicaciones concretas que tengan relación con los contenidos que se darán, buscando la diversidad de entornos, distribuyéndolas por lugares como bajo un árbol frondoso o con muchas hojas, cerca del agua o de un riachuelo, en una zona abierta o despejada, junto a alguna estructura y en una colina o elevación del terreno. Las variaciones del terreno son características que se pueden dar en el medio natural, esto hace que los alumnos conecten más con el entorno de la actividad y tenga más relación con las actividades físicas en el medio natural. Buscaré que las balizas estén

separadas por un espacio similar entre ellas y estén esparcidas por todo el entorno de la práctica para que ocuparán todo el espacio.

La seguridad a la hora de encontrar la ubicación de las balizas es fundamental, las balizas tienen que estar accesibles a todos los alumnos, evitaré zarzas, lugares con barro, cercanos a un riachuelo abierto y siempre tienen que estar situadas dentro de los límites marcados para evitar que la gente se desoriente y salga del recinto. El parque ribera sur es un recinto cerrado.

Previo a la actividad, horas antes, se colocará el circuito de balizas en las zonas elegidas, al ser un recinto público no quería ir antes a ponerlas ya que siempre puede pasar que desaparezca alguna baliza por lo que decidí ir antes de la actividad a colocarlas. Cuando lleguemos allí con los alumnos, los docentes que estemos comprobamos si faltaba alguna. Tardé algo más de una hora en ponerlas por lo que calculo que la actividad para los alumnos durará entre una y dos horas. En cada baliza se colocará la pregunta clavada con una chincheta, con una funda de plástico para que no se dañe.



Ejemplo real de una baliza colocada en el parque Ribera Sur.

## 4.9 DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO

Mi actividad se llevará a cabo el viernes, día 23 de mayo de 2025.

El día comenzará a las 09:00 como es lo habitual, los alumnos de 6º se agruparán por filas enfrente de las puertas del colegio. Mientras todos los demás cursos suben, los grupos de clase de 6º irán saliendo hacia el parque ribera sur, la salida será escalonada, 6ºA saldrá a las 9:00, 6ºB a las 9:05 y 6ºC a las 9:10. Cada grupo irá con su tutor y 3 familiares que acompañarán en el trayecto. Los tutores de Educación Física iremos con el primer grupo para comprobar el estado de las balizas y esperar allí a los grupos.

El trayecto se hará pasando por la junta de Castilla y León, llegando a la calle mayor y andando hasta el Parque del Salón, desde ahí se andará por la orilla del río hasta el gimnasio de La Lanera y por último, llegaremos al punto de encuentro que era la entrada al parque por la rotonda entre el paseo de la Julia y la calle Marcelino Vaca. El camino se enfoca como una actividad saludable.

Los profesores de educación física iremos antes, llegaremos antes que los alumnos y comprobaremos que el recorrido está bien puesto y no falta ninguna baliza. Esperaremos a los alumnos en el lugar de recogida.

Los grupos llegarán al punto de encuentro sobre las 10:00, allí los esperaremos a todos. Cuando lleguen todos se les explicará todo lo relativo a la actividad, será buen momento para generar curiosidad y motivación en el alumnado ya que todos tienen tu atención.

Se explicarán los objetivos de la sesión y sobre todo se empezará a inculcar una conciencia ambiental, se recalcará la importancia del entorno y de su cuidado, se hará hincapié en la importancia de respetar el medio ambiente. Se explicará en qué consiste la actividad, que tendrán que hacer un recorrido por grupos buscando las balizas marcadas en el mapa, en cada baliza habrá una pregunta que tendrán que contestar y en la que se encontrará una letra de esa respuesta que tendrán que poner en su librito, hasta que encuentren el punto de reunión final. Para que los alumnos no hagan trampa y ya sepan cuál es la palabra del punto de encuentro, en la meta se les comprobará si tienen todas las palabras apuntadas de cada una de las balizas.

Los grupos, previamente hechos los días anteriores, se irán comunicando uno a uno, es decir, se informará a los participantes del grupo y se adjudicará a un familiar responsable, una vez formado el grupo acudirán a su punto de partida, el cual el familiar responsable

ya conoce. Cada grupo contará con un familiar acompañante, que habrá sido informado de su papel de observador y de no intervenir a no ser que el grupo no avance, esto se hace para dar autonomía al grupo. A cada padre se le dará un librito en español con las respuestas, por si el grupo se atasca en algún punto o baliza. A cada grupo se le dará una funda de plástico con el mapa de la actividad, en el que se les apuntará su punto de partida y un librito donde ellos tendrán que apuntar las respuestas.

Una vez colocados todos los grupos, comenzarán su propio recorrido, esto ocurrirá sobre las 10:30 de la mañana. Cada grupo empezará el recorrido desde un punto diferente, por lo que ningún grupo hará el mismo recorrido, se recalcará que no era una carrera por lo que no importaba quién llegara antes o después. Cada grupo irá buscando sus balizas y haciendo su recorrido hasta llegar a la meta.

En el intervalo de tiempo de 1 hora y media y 2 horas, los alumnos buscarán las balizas de forma autónoma, los grupos tendrán que colaborar y cooperar entre ellos para conseguir un fin común. Los grupos harán sus propios recorridos y serán los responsables de llegar al punto de encuentro, como no todos llegarán a la vez, se estima que los alumnos llegarán a la meta entre las 12:00 y las 12:25. Si los grupos tardaran más en llegar a la meta se cogerá de tiempo de recreo.

En este espacio de tiempo mientras los alumnos harán su recorrido, los docentes nos situaremos por todo el recinto y nos dedicaremos a observar por si ocurre algo y también para la evaluación de la actividad.

Una vez acabado el recorrido, haremos una pequeña reflexión grupal entre todos sobre la actividad, ¿Qué cosas les habían gustado más?, ¿Cuáles menos?, ¿Qué cambiarían?, en fin, aspectos de la actividad para recoger impresiones de la actividad y reflexionar sobre ella.

Cuando acabemos la pequeña reflexión, sobre las 12:35, los alumnos tendrán un recreo más que merecido, aprovecharán para comer el almuerzo y a jugar entre todos los cursos. Este tiempo lo aprovecharé para hablar con todos los padres, me contarán como han sido los trayectos de cada grupo, que han visto y si se han cumplido los objetivos. Todos los padres, estaban muy ilusionados con la actividad que los había propuesto, me comentaron que se hacen pocas actividades de estas y que da gusto como gente joven quiere hacer cosas nuevas y que se pueda aplicarse en la vida cotidiana.

Una vez finalizado el recreo volveremos al colegio para acabar la jornada lectiva. Los alumnos volverán con sus profesores y los familiares, así como hicieron en la ida. El camino de vuelta será el mismo trayecto que la ida, cuando lleguen al colegio, cada alumno será recogido por su familia y se irán a casa. Mientras los alumnos vuelven al centro, los profesores de educación física nos encargaremos de recoger los materiales de la actividad, balizas y preguntas. El entorno es parte fundamental de esta actividad por lo que entre haré hincapié en su cuidado, recogiendo los residuos y creando conciencia ambiental en los alumnos.

Por último, con los testimonios de los padres, lo observado por nosotros y las respuestas en la reflexión grupal nos permitirán evaluar tanto a los alumnos como a la actividad.

#### **4.10 RESULTADOS**

Al tratarse de una propuesta de actividad que todavía no ha sido llevada a cabo, no se pueden concretar unos resultados exactos, puedo realizar estimaciones basándome en mi observación a lo largo de mis prácticas y guiándome en otros proyectos similares a mi propuesta didáctica. La actividad que planteo aquí no solo pretende reforzar los contenidos de la educación física, sino también desarrollar competencias clave como el trabajo en equipo, la autonomía del alumnado o la conciencia ambiental entre otras.

Estos resultados esperados se han formulado a partir del análisis de la actividad urbana previamente realizada, de las características de las tres clases de 6º de primaria, y de los objetivos definidos en el diseño de la intervención. Lo que se presenta en este apartado es una estimación de los resultados que se esperan conseguir mediante esta propuesta de intervención. Se prevén mejoras tanto en plano motriz como en el cognitivo, el entorno nos ofrece muchos recursos para que el desarrollo integral del alumno se vea beneficiado.

A partir de los objetivos generales y específicos planteados, y tomando como referencia la experiencia urbana previa, se prevé que esta actividad en el medio natural influya en tres grandes ámbitos, motriz, cognitivo y socioambiental.

Respecto al ámbito motriz y físico se espera que:

- Aumente el tiempo de actividad física, mediante el aumento de balizas respecto a la actividad urbana. Con esto intento también que los alumnos les guste la actividad y practiquen más deportes y actividades en la naturaleza.

- Mejora de la competencia motriz a la hora de solucionar problemas relativos al espacio, es decir, interpretación de mapas, elección de la mejor ruta, control corporal en el entorno...
- Mayor implicación por parte del alumnado a realizar ejercicios fuera del ámbito escolar en entornos naturales.

En relación con el ámbito cognitivo y curricular:

- Transferencia de los contenidos aprendidos en ciencias naturales al ámbito real, los alumnos tendrán que aplicar este conocimiento para pasar de una baliza a otra.
- Uso del inglés como medio para comunicar las preguntas a los alumnos. Se espera que los alumnos apliquen lo aprendido en las clases de inglés en la actividad.
- Desarrollo de la autonomía y la toma de decisiones, los alumnos tendrán que colaborar y ser responsables de su propio recorrido.
- Adquisición práctica de las características y objetos básicos de la orientación, los alumnos sabrán usar y reconocer los objetos y características propios de la orientación.

Por último, el ámbito socio-emocional y ambiental:

- Refuerzo de la cooperación y el liderazgo compartido, los alumnos tendrán que colaborar y repartir tareas para llegar a la meta pasando por las balizas.
- Incremento de la conciencia ambiental, con esta práctica se hará hincapié en el cuidado y respeto por el entorno natural, siendo una falta grave el deterioro de este.

Con esta actividad se pretende que los contenidos que traen ellos ya sean de orientación, de Ciencias Naturales o de inglés se consoliden, además de que la formación integral del alumno se vea desarrollada gracias a contenidos científico-lingüísticos y educación en valores, todo esto relacionado con el enfoque competencial del Decreto 38/2022. Estos resultados se verán analizados por la evaluación hecha anteriormente explicada.

Al ser una propuesta de actividad, los objetivos con los esperados, aun así, anterior a esta propuesta se hizo una actividad de orientación urbana, por lo que se pueden comparar los resultados obtenidos por esta actividad con los resultados que se esperan conseguir en esta.

Es interesante dar un enfoque comparativo con otra actividad, en este caso con la orientación urbana, permite tener una experiencia fundamentada en la que poder apoyarte a la hora de realizar la propuesta de actividad en un entorno natural. Puedes saber el impacto que esta tendrá ya que las dos comparten en casi todas las cosas, objetivos y metodología general, pero se diferencian en el entorno donde se practica. Comparándolas puedo tener una base en la que puedo darme cuenta de posibles mejoras o dificultades.

A partir de esta actividad urbana, se decide hacer otra casi similar, pero esta vez en un entorno en contacto con la naturaleza. Ambas comparten muchos objetivos comunes como pueden ser la colaboración de los alumnos o la buena toma de decisiones para llegar a un objetivo común, por ejemplo, aunque el medio en el que se realizan y el enfoque que se le da a cada una de ellas hace que los resultados sean diferentes en algunos aspectos.

En la actividad urbana, los alumnos tenían que buscar esculturas por el centro de la ciudad de Palencia en vez de balizas. La actividad fue bien recibida por los alumnos y la colaboración y participación fue estupenda, aunque se detectaron ciertas limitaciones como, por ejemplo, al no usar balizas hubo grupos que perdieron el hilo de la actividad. El recorrido era conocido por los alumnos, con esto y las distracciones que había, la concentración en la actividad disminuyó y la actividad física fue pausada. Al no ser un recinto cerrado, en el mapa habría que marcar límites. Aún así, resultó ser una experiencia grata y positiva para el alumnado donde se vieron las esculturas de Palencia y su casco histórico como contenido, mientras practicaban la orientación.

Partiendo de esta actividad se ha propuesto una actividad de orientación en un entorno natural, con este cambio se espera que en el alumno crezca la motivación y favorezca un mayor nivel de inmersión por parte del alumnado. Esta actividad tendrá un componente más lúdico y didáctico más completo. El entorno en el que se va a realizar la prueba puede aportar ciertos beneficios emocionales y físicos como se ha visto en el estudio realizado, una mayor concentración, se reduce el nivel de estrés, más actividad física o una conexión directa con la naturaleza. Además de esto se espera que se desarrollen competencias como la toma de decisiones o la autonomía.

He desarrollado una tabla en la que se comparan los resultados de una y de otra:

<b>Dimensión</b>	<b>Actividad urbana</b>	<b>Actividad en la naturaleza</b>
Competencia motriz	La participación activa fue buena pero la intensidad deportiva fue escasa, al ser un recorrido más corto y con menos balizas.	Se espera más movimiento y exigencia física, sin llegar a ser elevada. El terreno y la distancia entre balizas harán que los alumnos tengan que hacer más actividad física.
Orientación espacial	El mapa era un plano de la oficina de turismo de Palencia y las esculturas eran reconocibles y fáciles de encontrar.	Se espera un mayor desarrollo ya que tienen objetos que pueden usar como la brújula o mapa más complejo. El entorno es menos conocido.
Toma de decisiones	El recorrido era guiado por lo que los alumnos no hacían estrategia y la toma de decisiones era limitada.	Se espera una mejora en la autonomía ya que el recorrido no es guiado, hay muchas posibles rutas, obstáculos naturales y los alumnos tendrán que decidir.
Trabajo en equipo	Buena colaboración entre los alumnos, en general todos colaboraron para conseguir un fin	Se prevé buena colaboración entre los alumnos del grupo con posibilidad de reparto de roles. Parecido a la actividad urbana.
Conciencia ambiental	El entorno urbano no favorece a la reflexión ecológica y los alumnos no le dan la importancia que buscamos	Se espera una mayor conciencia ambiental al estar en contacto directo con un entorno natural.
Interdisciplinaridad	Se centra en la orientación y en el conocimiento del patrimonio palentino por medio de las esculturas.	Se prevé que contenidos de Ciencias Naturales e Inglés se integren en la actividad mediante las pruebas puestas en las balizas.

Uso del inglés	Los alumnos contestaban y comprendían las preguntas en inglés	Se espera el mismo desarrollo en cuanto al inglés ya que las dos actividades se realizan en este idioma.
Motivación del alumnado	Alta, ya que es una actividad que no suelen hacer y les gusta, aunque alguno ya conocía las esculturas.	Se espera que la motivación sea igual o mayor ya que el entorno no lo conocen y tiene más componentes lúdicos.
Autonomía	Los alumnos estaban en un entorno conocido por lo que no tenían necesidad de autorregulación	Mayor crecimiento personal al salir de su zona de confort, terreno no conocido y retos reales.
Contribución a ODS	Tienen implicación con los objetivos 3 y 4 de ODS	Con esta actividad se pretenden desarrollar los objetivos 3, 4, 13 y 15 de ODS

En definitiva, se espera que esta propuesta de actividad contribuya de manera significativa al desarrollo integral del alumnado, tanto a nivel físico como cognitivo y social. El potencial que nos ofrece esta propuesta de actividad se alinea con las necesidades de la escuela actual y la convierte en una perfecta herramienta para generar un aprendizaje significativo.

## 5. CONCLUSIONES

La propuesta de intervención que se propone en el colegio Sofía Tartilán de Palencia para los alumnos de 6º. de primaria se hace por la necesidad de cambiar las continuas metodologías educativas que se llevan usando durante años en la educación física, facilitando la adquisición de aprendizajes y competencias motrices, socioambientales y cognitivas. La actividad propuesta se alinea con el enfoque competencial establecido en el Decreto 38/2022 y contribuye a varios objetivos de desarrollo sostenible (ODS).

Comparando esta propuesta con otras en las que me he fijado, se observa que al igual que en el estudio de Castellanos Rueda (2022) se busca romper con el rol habitual de las clases, cambiar la metodología que se usa día a día y que el alumno se acerque a entornos naturales donde pueda vivir nuevas experiencias que a su vez generen un desarrollo integral de los alumnos y favorezcan su desarrollo integral. Estas actividades generan curiosidad y motivación al ser nuevas o poco frecuentadas para los alumnos. En ambos estudios se destaca la orientación como una herramienta para trabajar competencias como pueden ser la toma de decisiones o la autonomía.

Sin embargo, a diferencia de lo planteado por Jiménez González (2024), quien dice que las experiencias de las actividades físicas en el medio natural es importante integrarlas tanto en contextos formales como en no formales, mi propuesta de intervención solo se centra en el ámbito escolar, buscando generar aprendizaje y consolidar contenidos a través de una actividad lúdica y rompedora que motiva al alumnado. Sí es cierto que esta actividad tiene un contenido más escolar, aunque también lúdico, la actividad se podría llevar al ámbito no formal, por ejemplo, en campamentos o parques de aventura.

Herranz Martín (2024) en su TFG, nos comenta la importancia que tienen actividades como el senderismo y la orientación como medio para trabajar valores como el respeto por la naturaleza, el compañerismo o el trabajo en equipo. Los alumnos presentan una mayor sensibilidad por la naturaleza cuando realizan actividades en un medio natural y además se genera una mejora en la salud mental del alumnado. Estos hallazgos respaldan nuestros objetivos, ya que quiero que se desarrollen tanto físicamente como en el ámbito social y emocional.

Se espera con esta propuesta que el alumno consiga un desarrollo integral de sus capacidades, potenciando la motricidad y la autonomía del alumnado, además de generar

una conciencia ambiental gracias al entorno donde se desarrolla la propuesta y que esta genere entusiasmo y curiosidad en los alumnos en hacer más deporte o actividades en el medio natural.

Por su parte, se espera que la comprensión tanto oral como escrita en la lengua extranjera, inglés se vea beneficiada con esta propuesta, asentando los conocimientos anteriores gracias a la aplicación en una situación real y significativa.

En conclusión, después de llevar una ardua y extensa fundamentación teórica y realizada una propuesta de actividad paso a paso, he llegado a la conclusión de que esta actividad es perfectamente compatible con el colegio en el que se desarrollaría y es una muy buena actividad para el desarrollo integral del alumno, siendo esta una propuesta nueva y rompedora para los alumnos que tendrá gran participación y colaboración.

## 6. BIBLIOGRAFIA

- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: Una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62–84. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/465781>
- Cañizares, J. M., & Carbonero, C. (2017.). *Metodología de la actividad física*. Wanceulen.
- Castellanos, M. (2022). *La actividad física en el medio natural: propuesta didáctica innovadora de orientación* [Trabajo de Fin de Grado]. Repositorio Universidad Politécnica de Madrid. <https://portalcientifico.upm.es/es/ipublic/item/10043285>
- Chodzko-Zajko, W. J, Schwingel, A. & Romo-Pérez, V. (2012). Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. *Gac Sanit.* 2012;26 (6): 525–533. Doi: [10.1016/j.gaceta.2011.10.01](https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2011.10.01)
- De Tena, T. V. (2024, 23 de diciembre). Deporte en la naturaleza: Conoce sus beneficios. *Tirolina Valle de Tena Pirineos*. <https://tirolinavalledetena.com/beneficios-deporte-en-la-naturaleza/>
- Dewey, J. (1998). *Experience and education*. Rowman & Littlefield Education.
- Diario, S. A. (2023, 7 de febrero). El ejercicio físico y la exposición a la luz solar se asocian con una mejor calidad del sueño. *Salud A Diario*. <https://www.saludadiario.es/profesionales/el-ejercicio-fisico-y-la-exposicion-a-la-luz-solar-se-asocian-con-una-mejor-calidad-del-sueno/>
- Extremera, A. B., & Melero, E. G. (2024). Beneficios psicológicos, cognitivos, fisiológicos y académicos que aportan las actividades físicas en el medio natural: EmásF: revista digital de educación física, 87, 30-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9386542>
- Gómez, V., Velasco, J., Mediavilla, L., & Gómez, V. (2019). Las actividades físicas en el medio natural: Un recurso educativo para el desarrollo de competencias transversales. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (377), 23–29. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/11295>

- Guterman, T. (s. f.). *Unidad didáctica para educación primaria: Nos orientamos en el cole*. EFDeportes. <https://www.efdeportes.com/efd161/unidad-didactica-nos-orientamos.htm>
- Hernández, Z. (2005) Las actividades de orientación en educación primaria, en el área de educación física. *Repositorio RUIdeRA de la Universidad de Castilla la Mancha*, n° 15, 135-150. <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/14c7f15e-f167-4215-a25f-e057aee5dc77/content>
- Herranz, I. (2024). *la educación en el medio natural: aprovechamiento didáctico en la enseñanza de orientación y senderismo en educación física* [Trabajo de Fin de Grado]. Repositorio Universidad de Valladolid UVADoc. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/68490>
- Inglés Yuba, E., Funollet Queixallós, F., & Olivera Betrán, J. (2016). Physical activities in the natural environment: Present and future. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 124, 49–52. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/310651?articlesBySameAuthorPage=6>
- Jiménez, M. (2024). *Acercamiento a las actividades físicas en el medio natural en educación formal y no formal: propuesta didáctica de orientación deportiva* [Trabajo de Fin de Grado]. Repositorio Universidad de Valladolid UVADoc. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/69787>
- Ministerio de Sanidad (2019). *Unidades didácticas activas para 1º y 2º de ESO. Perdidos en el patio*. Materiales curriculares de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud. [https://www.sanidad.gob.es/ca/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/1CICLOESO\\_UNIDAD\\_PERDIDOS\\_EN\\_EL\\_PATIO.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ca/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/1CICLOESO_UNIDAD_PERDIDOS_EN_EL_PATIO.pdf)
- Navarro, R., Arufe, V., & Sancosmed, E. (2015). Las actividades en el medio natural en la educación física escolar: Formación y actitud del profesorado de Educación Primaria. *Retos*, 27, 122–126. <https://minerva.usc.es/entities/publication/0fa6bc01-1355-468c-a021-572295bb86a9>
- Pérez, R. (2021). Diseño y evaluación de una aplicación para Educación Física de orientación deportiva en el medio natural. *Revista Interuniversitaria de*

*Investigación en Tecnología Educativa (RiiTE)*, (10), 43–61.  
<https://doi.org/10.6018/riite.432941>

- Pous, L. (2020). *Mi primera carrera de orientación. Guía práctica y divertida*. Club Valencia Orientación. <https://escueladeorientacion.com/wp-content/uploads/2020/05/mi-primera-carrera-de-o.pdf>
- Rubén, N. P., Víctor, A. G., & Estefanía, S. S. (2015). *Las actividades en el medio natural en la educación física escolar: Formación y actitud del profesorado de Educación Primaria*. Universidad de Santiago de Compostela. <https://minerva.usc.es/entities/publication/0fa6bc01-1355-468c-a021-572295bb86a9>
- Thompson, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21291246/>

## 7. ANEXOS

### 7.1 ANEXO I: LIBRILLO EN INGLÉS DE LA ACTIVIDAD URBANA

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_

*Now unscramble the letters to  
find the final landmark!*

\_\_\_\_\_



**P** is for  
**PALENCIA**

There are 9 landmarks to find in Palencia:

1. The farmer.
2. The sun clock.
3. The grandpas.
4. The teacher.
5. The hug.
6. The confrere.
7. The water bearer
8. Victorio Macho.
9. Alonso Berruguete.

Find them all, solve the clues and find the final landmark to complete the activity! Good luck!

9

ALONSO BERRUGUETE

Alonso Berruguete was a famous

--- ( ) ---



2

THE SUN CLOCK



How many exterior columns are there?

--- ( ) ---

7

THE WATER BEARER



This woman holds the water pot with her --- ( ) --- hand.

8

VICTORIO MACHO



Victorio Macho has a  
---(---)--- in his right  
hand.



1

THE FARMER



The farmer is collecting  
---(---)--- with a sickle.

4

THE TEACHER



What is the girl doing?  
---(---)---

5

THE HUG



You can see the ---(---)---  
---(---)--- in front of it.



6

THE COFRERE

Cofraternity members of the Holy Week wear  
---(---)---  
hoods on their heads.



3

THE GRANDPAS

This sculpture is made of  
---(---)---



## 7.2 ANEXO II: LIBRILLO EN ESPAÑOL DE LA ACTIVIDAD URBANA

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_

Ahora descifra las letras para encontrar el punto de referencia final.

\_\_\_\_\_

is for  
**PALENCIA**

Hay 9 lugares de interés para encontrar en Palencia:

1. Edificio de la Diputación
2. Museo La Casa del Cordón
3. Iglesia de San Miguel
4. La Mujer Palentina (La Gorda)
5. La Huerta de Guadián
6. IES Jorge Manrique
7. Iglesia de San Lázaro
8. El Ayuntamiento
9. Iglesia de San Francisco

¡Encuétralos todos, resuelve las pistas y encuentra el sitio final para completar la actividad!  
¡Mucha suerte!

9

IGLESIA DE SAN FRANCISCO

Frente a esta importante iglesia podemos ver otro edificio importante.  
El Ayuntamiento - TOWN HALL (L)



8

AYUNTAMIENTO



Quién fue el alcalde en el año 2013?

Alfonso Polanco Rebolledo (A)



1

DIPUTACIÓN



El hijo de Jerónimo Arroyo MURIO (falta letra) intentando apagar un incendio en este edificio. Era el jefe de los bomberos en 1966. DIED (D)

2

EL CORDÓN MUSEO



¿Cuántas ventanas hay encima y alrededor de la puerta del museo?  
NUEVE - NINE (E)

7

SAN LAZARO



¿Qué clase de ser vivo está junto al peregrino?  
ANIMAL (A) 

6

IES JORGE MANRIQUE

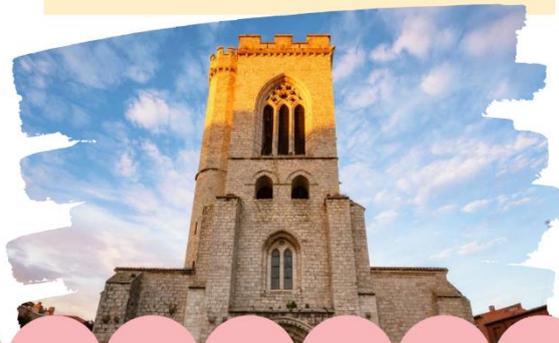
¿De qué color son las tres grandes puertas que hay a la entrada del instituto?  
VERDES - GREEN (R)



3

SAN MIGUEL

Lee el cartel azul.  
La Iglesia de San Miguel ha sido declarada monumento HISTORICO - artistico. (Historic - H)



4

LA MUJER PALENTINA

¿Cuántas letras tiene el nombre  
(nombre y apellido) del escultor  
de La Mujer Palentina?

Indalecio López  
14 -FOURTEEN (R)



5

LA HUERTA DE GUADIÁN



A las 23:00 (o las 11 de la  
noche) la Huerta de  
Guadián está CERRADA -  
CLOSED (C) 

## 7.3 ANEXO III: PREGUNTAS QUE SE COLOCARÁN EN LAS BALIZAS PARA LA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA.

12

BALIZA 12



Which animal can fly and is often seen singing in trees?

--( )-- D



13

BALIZA 13



Which small amphibian lives near water, jumps very well, and croaks?

--( )-- G

8

BALIZA 8



What is the most important resource to protect in the forest?

T \_ ( ) \_



1

BALIZA 1



What is a large natural elevation of the earth's surface, typically higher and steeper than a hill?

( ) \_ \_ \_ \_ A \_ \_

4

BALIZA 4

What type of energy comes from the sun?  
\_ 0 \_ \_ \_ E \_ ( ) \_ \_ \_



5

BALIZA 5



What material should we put in the yellow recycling bin?

P \_ \_ \_ ( ) \_ C 

15

BALIZA 15

What is the large FELINE wild cat found in forests and jungles?

—| — — —



14

BALIZA 14



What is the largest land animal that has a trunk and big ears?

E — — — — — (—) —



6

BALIZA 6

What do we call the process by which plants make their own food using sunlight?

P — — — — — S — — — — — (—) S



3

BALIZA 3

What is the name of the gas that animals breathe out and plants use for photosynthesis?

— — — — — O (—)  
— — — — — X — — —



2

BALIZA 2



What do we call the natural home or environment where a plant or animal lives?



- C - - - y - - - - m

7

BALIZA 7



What is the process of wearing away soil and rocks by wind, water, or other natural forces?

- - - - - o -

11

BALIZA 11



What do we call the air around the Earth that we breathe?



- T - - - - ( ) - - - - E

10

BALIZA 10



What do plants release during photosynthesis that is essential for humans to breathe?

- - - - ( ) - n

9

BALIZA 9

What is a natural area  
where many animals and  
plants live and are  
protected by law?

- B - - A -



## 7.4 ANEXO IV: PREGUNTAS CON LAS RESPUESTAS PARA LOS PADRES PARA LA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA

4

BALIZA 4

*¿Qué tipo de energía proviene del sol?*

SOLAR ENERGY



5

BALIZA 5



*¿Qué material debemos poner en el contenedor amarillo de reciclaje?*

PLASTIC



12

BALIZA 12



¿Qué animal puede volar  
y se ve a menudo  
cantando en los árboles?

BIRD



13

BALIZA 13



¿Qué pequeño anfibio vive cerca  
del agua, salta muy bien y  
croa?

FROG

15

BALIZA 15

¿Cuál es el gran felino  
salvaje que se encuentra en  
bosques y junglas?

TIGER



14

BALIZA 14



¿Cuál es el animal terrestre  
más grande que tiene  
trompa y orejas grandes?

ELEPHANT



6

BALIZA 6

¿Cómo llamamos al proceso por el cual las plantas producen su propio alimento usando la luz del sol?

PHOTOSYNTHESIS



3

BALIZA 3

¿Cuál es el nombre del gas que los animales exhalan y que las plantas utilizan para la fotosíntesis.

CARBON DIOXIDE



2

BALIZA 2



¿Cómo llamamos al hogar o entorno natural donde vive una planta o un animal?

ECOSYSTEM

7

BALIZA 7



¿Cuál es el proceso por el que el viento, el agua u otras fuerzas naturales desgastan el suelo y las rocas?

EROSION

11

BALIZA 11



¿Cómo llamamos al aire que rodea la Tierra y que respiramos? 

A T M O S P H E R E

10

BALIZA 10



¿Qué liberan las plantas durante la fotosíntesis que es esencial para que los humanos respiren?

O X Y G E N

8

BALIZA 8



¿Cuál es el recurso más importante que proteger en el bosque?

T R E E 

1

BALIZA 1



¿Qué es una gran elevación natural de la superficie terrestre, típicamente más alta y empinada que una colina?

M O U N T A I N

9

BALIZA 9

¿Qué es un área natural  
donde viven muchos  
animales y plantas y están  
protegidos por la ley?

HABITAT

