



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EDUCACIÓN FÍSICA Y VULNERABILIDAD EN EL MEDIO RURAL

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR/A: HÉCTOR LOMAS MONTERO

TUTOR: ALBERTO RODRÍGUEZ GONZALO

PALENCIA, 2025

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado analiza el desarrollo de la Educación Física en contextos rurales vulnerables, tomando como referencia un centro educativo de la provincia de Palencia. Este trabajo tiene la intención de visibilizar las desigualdades que afectan a la educación en el medio rural, debido a factores como la despoblación, la falta de recursos e infraestructuras, el trabajo de los docentes y la escasa oferta de actividad física fuera del entorno escolar.

El objetivo principal es comprender cómo estas condiciones impactan en la calidad educativa e intentar proponer estrategias adaptadas que aprovechen el entorno natural como recurso pedagógico. Para ello, se realiza una revisión teórica sobre la ruralidad, la vulnerabilidad educativa y los fundamentos didácticos de la Educación Física en Primaria, así como una propuesta de intervención educativa basada en metodologías activas y salidas didácticas.

Los resultados destacan la necesidad urgente de revalorizar la Educación Física en zonas rurales, reconociendo el potencial del medio natural para enriquecer el aprendizaje y fortalecer el desarrollo integral del alumnado. Este trabajo defiende una educación física para todos los alumnos sin ningún tipo de discriminación.

Abstract

This final degree project examines the development of Physical Education in vulnerable rural contexts, using a primary school in the province of Palencia as a case study. The purpose of this work is to highlight the educational inequalities affecting rural areas, driven by factors such as depopulation, limited resources and infrastructure, the challenges faced by teachers, and the scarcity of physical activity opportunities beyond the school setting.

The primary objective is to understand how these conditions influence educational quality and to propose context-sensitive strategies that harness the natural environment

as a pedagogical tool. To this end, the thesis includes a theoretical review of rurality, educational vulnerability, and the didactic foundations of Physical Education in primary education. It also presents an educational intervention based on active methodologies and experiential learning through outdoor activities.

The findings underscore the urgent need to revalue Physical Education in rural areas by recognizing the educational potential of the natural environment to enrich learning and promote students' holistic development. This thesis advocates for an inclusive approach to Physical Education, ensuring equal access and participation for all students, without any form of discrimination.

Palabras clave

Educación Física, escuela rural, vulnerabilidad educativa, educación primaria, actividades rurales y actividad física.

Key words

Physical Education, rural school, educational vulnerability, primary education, rural activities and physical activity.

ÍNDICE

0. Introducción.....	6
1. Justificación.....	8
2. Objetivos.....	10
3. Fundamentación teórica.....	11
3.1. La ruralidad como contexto educativo: características y desafíos.....	11
3.2. La vulnerabilidad educativa en contextos rurales.....	12
3.3. Educación Física en el medio rural en la etapa de Primaria: fundamentos pedagógicos y sociales.....	15
3.4. Potencialidades educativas del entorno rural.....	17
3.5. Educación física como motor de inclusión y cohesión social.....	18
3.6. Conclusión del enmarque teórico.....	18
4. Presentación de la propuesta educativa.....	19
4.1. Introducción.....	19
4.2. Contextualización.....	20
4.3. Objetivos.....	21
4.4. Perfil de salida.....	22
4.5. Competencias clave.....	23
4.6. Competencias específicas.....	24
4.7. Criterios de evaluación.....	26
4.8. Contenidos.....	29
4.9. Metodología.....	32
4.10. Atención a la diversidad.....	33

4.11. Temporalización.....	35
4.12. Secuencia de actividades.....	35
4.13. Evaluación.....	42
5. Conclusiones.....	44
6. Bibliografía.....	46

0. INTRODUCCIÓN

La educación física representa un pilar fundamental dentro del desarrollo del alumnado, no sólo desde una perspectiva motriz, sino también en lo social y emocional. En el contexto escolar, esta asignatura contribuye al bienestar físico, mejora la autoestima, fomenta valores como el compañerismo y el trabajo en equipo, y ayuda a establecer hábitos de vida saludables. Pero cuando esta asignatura se imparte en entornos rurales, su desarrollo se enfrenta a una serie de desafíos que evidencian la vulnerabilidad del medio rural en el ámbito educativo.

El medio rural, caracterizado por la dispersión geográfica, la baja densidad de población y una despoblación cada vez más notable, condiciona significativamente los recursos disponibles en los centros escolares. Esta desgraciada realidad afecta a todos los ámbitos educativos, pero en especial relevancia a la asignatura de educación física, donde las infraestructuras, materiales y espacios adecuados son esenciales para garantizar una enseñanza de calidad. En muchos colegios rurales, la falta de instalaciones deportivas y la escasez de equipamiento hacen que esta asignatura no pueda desarrollarse de manera correcta y hace que nos conformemos y demos clase con lo que podamos.

Apartando la educación física en el colegio, los niños y niñas del medio rural pueden encontrarse en situaciones de vulnerabilidad añadida debido a factores como el aislamiento de su zona rural de residencia y la menor disponibilidad de actividades físicas fuera del entorno escolar. Esto no solo reduce las oportunidades para practicar deporte, sino que también incide negativamente en su desarrollo físico y mental.

Por tanto, garantizar una educación física de calidad en el medio rural es una cuestión de prioridad y de igualdad educativa y social.

Este trabajo de fin de grado parte de una experiencia real vivida durante el período de prácticas en un colegio rural de Carrión de los Condes y de Osorno la Mayor, lo que me ha permitido observar de primera mano tanto los beneficios como las dificultades que

enfrentan estos centros a la hora de impartir la asignatura de Educación Física. El objetivo principal es analizar la situación actual de la educación física en el medio rural, explorar los factores que contribuyen a su vulnerabilidad y proponer estrategias que favorezcan una educación física inclusiva, adaptada y de valor en contextos rurales. Para analizar esta situación me apoyaré en datos, políticas y fuentes de la despoblación y la escuela rural en la Provincia de Palencia y la comunidad autónoma de Castilla y León.

1. JUSTIFICACIÓN

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, indica las enseñanzas oficiales de Grado concluirán con la elaboración y defensa de un trabajo de Fin de Grado, que debe formar parte del plan de estudios de la universidad.

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) es la última etapa del proceso formativo del alumnado universitario. Se realiza sabiendo que es una oportunidad para integrar los conocimientos adquiridos a lo largo de los estudios al último trabajo donde vas a desarrollar un tema de gran relevancia social y pedagógica como es la educación física y su vulnerabilidad en el medio rural.

Desde el punto de vista competencial, este trabajo permite desarrollar múltiples habilidades fundamentales en nuestro perfil como maestro de Educación Primaria, y más en nuestra mención de Educación Física. Entre ellas, destacan la capacidad de análisis crítico de la realidad educativa, la identificación de necesidades en contextos concretos como son las zonas rurales, la propuesta de mejoras pedagógicas basadas en la equidad y la inclusión de los alumnos. También al realizar este trabajo he fomentado mi pensamiento reflexivo y crítico, la capacidad de argumentación y la competencia investigadora, todas ellas son muy importantes para ejercer una docencia responsable y comprometida con el alumnado.

La elección de este tema no ha sido aleatoria, sino que parte de una vivencia personal significativa. Haber cursado estudios en un colegio rural y haber realizado las prácticas en otro centro de similares características, en el municipio de Carrión de los Condes o de Osorno la Mayor, ha sido determinante para la elección. Estas experiencias me han permitido observar en primera persona las singularidades del medio rural, así como las carencias, limitaciones y fortalezas que lo definen. Han despertado, además, una sensibilidad especial hacia las desigualdades que pueden afectar a los niños y niñas que crecen y aprenden en estos entornos.

Además mi entorno y donde me he criado es un entorno rural, que es mi pueblo Villaherreros. Esto también me ha llamado para motivarme ya que uno de los problemas de la España Vacía es que deja de haber niños en las calles de los pueblos y por lo tanto cierran colegios rurales y los que aguantan lo hacen con muchas dificultades.

¿Por qué la educación física? Añadiendo los problemas que nos pueda suponer impartir clase en una zona rural, debemos de añadir el problema que tiene la asignatura de Educación Física en el colegio ya que no siempre recibe la atención que merece en el ámbito escolar, a pesar de su impacto demostrado en el desarrollo del alumnado. En zonas rurales, la práctica de actividad física está muchas veces limitada por factores estructurales: falta de infraestructuras en el colegio, materiales, recursos humanos o acceso a actividades deportivas fuera del horario lectivo. ¿Qué consecuencias tiene esto sobre el desarrollo físico, emocional y social del alumnado? ¿Cómo pueden los maestros adaptarse a estos contextos con ilusión y compromiso?

Estas preguntas son el punto de partida de una reflexión que busca ir más allá del diagnóstico para proponer soluciones reales. El medio rural no debe entenderse únicamente como un espacio vulnerable, sino como un entorno con gran potencial educativo, social y comunitario. Apostar por la educación física en estos contextos es, por tanto, apostar por la equidad, la salud y la calidad educativa.

Además, este trabajo puede servir de inspiración y guía para formar a futuros docentes que, como yo, puedan desempeñar su labor en escuelas rurales. Entender las particularidades del medio rural no solo ayuda a mejorar la práctica docente, sino que también permite valorar estos entornos, muchas veces dados la espalda en el ámbito educativo.

En definitiva, este Trabajo Fin de Grado se justifica por la necesidad de visibilizar una realidad educativa concreta, por el compromiso personal y profesional con el medio rural, y por mi deseo de contribuir al desarrollo de una educación física significativa y bien desarrollada en el medio rural, adaptada a las necesidades del alumnado.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este TFG es la reflexión y análisis de cómo se desarrolla la Educación Física en la etapa de Educación Primaria, en contextos rurales marcados por condiciones de vulnerabilidad estructural y educativa. Lo haré a partir de mi experiencia en las prácticas realizadas en un colegio rural que me ha valido para identificar las limitaciones tanto de recursos como de metodologías y organización. Todo ello con el fin de mejorar la igualdad educativa de las zonas rurales en comparación con las urbanas.

Objetivos específicos:

- Analizar los datos y estadísticas sobre la escuela rural en la provincia de Palencia.
- Identificar y analizar las dificultades que presenta al desarrollar una clase de Educación Física en un entorno rural.
- Estudiar la España Vacía y su influencia en la educación.
- Recoger y reflexionar sobre las sensaciones del profesorado ante las dificultades y estrategias que presenta el desarrollo de las clases de Educación Física en un entorno rural.
- Plantear una propuesta de intervención educativa que contribuya a la mejora de la Educación Física en contextos rurales donde he hecho las prácticas.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este marco teórico lo he dividido en una serie de apartados que me permitirán comprender y analizar la realidad educativa en el medio rural. Comenzaremos por el concepto de ruralidad y su impacto en la educación, seguiremos con la vulnerabilidad educativa en contextos rurales. Siguiendo por los fundamentos pedagógicos y sociales de la educación física en la etapa de primaria y acabando con el potencial del entorno rural para la práctica de la educación física.

3.1. La ruralidad como contexto educativo: características y desafíos

El medio rural en España se caracteriza por una baja densidad de población, dispersión geográfica y limitaciones en infraestructuras y servicios, lo que influye directamente en el ámbito educativo. Castilla y León es la tercera comunidad que mayor porcentaje de maestros participó en el concurso de traslado de 2022-2023 con un 25,7% y fue la cuarta con un 24,6% en el concurso autonómico de traslado del pasado curso. Palencia y Castilla y León tienen un excesivo número de pequeños municipios; De los 191 que tiene Palencia, 69 no llegan a 100 habitantes y otros 89 están entre 101 y 500; es decir 158 municipios (82,7%), salvo excepciones, están condenados a estar despoblados en 25 años o algo más.

Para ANPE se trata de una muestra de la dispersión geográfica que tiene Castilla y León y de que los docentes de Primaria, una vez que tienen su plaza, desean ir a otros lugares para conciliar su vida familiar con la laboral. En muchos de estos casos el traslado se solicita de una zona rural a una urbana.

Para CSIF lo importante sería generar más incentivos para reducir el porcentaje de maestros que solicitan este cambio de trabajo. El sindicato remarcó que la Administración debe seguir haciendo un esfuerzo, por ejemplo, para compensar mejor el pago de combustible para los docentes que son itinerantes y que ponen su propio vehículo para ir de un centro a otro.

Las escuelas rurales suelen enfrentarse a desafíos como la escasez de recursos humanos; ya que cada vez hay menos niños en esta España Vacía, la dificultad para seguir su formación académica obligatoria y más aún la postobligatoria como bachillerato o universidad y la necesidad de adaptarse a aulas con diferentes niveles educativos. Sin embargo, también presentan fortalezas como la cercanía en las relaciones entre escuela, familias y comunidad, y la posibilidad de metodologías más flexibles y personalizadas para cada niño.

Según Moraleda-Ruano y Bernal-Romero (2025), la escuela rural desempeña un papel crucial como espacio de innovación pedagógica y dinamización comunitaria. Estos autores destacan la necesidad de proporcionar una formación específica para el profesorado que trabaja en entornos rurales y de establecer un marco legislativo actualizado que fortalezca su identidad y recursos. También destacan la importancia de sanar la brecha digital y promover la tecnología en las escuelas rurales.

Aunque los ratios son menores que en las escuelas urbanas, los docentes a menudo, se desplazan entre pueblos, estableciendo una conexión especial con el entorno y desarrollando experiencias educativas enriquecedoras, resaltando así el valor pedagógico único de la escuela rural. Hernández, J. M. (2000). La escuela rural en la España del siglo XX. *Revista de Educación, Extra-1*, 113-136.

En general tenemos entendido que la profesión de maestro es muy vocacional, pero en casos de docentes rurales tiene que ser mucho más ya que el esfuerzo está multiplicado al igual que las dificultades para poder desarrollar el trabajo correctamente. Es un gran desafío.

3.2. Vulnerabilidad educativa en contextos rurales

La vulnerabilidad educativa en el medio rural se manifiesta en factores como el aislamiento geográfico, la escasez de docentes especializados y la falta de acceso a recursos tecnológicos. Estas condiciones pueden limitar las oportunidades de aprendizaje y perpetuar desigualdades en comparación con entornos urbanos.

La Fundación España Habitar (2023) señala que el cierre de colegios en pueblos pequeños debido a la despoblación ha obligado a muchas familias a trasladarse o a que los niños recorran largas distancias para asistir a clase. Además, la escasez de docentes especializados en asignaturas clave afecta directamente a la calidad educativa.

Esto conlleva a que los alumnos de las zonas rurales tengan menos opciones de futuro académico y acaben emigrando a la ciudad para labrarse un futuro en el que trabajarán allí. Así no se frenará la despoblación y no se seguirá invirtiendo en educación en zonas rurales.

La fuerte caída demográfica que registra España desde hace una década obligará a las administraciones a repensar por completo el sistema educativo de los próximos años. Por territorios, Zamora, León, Palencia y Jaén registraron un descenso de más de un tercio del volumen de menores de 16 que tenían que hace que en Castilla y León, entre tres y cuatro colegios rurales podrían no llegar al mínimo de 3 alumnos para mantenerse abiertos el próximo curso 2024-2025. Así lo ha reconocido Rocío Lucas, consejera de Educación de la Junta de Castilla y León.

En mi opinión por parte de la administración no ponen facilidades pero hay zonas rurales en las que la familia no opta por matricular a sus hijos en uno de estos colegios. Varios casos que conozco personalmente suceden en el C.E.I.P Santiago Apóstol de Calzada de los Molinos, el cual hay padres de este pueblo que han decidido matricular a sus hijos en el colegio de Carrión de los Condes ya que hay una mejor oferta educativa y más niños en el colegio. Este año el C.E.I.P Santiago Apóstol de Calzada de los Molinos no obtuvo ningún candidato a su dirección.

Por otro lado, la Consejería de Educación no tiene previsto la apertura de ningún nuevo colegio rural en la región el próximo curso. Además me acuerdo de una cosa que me dijo la directora del colegio de Osorno, una vez que un colegio se cierra por falta de niños, es complicadísimo volver a su reapertura.

Invertir en la educación rural no solo mejora la calidad de vida de los habitantes, sino

que también es una herramienta poderosa para frenar la despoblación. Una educación de calidad en estas zonas puede animar a las familias a quedarse y atraer a nuevas generaciones que busquen un estilo de vida más conectado a la vida rural. Además, con una buena formación técnica y profesional en sectores clave para el medio rural, como la agricultura sostenible, el turismo ecorural o las energías renovables, se pueden abrir nuevas oportunidades laborales sin tener que emigrar a las ciudades.

Una gran problemática de la escuela rural trasciende a la falta de formación del profesorado; también se enfrenta a la presencia de docentes novatos, discontinuos y poco arraigados, lo que amenaza la identidad propia de estas instituciones (Herdero et al., 2014).

El perfil ideal de docente en la Educación Primaria en el medio rural tiene que ser pura vocación. Hablando académicamente necesitaría tener las características relacionadas con la formación y competencias necesarias para ser un buen docente, pero personalmente debe de tener una actitud, valores y habilidades que favorezcan el trabajo en el medio rural y esos son: el gusto por enseñar y trabajar en un medio vulnerable como es el rural, participación activa con la vida del pueblo, fortaleza emocional ante situaciones difíciles de aislamiento y capacidad de generar proyectos escolares que incluyan a todo el personal cercano al colegio,

La carencia de recursos, medios, materiales, infraestructuras, plantillas incompletas y la falta de reconocimiento legislativo hacen que la enseñanza en estas escuelas sea un desafío significativo. Los destinos menos elegidos por el profesorado suelen ser zonas rurales lejos de la ciudad de residencia, nuestros primeros pasos como docentes cualificados suelen ser zonas rurales de difícil acceso y con un tiempo de trabajo pésimo, bajas de 5 o 6 días en un pueblo alejado de la mano de dios que conlleva al docente un desgaste muy grande. Esto puede generar desigualdad respecto a los centros urbanos y limitar las posibilidades de trabajo del docente de EF

3.3. Educación Física en el medio rural en la etapa de Primaria: fundamentos pedagógicos y sociales

La Educación Física en Primaria contribuye al desarrollo integral del alumnado, promoviendo estilos de vida saludables, habilidades motrices y valores como la cooperación y la inclusión. En el medio rural, la falta de instalaciones deportivas adecuadas puede ser un desafío, pero también una oportunidad para aprovechar el entorno natural como un espacio educativo.

Boné Pueyo (1989) destaca la importancia del medio natural como escenario y contenido pedagógico en la Educación Física, especialmente en contextos rurales donde las instalaciones deportivas pueden ser limitadas. El autor propone una metodología que aproveche las posibilidades del entorno natural para el desarrollo de las conductas motrices.

El entorno natural puede convertirse en un recurso didáctico privilegiado para la EF. Según Boné Pueyo (1989), el medio natural ofrece un escenario ideal para experiencias motrices variadas, motivadoras y significativas, como las actividades al aire libre, el excursionismo, los juegos tradicionales o las propuestas de orientación. Estas prácticas no sólo favorecen el desarrollo físico, sino que refuerzan el vínculo con el entorno y estimulan la creatividad.

Comprobado lo tengo que en las escuelas rurales donde las clases son de menor tamaño se desarrollan dinámicas de mayor cercanía y confianza entre alumnado y profesorado, lo cual puede facilitar metodologías activas, individualizadas y centradas en el alumnado. Haciendo de las clases como si fuesen particulares y diseñadas para cada niño. La Educación Física, en este sentido, se convierte en un espacio ideal para el aprendizaje cooperativo, la autorregulación emocional y el desarrollo de la autoestima, aspectos fundamentales especialmente en contextos rurales donde pueden existir factores de vulnerabilidad social o aislamiento.

Unas muy buenas metodologías son el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado

en proyectos (ABP), el juego motor o las actividades en la naturaleza. Estas estrategias favorecen la implicación del alumnado y permiten trabajar simultáneamente competencias motrices, sociales y emocionales (Delgado Noguera, 2004).

En el entorno rural, donde generalmente y más en colegios pequeños y CRA se trabaja con grupos reducidos o multigrado, estas metodologías también facilitan la atención a la diversidad. El trabajo en equipo, la tutoría entre todos o las estaciones de actividad pueden adaptarse con facilidad al número de alumnos y a los materiales disponibles. Además en un entorno rural y rodeado de naturaleza los niños tendrán una motivación mayor para el desarrollo de la educación física.

Quisiera destacar el colegio de Milagros perteneciente al CRA Valle de Riaza de Burgos y a su profesora Isabel Díaz que también es responsable de Aprendizaje Servicio (ApS) de Castilla y León.

La metodología ApS que es trabajar por proyectos en base a un servicio a la comunidad lo desarrolla en tres casos prácticos llevados a cabo en su CRA, proyecto de cáncer, cjas nido y “naturpueblo”. Gracias a estos proyectos inclusivos este CRA ha sido elegido como uno de los ocho centros educativos de España pioneros en sus metodologías de enseñanza

Me parece fascinante cómo en un pueblo de menos de 500 habitantes como es Milagros, sigue habiendo un colegio. Pero más lo es cómo llevan su oferta educativa, visibilizando la zona rural de su comarca. Su proyecto de huerto ecológico donde participan profesores y familias que dan importancia a las personas mayores trabajando la intergeneralización es una herramienta de aprendizaje con un gran potencial de desarrollo en el entorno rural

3.4 Potencialidades educativas del entorno rural

A pesar de las dificultades, el medio rural brinda una oportunidad única para el desarrollo de una EF vinculada con la naturaleza, el juego tradicional y la identidad local. El contacto cotidiano con el medio natural brinda la posibilidad de realizar actividades al aire libre, que no solo enriquecen la experiencia motriz del alumnado, sino que también fortalecen el vínculo con el territorio y favorecen aprendizajes transversales en sostenibilidad, ecología o geografía.

Boné Pueyo (1989) subraya que el medio natural no debe considerarse solo un espacio donde se desarrollan actividades físicas, sino también un contenido educativo en sí mismo. Este enfoque promueve una educación física situada, ecológica y significativa.

La relación entre los alumnos y los docentes en estos entornos es mucho más cercana. Yo he sentido no ser un número en la lista de clase, sino un niño con una atención personalizada que influyó positivamente tanto en el aprendizaje como en la motivación.

Además, la educación en el medio rural está conectada con la realidad. Crecer rodeado de naturaleza y tradiciones te enseña cosas que no se aprenden en los libros. En mi caso criado por mis abuelos pues he sumado cosas y vivencias que la vida en el pueblo no te la da una ciudad. Labores de antaño y un vocabulario exquisito que tiene mi tierra de campos es una enseñanza que en un colegio urbano no la iba a aprender.

También fomenta los valores y la solidaridad que a veces en lo urbano se pierden. En los pueblos, todo el mundo se conoce, y eso genera un sentimiento de pertenencia que también se refleja en la escuela. Ayuda y agradecimientos en un pueblo siempre van de la mano, y bien tengo aprendido que el refrán de “hoy por ti, mañana por mi” se usa mucho y con razón.

Hoy, como futuro maestro, no solo defiende la escuela rural, sino que también la reivindico como un modelo educativo con muchísimo potencial tanto para los alumnos como para los docentes.

3.5 Educación Física como motor de inclusión y cohesión social

La escuela rural, por sus dimensiones reducidas y su vinculación con la comunidad vulnerable, facilita modelos educativos centrados en la participación, la autonomía y la cooperación. En este sentido, la Educación Física puede funcionar como un eje central de la convivencia escolar, fortaleciendo valores como el respeto, la solidaridad o la resolución pacífica de conflictos.

El 22 de abril de 2025 la Diputación de Palencia aprobó en Junta de Gobierno el convenio con la Consejería de Educación de la JCYL con el fin de reparar y mejorar los colegios del medio rural. Por ejemplo el colegio de Calzada de los Molinos se benefició de casi 20.000€ para la sustitución de una cubierta de teja en mal estado. Una medida que mejorará el acceso a una educación de calidad en zonas con menos población de habitantes e incentivará a las familias a permanecer en el medio rural o mudarse allí.

3.6 Conclusión del enmarque teórico

Castilla y León, y en particular Palencia, reflejan esta situación con un alto porcentaje de municipios en riesgo de desaparición y una elevada rotación de docentes hacia zonas urbanas. La falta de incentivos y las condiciones laborales dificultan la estabilidad del profesorado rural, lo que afecta a la calidad educativa.

En suma, la Educación Física en el medio rural no solo se enfrenta a limitaciones estructurales, sino que se convierte en un campo de posibilidades educativas, si se aborda desde una pedagogía sensible al territorio, abierta a la comunidad y comprometida con la equidad. Enmarcar teóricamente esta realidad permite entender que la educación en el contexto rural es un obstáculo que si no le ponemos remedio irá a más. Su solución exige respuestas educativas contextualizadas, transformadoras y profundamente humanas. La Educación Física destaca como un motor de inclusión social, utilizando el entorno natural como recurso pedagógico, lo que permite desarrollar actividades significativas al aire libre, reforzando el vínculo con el medio y fomentando hábitos saludables.

4. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA EDUCATIVA

4.1. Introducción

Dada la relevancia del tema de la Educación Física en el medio rural y la repercusión de la misma en el desarrollo cognitivo y físico de los niños he decidido diseñar esta propuesta educativa para conformar una serie de actividades, metodologías y dinámicas dirigidas al alumnado de Educación Primaria

Una vez realizado el análisis y el estudio de los anteriores apartados, pienso que he plasmado una idea clave, apostar por una Educación Física en el medio rural y crear una serie de herramientas necesarias para poder abordar de manera completa este apartado.

Otro aspecto fundamental para alcanzar un grado de consecución óptimo de la propuesta educativa es la comunicación y la colaboración de todos los agentes de la comunidad educativa, es decir, familias, equipo directivo y docentes.

No obstante, comprendo que la realización de la Educación Física en el medio rural es un proceso largo y continuo para que los niños vayan integrando y asimilando todos los beneficios que conlleva estar en contacto directo y permanente con el medio rural y sus componentes, así como todas las posibilidades y oportunidades que ofrece este tipo de entorno.

He diseñado esta propuesta educativa basada en la consecución de los objetivos planteados posteriormente y formada por..... (las actividades que vayas a hacer, si las vas a dividir en sesiones, en salidas didácticas, en un proyecto de centro anual....).

4.2.Contextualización

La presente propuesta didáctica se desarrollará en el Centro Rural Agrupado (CRA) "Campos del Boedo", situado en un pequeño núcleo rural del norte de la provincia de Palencia, dentro de la comunidad autónoma de Castilla y León. Este CRA agrupa varias localidades que son Revilla de Collazos, Báscones de Ojeda y Prádanos de Ojeda, reflejando la realidad educativa dispersa y poco poblada de esta zona.

El centro cuenta con 36 alumnos en total, repartidos en distintas sedes. La propuesta se llevará a cabo específicamente en la unidad de Educación Primaria de 5.º y 6.º curso ubicada en la localidad de Báscones de Ojeda, donde actualmente hay 11 estudiantes (6 de 5.º de primaria y 5 de 6.º de primaria). El aula es multigrado y con un enfoque metodológico flexible, adaptado a la heterogeneidad de niveles y ritmos de aprendizaje.

Características del contexto:

- Entorno rural y agrícola: la actividad económica principal es la agricultura y ganadería. Esto conlleva a una gran vinculación al campo y al trabajo desde pequeños.
- Desafíos demográficos: La despoblación y el envejecimiento de la población influyen en la vida escolar. Muchos alumnos viven lejos del centro y dependen del transporte escolar.
- La relación entre el centro, las familias y el entorno es muy estrecha. Esto facilita una educación más personalizada y colaborativa.

4.3.Objetivos

4.3.1.Objetivos de etapa

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

4.3.2.Objetivos didácticos

- Fomentar la práctica de actividad física en el entorno natural, y que los niños reconozcan los beneficios para la salud física, mental y emocional.
- Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas (desplazamientos, saltos, lanzamientos, coordinación y equilibrio) adaptadas a distintos espacios rurales como senderos, terrenos, caminos...
- Mejorar la condición física general del alumnado a través de circuitos, juegos y actividades en contacto con el medio natural.
- Promover actitudes de respeto, cuidado y conservación del entorno, integrando la educación ambiental con la educación física. Trabajando así la transversalidad entre el área de Ciencias Naturales y el de Educación Física.

- Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación mediante juegos tradicionales, gymkhanas, retos motrices y dinámicas grupales al aire libre.
- Utilizar de forma segura y responsable el medio natural como espacio de juego y aprendizaje, conociendo las normas básicas de seguridad y orientación.
- Favorecer la autonomía personal y la toma de decisiones en actividades al aire libre, como rutas guiadas, orientación básica o juegos de exploración.

4.4.Perfil de salida

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica (en adelante Perfil de salida) constituye la concreción de los principios y fines del sistema educativo referidos a la educación básica que fundamenta el resto de decisiones curriculares. El Perfil de salida identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que el alumnado debe haber desarrollado al finalizar la educación básica, e introduce orientaciones sobre el nivel de desempeño esperado al término de la Educación Primaria. Se quiere garantizar que todo alumno o alumna que supere con éxito la enseñanza básica y, por tanto, alcance el Perfil de salida sepa activar los aprendizajes adquiridos para responder a los principales desafíos a los que deberá hacer frente a lo largo de su vida, los relacionados con esta propuesta educativa de acuerdo con el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria son:

- Desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente y del maltrato animal basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.
- Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.

- Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la diversidad personal y cultural como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.
- Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.
- Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.

4.5. Competencias clave:

Con carácter general, debe entenderse que la consecución de las competencias y los objetivos previstos en la LOMLOE para las distintas etapas educativas está vinculada a la adquisición y al desarrollo de las competencias clave recogidas en este Perfil de salida, y las relacionadas con mi propuesta educativa en consonancia con el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria son las siguientes mencionadas:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL): Aprendizaje de nuevo vocabulario de los juegos y desarrollo del ya conocido entre los compañeros de clase y los maestros.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): Uso de los sistemas de medición para medir distancias recorridas en una carrera o caminata rural. El funcionamiento del cuerpo humano relacionado con la Educación Física (cambios en el cuerpo humano como el flato, la sudoración, el cansancio...)
- Competencia digital (CD): Uso de la pizarra digital en clase para la explicación de la actividad y aplicaciones del móvil como Wikiloc, para seguimiento de actividades físicas.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): Retos físicos donde el alumnado trabaje la autonomía de su propio cuerpo y sea responsable de su uso. Una

buena gestión emocional donde no se produzca la frustración en una actividad al aire libre donde sea necesario un esfuerzo físico.

– Competencia ciudadana (CC): respeto por el entorno rural donde hay actividades que fomentan la conservación del medio natural como rutas para la limpieza de la basuralidad. (Proyecto Libera, 2018)

– Competencia emprendedora (CE): Los alumnos pueden diseñar sus propios juegos usando materiales que les brinda la naturaleza.

– Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC): Recuperar y practicar los juegos populares de la zona donde se ubique nuestro colegio. Introducción a juegos de otros países para trabajar la interculturalidad.

4.6. Competencias específicas:

Área de Educación Física

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.

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

6. Buscar, analizar, seleccionar y tratar información relacionada con el área Educación Física, utilizando diferentes formatos y medios, especialmente los dispositivos y

recursos digitales, de forma segura, responsable y eficiente, de manera individual y en grupo, para dar respuesta a las necesidades del contexto educativo y, si se precisa, para comunicarla de manera creativa.

Área de ciencias naturales

1. Utilizar dispositivos, recursos digitales y entornos personales y/o virtuales de aprendizaje de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red, y para reelaborar y crear contenido digital sobre el medio natural de acuerdo con las necesidades digitales del contexto educativo.

2. Plantear y dar respuesta a cuestiones científicas sencillas sobre el medio natural, utilizando diferentes técnicas, instrumentos y modelos propios del pensamiento científico, para interpretar y explicar hechos y fenómenos que ocurren en el medio natural.

5. Identificar las características de los diferentes elementos o sistemas del medio natural, analizando su organización y propiedades, y estableciendo relaciones entre los mismos, compartiendo e intercambiando la información obtenida, para reconocer el valor del patrimonio natural, conservarlo, mejorarlo, y emprender acciones para su uso responsable y contribuir a una cultura para la sostenibilidad.

6. Identificar las causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno, desde los puntos de vista tecnológico y ambiental, para mejorar la capacidad de afrontar problemas, buscar soluciones y actuar de manera individual y cooperativa en su resolución, y para poner en práctica estilos de vida sostenibles y consecuentes con el respeto, el cuidado y la protección de las personas y del planeta.

4.7.Criterios de evaluación:

Área de Educación Física

Quinto curso

Competencia específica 1.

1.2 Mejorar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)

1.3 Adoptar, con la ayuda docente, medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)

Competencia específica 5.

5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria. (STEM5, CPSAA2, CC4, CE1)

5.2 Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. (STEM5, CC2, CC4, CE3)

Competencia específica 6.

6.3 Compartir los resultados de investigaciones o proyectos individuales vinculados a la actividad físico-deportiva, explicando y valorando el proceso llevado a cabo, empleando diferentes estrategias comunicativas y a través de diferentes formatos y medios. (CCL1, CD2, CPSAA5)

Sexto curso

Competencia específica 1.

1.4 Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte, que afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a los estereotipos de género y evitando activamente su reproducción. (CPSAA2, CPSAA5, CE3)

Competencia específica 5.

5.2 Desarrollar capacidades de respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y experimentando acciones concretas para su preservación. (STEM5, CC2, CC4, CE3)

Competencia específica 6.

6.1 Buscar, seleccionar y, contrastar información relacionada con la motricidad, a partir de distintas fuentes fiables y seguras, utilizándola mediante adaptaciones creativas propias del área, citando las fuentes consultadas, adquiriendo el léxico básico y reflexionando sobre la transmisión de bulos. (CCL2, CCL3, CPSAA5)

Área de ciencias naturales

Quinto curso

Competencia específica 1.

1.1 Buscar, analizar y organizar información sobre el medio natural utilizando recursos digitales de acuerdo con las necesidades del contexto educativo, en entornos personales y/o virtuales de aprendizaje, de forma segura y eficiente. (STEM4, CD1, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4)

1.3 Cooperar y colaborar activamente en la utilización de recursos digitales de forma

responsable, respetuosa y cívica, indagando sobre el medio natural. (CCL1, CD2, CD3, CD4, CD5, CPSAA2)

Competencia específica 2.

2.1 Formular preguntas y realizar predicciones razonadas sobre el medio natural, mostrando y manteniendo curiosidad, respeto y sentido crítico. (CCL1, STEM2, CPSAA4, CC4)

2.3 Diseñar y realizar experimentos guiados, cuando la investigación lo requiera, utilizando diferentes técnicas de indagación y modelos, empleando de forma segura los instrumentos y dispositivos, realizando observaciones, y mediciones precisas y registrándolas correctamente. (STEM 1, STEM 2, STEM4, CPSAA4, CPSAA5, CC4)

Competencia específica 5.

5.3 Valorar, proteger y mostrar actitudes de conservación y mejora del patrimonio natural a través de propuestas y acciones que reflejen compromisos y conductas en favor de la sostenibilidad. (CCL4, STEM5, CC3, CC4, CE1, CCEC1)

Competencia específica 6.

6.1 Poner en práctica estilos de vida sostenible y consecuentes con el respeto, los cuidados, la corresponsabilidad y la protección de las personas y del planeta y el uso sostenible de los recursos naturales, a partir del análisis de la intervención humana en el entorno desde los puntos de vista tecnológico y ambiental, y contribuyendo a una conciencia individual o colectiva. (CCL5, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA4, CC1, CC4)

Sexto curso

Competencia específica 1.

1.2 Reelaborar, crear y difundir contenidos digitales sencillos sobre el medio natural a través de aplicaciones y recursos digitales, comunicándose y trabajando de forma

individual, en equipo y/o en red. (CCL1, CCL3, STEM4, CD2, CD3, CD5, CPSAA4, CE3, CCEC4)

Competencia específica 2.

2.4 Proponer posibles respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, a través del análisis crítico y la interpretación de la información y los resultados obtenidos, valorando la coherencia de las posibles soluciones y comparándolas con las predicciones realizadas. (CCL1, CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA4, CPSAA5)

Competencia específica 5.

5.1 Identificar y analizar críticamente y reflexionar sobre las características, la organización y las propiedades de los elementos o sistemas del medio natural a través de la indagación utilizando las herramientas y procesos adecuados y compartiendo e intercambiando la información obtenida. (CCL1, CCL4, STEM1, STEM2, STEM4, CD1, CPSAA4, CE1, CCEC1)

Competencia específica 6.

6.1 Promover estilos de vida sostenible y consecuentes con el respeto, los cuidados, la corresponsabilidad y la protección de las personas y del planeta y el uso sostenible de los recursos naturales, a partir del análisis crítico de la intervención humana en el entorno desde los puntos de vista tecnológico y ambiental, y contribuyendo a una conciencia individual o colectiva. (CCL5, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA4, CC1, CC4)

4.8. Contenidos:

Área de Educación Física

– Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes,

etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, Duatlón, el esquí nórdico, etc.) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto.

– Prevención de accidentes y lesiones en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a la calma, dosificación del esfuerzo y recuperación. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás. Explica y reconoce las lesiones físicas y deportivas más comunes.

– Actuaciones básicas ante accidentes y lesiones durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Conductas PAS (proteger, avisar, socorrer).

– Conocimiento de la influencia de la actividad física en el funcionamiento de los aparatos y sistemas básicos del cuerpo humano (circulatorio, respiratorio y locomotor).

– Acciones motrices (individuales, de oposición, de cooperación y de cooperación oposición): Individuales: Actividades atléticas (carreras de velocidad, carreras de larga duración, carreras de obstáculos, carreras de relevos, carreras por monte o montaña, salto de altura, salto de longitud, multi saltos, lanzamientos, etc.). Actividades de cooperación-oposición (juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos alternativos, juegos y deportes modificados, los juegos de cancha dividida y los juegos de invasión).

– Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.

– Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.

– Concepto de fair play o “juego limpio”. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que intervienen en el juego.

– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de

identidad cultural. Juegos o deportes tradicionales de Castilla y León (Lucha leonesa, frontón, comba, rana, tanguilla...) y juegos emergentes (Numan Ball, Datchball, Goubak, Quidditch, Kin Ball...)

– Juegos y actividades deportivas en el medio natural: Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

– Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.

Área de ciencias naturales

– La biodiversidad en nuestro entorno más próximo. Estudios vivenciales y experimentales de biodiversidad. Interés por la observación y el estudio riguroso. Uso de medios audiovisuales, tecnológicos o muestras reales para el estudio de los seres vivos. Práctica de hábitos de cuidado, respeto y conservación de seres vivos.

– Pautas para la prevención de riesgos y accidentes. Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios. Prevención y protocolos de actuación ante accidentes escolares y domésticos.

– Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Análisis crítico y contribución personal al cumplimiento de los mismos.

4.9. Metodología

La metodología con la cual se desarrollará esta propuesta didáctica parte del objetivo de integrar a todos sin dejar a nadie excluido, así tendremos flexibilidad a la hora de impartir las clases.

Aprendizaje basado en proyectos (ABP): es una metodología activa centrada en el estudiante, que se basa en la resolución de un reto o problema real mediante la planificación y desarrollo de un proyecto colaborativo. Diseñaremos una ruta activa y saludable por el entorno natural del pueblo, con ejercicios y juegos creados por los alumnos.

Aprendizaje por proyectos en base a un servicio a la comunidad (ApS): es una metodología pedagógica que combina el aprendizaje de contenidos curriculares con la realización de un servicio a la comunidad. Promoveremos el envejecimiento activo mediante sesiones de actividad física dirigidas por el alumnado a las personas mayores del pueblo.

Proyecto de diseño universal para el aprendizaje (DUA): es un enfoque pedagógico que busca atender a la diversidad. Lo llevaremos a la práctica gracias a las diferentes adaptaciones que requieran los distintos alumnos con necesidades en los diferentes juegos que harán.

Aprendizaje Cooperativo: Promoveré dinámicas en las que el alumnado trabaje en pequeños grupos, trabajando para lograr metas juntos. Se llevará a cabo a partir de la actividad de como diseñar un circuito rural o superar retos físicos en el entorno natural, reforzando así tanto el aprendizaje como la convivencia entre los compañeros.

Educación Deportiva: Se realizarán situaciones deportivas reales adaptadas al entorno rural (como un torneo de juegos tradicionales o un juego de orientación al aire libre), permitiendo al alumnado desarrollar así habilidades motrices y sociales.

Modelo de Responsabilidad Personal y Social: Se fomenta el respeto, la autonomía y la ayuda mutua en contextos reales salidas didácticas, donde el alumnado asume responsabilidades personales como cuidar el entorno y colectivas como colaborar en la

organización de una carrera en el medio rural.

Modelo de Autoconstrucción de Materiales: El alumnado crea sus propios materiales deportivos usando elementos del entorno rural (piedras, palos, hierbas, arena, etc.), desarrollando así la creatividad, el reciclaje y el valor del esfuerzo. Un ejemplo donde la desarrollaríamos sería construyendo nuestros propios bates de béisbol y las pelotas con material que encontraríamos al aire libre.

4.10. Atención a la diversidad

De conformidad con el artículo 16.1 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, desde los centros educativos se pondrá especial énfasis en la detección precoz de las necesidades específicas del alumnado y en el establecimiento de mecanismos de apoyo y refuerzo para evitar la permanencia en un mismo curso, particularmente en entornos socialmente desfavorecidos.

En el marco establecido por la consejería competente en materia de educación, los centros educativos adoptarán las medidas necesarias a fin de responder a las necesidades educativas concretas del alumnado, teniendo en cuenta el ritmo y estilo de aprendizaje de cada uno.

Dichas medidas buscarán desarrollar el máximo potencial posible del alumnado y, de conformidad con lo establecido en el artículo 16.4 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, estarán orientadas a permitir que todo el alumnado alcance el nivel de desempeño esperado al término de esta etapa, de acuerdo con el Perfil de salida y la consecución de los objetivos de la educación primaria, por lo que en ningún caso podrán suponer una discriminación que impida a quienes se beneficien de ellas promocionar al siguiente ciclo o etapa.

En nuestra clase hay tres alumnos que necesitan medidas de atención a la diversidad.

Ana, Carla y Juan.

Ana tiene 11 años y padece baja visión (miopía magna con sensibilidad lumínica leve), tiene dificultad para ver obstáculos y riesgo de tropezar al andar. El material específico que siempre lleva Ana son unas gafas solares graduadas y una gorra para que no le haga tanto daño el sol en los ojos. Sus medidas de atención son que siempre tiene que ir en pareja y con actitud de dar instrucciones sonoras en cada obstáculo que se pudieran encontrar.

Carla tiene 10 años y padece el Trastorno del Espectro Autista (TEA) sin discapacidad intelectual. Tiene dificultades sociales a la hora de comunicarse y una alta sensibilidad auditiva. Necesita una rutina clara con sus normas, deberes y descansos; unas tarjetas para comunicarse con los compañeros y le gusta que le digan muchos indicadores de logro. Sus medidas de atención son el uso de auriculares con música de MP3, participar en grupos pequeños y el uso de tarjetas para comunicarse con los demás compañeros.

Juan tiene 12 años y padece el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) con impulsividad y agresividad. Tiene dificultad para mantener la atención y compostura en una actividad y necesita una atención constante para que cumpla las normas. A Juan le intentamos poner con un grupo pequeño donde los demás compañeros son responsables y le ayudan. Sus medidas de atención son explicaciones breves de la actividad que vamos a realizar y siempre apoyada sobre un mapa o esquema; dividir la actividad en pequeños tramos y así darle indicadores de logro para motivarte a conseguir acabarla sin problema.

Las evaluaciones de estos niños parten desde una participación activa, su capacidad de mejora y la autonomía en la toma de decisiones.

4.11.Temporalización:

Dada la duración, estructura y proceso de las sesiones diseñadas, considero que lo más adecuado es dedicar cada una a los viernes de cada semana, de manera que cada semana se imparta una de ellas. En total se realizarán 18 sesiones.

En vista del desarrollo de las mismas es la opción más flexible para integrar todas las dinámicas que forman parte de esta propuesta didáctica.

4.12.Secuencia de actividades:

SESIÓN 1

Actividad: “Recolección e identificación de insectos”

Momento de encuentro:

Introducir a los alumnos en la diversidad de insectos presentes en el entorno rural.

Momento de actividad motriz:

Se recorrerá un parque para recolectar insectos con lupas y frascos. Luego los identificarán usando fichas.

Conclusión y momento de despedida:

Los alumnos reconocerán la biodiversidad local y aprenderán el respeto hacia los seres vivos.

SESIÓN 2

Actividad: “Plantamos lentejas con Infantil”

Momento de encuentro:

Promover la colaboración entre niveles educativos y el conocimiento del crecimiento vegetal.

Momento de actividad motriz:

Cada alumno de primaria ayudará a uno de infantil a plantar lentejas en algodón húmedo.

Conclusión y momento de despedida:

Se fomenta la responsabilidad y el cuidado de los seres vivos desde edades tempranas.

SESIÓN 3

Actividad: “Pulseras naturales”

Momento de encuentro:

Fomentar la creatividad y la toma de decisiones usando materiales del entorno.

Momento de actividad motriz:

Recolectarán elementos naturales y crearán pulseras con una cuerda y una cinta de celo.

Conclusión y momento de despedida:

Valoran la estética de la naturaleza y desarrollan habilidades manuales.

SESIÓN 4

Actividad: “Ruta cultural por el pueblo”

Momento de encuentro:

Descubrir el valor cultural del entorno rural de Bascones de Ojeda y comarca.

Momento de actividad motriz:

Los alumnos prepararán y expondrán datos sobre distintos puntos del pueblo.

Conclusión y momento de despedida:

Aprenden sobre su historia y practican la expresión oral.

SESIÓN 5

Actividad: “Excursión a una granja”

Momento de encuentro:

Conocer el origen de productos animales y el trabajo en el campo en una granja de la localidad.

Momento de actividad motriz:

Visita guiada a una granja con interacción con animales.

Conclusión y momento de despedida:

Comprenden el valor del trabajo rural y el respeto a los animales.

SESIÓN 6

Actividad: “Oficio tradicional: el panadero”

Momento de encuentro:

Recuperar saberes tradicionales y valorar oficios locales.

Momento de actividad motriz:

Se visita una panadería muy importante de la zona que es la de Alar del Rey, también cabe la posibilidad de que venga al aula y nos muestre cómo se hace.

Conclusión y momento de despedida:

Aprenden el proceso del pan y desarrollan interés por la tradición local.

SESIÓN 7

Actividad: “El ciclo del agua (juego de roles)”

Momento de encuentro:

Aprender el ciclo del agua de forma lúdica.

Momento de actividad motriz:

Cada alumno representa una parte del ciclo en un juego de roles.

Conclusión y momento de despedida:

Comprenden visualmente cómo circula el agua en la naturaleza.

SESIÓN 8

Actividad: “Visita al canal”

Momento de encuentro:

Conocer infraestructuras rurales esenciales como el canal.

Momento de actividad motriz:

Salida al canal con explicación de su uso e historia.

Conclusión y momento de despedida:

Valoran la importancia del agua para el pueblo y su agricultura.

SESIÓN 9

Actividad: “Herbolario rural”

Momento de encuentro:

Identificar plantas medicinales del entorno y sus usos.

Momento de actividad motriz:

Recoger, identificar y clasificar hierbas con ayuda de fichas.

Conclusión y momento de despedida:

Conocen remedios naturales tradicionales y respetan la flora local.

SESIÓN 10

Actividad: “Mantenimiento del huerto”

Momento de encuentro:

Aprender tareas agrícolas básicas para luego explicarlas a los demás compañeros del colegio, en especial a los de Educación Infantil.

Momento de actividad motriz:

Trabajarán en un huerto local realizando tareas de mantenimiento.

Conclusión y momento de despedida:

Valoran el esfuerzo del trabajo en el campo y aprenden sobre el cultivo.

SESIÓN 11

Actividad: “Paseo en bici por el entorno”

Momento de encuentro:

Promover el ejercicio y el conocimiento del entorno.

Momento de actividad motriz:

Ruta en bici con paradas para observar el paisaje y comentar.

Conclusión y momento de despedida:

Desarrollan hábitos saludables y conciencia del entorno natural.

SESIÓN 12

Actividad: “Concienciación sobre reciclaje”

Momento de encuentro:

Sensibilizar sobre el impacto de los residuos.

Momento de actividad motriz:

Juego de clasificación de residuos y creación de carteles informativos.

Conclusión y momento de despedida:

Comprenden la importancia del reciclaje y actúan en consecuencia.

SESIÓN 13

Actividad: “Yincana de juegos tradicionales”

Momento de encuentro:

Introducir a los alumnos en el conocimiento de juegos tradicionales (pañuelito, pilla pilla, escondite, peonza...).

Momento de actividad motriz:

Se diseñarán diferentes estaciones o espacios en el medio natural, cada uno dedicado a la realización de un juego tradicional diferente. Los niños irán rotando para jugar a todos ellos.

Conclusión y momento de despedida:

Los alumnos aprenderán a jugar a muchos juegos tradicionales, se nutrirán de cultura popular y realizarán actividad física en contacto con el entorno natural.

SESIÓN 14

Actividad: “Primeros auxilios con ONG Cruz Roja”

Momento de encuentro:

Explicar qué son los primeros auxilios y por qué es importante saber qué hacer en una emergencia, como cuando alguien se cae o se quema.

Momento de actividad motriz:

Veremos situaciones comunes donde se pueden aplicar primeros auxilios, como raspones, cortes o golpes. Aprenderemos a limpiar una herida, poner una venda y cómo pedir ayuda a un adulto o llamar al 112. También haremos juegos de roles para practicar lo aprendido.

Conclusión y momento de despedida:

Que sepan cómo reaccionar ante una emergencia y saber utilizar los primeros auxilios.

SESIÓN 15

Actividad: “Escape room”

Momento de encuentro:

Explicar a los alumnos el funcionamiento y las reglas de un escape room.

Momento de actividad motriz:

Se diseñará un recorrido de escape room con sus respectivos acertijos en el medio natural, mediante la aplicación de Geocaching.

Conclusión y momento de despedida:

Los alumnos deberán trabajar en equipo para conseguir resolver todos los acertijos relacionados con el medio natural e indagar en esos terrenos.

SESIÓN 16

Actividad: Visita a la residencia de mayores; esta actividad se hará 1 vez cada 2 semanas.

Momento de encuentro:

Los alumnos llegarán a la residencia y se hará una breve presentación y saludo con los mayores.

Momento de actividad motriz:

Se realizarán juegos cooperativos, bailes sencillos, ejercicios de movilidad suave y circuitos adaptados. Las actividades estarán diseñadas para fomentar la participación conjunta, donde los niños ayudarán a los mayores en movimientos básicos

Conclusión y momento de despedida:

Se hará una pequeña rueda de conversación donde mayores y niños compartirán cómo se han sentido y se despedirán.

SESIÓN 17

Actividad: Danza y yoga con los jubilados del pueblo

Momento de encuentro:

Los alumnos se reunirán con los jubilados en el centro cultural o al aire libre si el clima lo permite. Se comenzará una breve presentación del grupo y a hacer los grupos.

Momento de actividad motriz:

Se ensayarán coreografías sencillas con música alegre, promoviendo el movimiento rítmico, la coordinación y la expresión corporal. También se incluirán danzas populares o folklóricas por parte de los jubilados accesibles para todos.

Conclusión y momento de despedida:

Se hará una relajación fácil y una breve meditación en grupo para cerrar con calma. Luego llegará la despedida del grupo con un baile ensañado en la clase de música.

SESIÓN 18

Actividad: Producto final “Un día en la playa”

Momento de encuentro:

Se programará y explicará una salida didáctica a la playa.

Momento de actividad motriz:

Los alumnos pasarán un día en la playa para estar en contacto con la flora y fauna marina para enriquecer su relación con este tipo de entornos naturales. Podrán jugar, descubrir y aprender cooperativamente sobre aspectos relacionados con este entorno.

Conclusión y momento de despedida:

Los alumnos reconocerán la biodiversidad marina y lo relacionado con la playa. Un día que servirá como broche de oro de esta propuesta didáctica.

4.13.Evaluación: Es importante motivar al alumnado en la realización de dichas actividades, por lo que considero que realizar una rúbrica de puntuaciones del 1-10 para la evaluación puede ser beneficioso.

Criterios de Evaluación	1-3 puntos (Nivel básico)	4-6 puntos (Nivel intermedio)	7-10 puntos (Nivel Avanzado)
Participación activa	Participa de forma muy limitada o solo de manera obligada.	Participa en la mayoría de actividades, aunque con cierta pasividad.	Participa con interés e iniciativa en todas las actividades.
Autonomía y responsabilidad	Depende del docente y no respeta las normas.	Requiere apoyo puntual para orientarse y seguir normas.	Muestra autonomía, cuida el material y respeta las normas
Orientación en el entorno	Tiene gran dificultad para orientarse incluso con ayuda.	Se orienta con ayuda de mapas o señales muy simples.	Se orienta con eficacia utilizando mapas, puntos de control o referencias naturales.
Trabajo en equipo y cooperación	Tiene conflictos frecuentes y no colabora con sus compañeros.	Colabora parcialmente aunque a veces le cuesta integrarse.	Coopera, respeta los turnos y apoya al grupo positivamente.
Superación y esfuerzo personal	Muestra escaso esfuerzo y se desmotiva con facilidad.	Hace un esfuerzo moderado pero se desanima ante alguna dificultad.	Se esfuerza y afronta retos con actitud positiva.
Respeto al entorno natural y rural	No cuida el entorno ni sigue indicaciones sobre el respeto natural.	A veces necesita que se le recuerde como cuidar el entorno natural.	Muestra un compromiso claro con el cuidado del entorno y lo transmite a los demás compañeros.

También es esencial evaluarnos a nosotros mismos, ya que fomenta un crecimiento personal y ayuda a detectar necesidades y soluciones al alumnado. Por lo tanto he creado una rúbrica de autoevaluación

Criterios de Evaluación	Si	A veces	No/lo dudo
¿Me adapto si surge una situación imprevista en el entorno?			
¿Relaciono los contenidos del currículo con vivencias y experiencias naturales?			
¿Me comunico de forma clara con los alumnos y por consiguiente me entienden la explicación?			
¿Escucho y valoro distintas opiniones y emociones de mi alumnado mientras se desarrolla la actividad?			
¿He sabido promover la inclusión y el trabajo en equipo en mis clases y actividades?			

5. CONCLUSIONES

Quiero concluir mi Trabajo de Fin de Grado con unas cuantas reflexiones que he ido aportando con la información incluida en el. Creo que he abordado con éxito mi objetivo principal que era analizar la situación de la Educación Física en contextos rurales, así como diseñar e implementar propuestas didácticas adaptadas al medio rural y natural, dirigidas a alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria. A través de este trabajo, he sabido profundizar en las condiciones que tiene y afectan la educación en un entorno rural. El acceso, desarrollo y vivencia de los docentes y alumnos de la Educación Física en entornos rurales, especialmente desde la perspectiva de la vulnerabilidad educativa y social.

Una de las principales conclusiones es que el medio rural presenta tanto oportunidades como limitaciones para el desarrollo de la Educación Física. Por un lado, se cuenta con un entorno natural privilegiado que tiene que ser aprovechado como recurso educativo. Por otro lado, he detectado barreras estructurales como la escasez de recursos materiales, la falta de formación específica del profesorado y una menor oferta de actividades extraescolares relacionadas con la actividad física.

Gracias a las actividades diseñadas para este TFG he demostrado que es posible implementar propuestas educativas significativas en el medio natural que fomenten no sólo el desarrollo físico, sino también el trabajo en equipo, el conocimiento del entorno, el cuidado medioambiental y la autoestima del alumnado y por consiguiente la del profesorado. La evaluación de dichas actividades, aunque a veces es complicada, se puede conseguir y fomentar una motivación a los alumnos.

Respecto a los objetivos planteados al iniciar el trabajo, puedo afirmar que han sido abordados de forma satisfactoria. He conseguido:

- Analizar el contexto de la Educación Física en zonas rurales, detectando necesidades específicas.
- Diseñar actividades contextualizadas al medio rural y natural.

- Reflexionar la relación entre la vulnerabilidad educativa y las oportunidades de desarrollo físico y social en entornos rurales.

Como mejoras del trabajo y nuevas posibilidades para investigaciones futuras. Tendría en cuenta ampliar el estudio a diferentes zonas rurales para comparar los contextos de unas zonas y otras. Incluir a las familias y profesorado dándome su opinión del tema principal de mi TFG para obtener una perspectiva desde otro lado. También me gustaría haber hecho actividades para otros grupos, pero elegí el tercer ciclo porque ha sido con los que más he aprendido y mejor y más agusto he estado en clase.

En definitiva y lo que quería demostrar con este TFG, es que el medio rural puede y debe convertirse en un aliado pedagógico en el marco de la Educación Física. Adaptar nuestras clases a la realidad del entorno no solo mejora la calidad educativa, sino que también contribuye a reducir desigualdades y promover una educación más inclusiva, activa y contextualizada. Tanto en colegios asentados en la provincia de Palencia y nuestros queridos pueblos como en las zonas urbanas y capital de Palencia.

Agradecimientos:

Este trabajo está dedicado a todas las personas que son importantes en mi vida, mis padres, mi hermana, mis tíos y mis abuelos, que siempre han confiado en mí incluso cuando yo mismo dudaba. Sin el apoyo de ellos no podría haber llegado hasta aquí. También a mis amigos con los que he compartido estos 4 años, Iván, Kiko y Adri. Pero mi mención especial es a Josu, mi mejor amigo, el que nunca me ha fallado y siempre me ha estado y me ayudado en mis peores momentos sin pedir nada a cambio. Tengo claro que sin su ayuda y todo el apoyo que me ha dado no lo hubiese conseguido. Como último a mi pueblo VILLAHERREROS y a sus gentes, que han hecho que tenga amor por la vida rural y natural.

6. BIBLIOGRAFÍA

¿Qué es la Basurala? | Proyecto LIBERA. (s. f.). ¿Qué Es la Basurala?

<https://proyectolibera.org/basurala>

Agencias. (2023, 15 septiembre). El nuevo mapa escolar. *Diario Palentino*.

<https://www.diariopalentino.es/noticia/zeae004a9-e9f2-3221-247f0445918a096e/202309/el-nuevo-mapa-escolar>

Antonio, G. R. (2016). *Aprender a pensar en la escuela rural*. Redined.

<http://hdl.handle.net/11162/157853>

Ateneistaadmpalencia. (2017, 11 abril). La despoblación de la provincia de Palencia

parece inevitable (Luis Landa Martínez) - Ateneo de Palencia. *Ateneo de Palencia*.

<https://ateneodepalencia.com/la-despoblacion-de-la-provincia-de-palencia-parece-inevitable-luis-landa-martinez/>

BOE-A-2022-3296 Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. (s. f.).

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>

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 - Portal de Educación de la Junta de Castilla y León. (s. f.).

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-38-2022-29-septiembre-esta>

[blece-ordenacion-curricul](#)

Edición, C. (s. f.). *ApS: trabajar por proyectos en base a un servicio a la comunidad* | Concejo Educativo – Movimiento de Renovación Pedagógica de Castilla y León.
<https://www.concejoeducativo.org/2018/aps-trabajar-por-proyectos-en-base-a-un-servicio-a-la-comunidad/>

Doc_Inefc. (2021, 20 enero). Educación física y entorno natural - INEFC. *INEFC*.
<https://revista-apunts.com/en/educacion-fisica-y-entorno-natural/>

Dp. (2025, 3 mayo). Cuatro centros educativos, sin candidatos a la dirección. *Diario Palentino*.
<https://www.diariopalentino.es/noticia/z773f863e-f141-4db9-b6801909cef8dfc/202505/cuatro-centros-educativos-sin-candidatos-a-la-direccion>

Gabgom. (2025, 27 enero). *La educación en la España rural: el desafío de formar a las nuevas generaciones en igualdad de oportunidades*. Fundación España Habitar.

Itziar Ortega, & SoriaNoticias. (2024, 23 julio). 3 o 4 colegios rurales de Castilla y León podrían tener que cerrar el próximo curso. *SoriaNoticias*.
<https://sorianoticias.com/noticia/2024-07-23-3-o-4-colegios-rurales-de-castilla-y-leon-podrian-tener-que-cerrar-el-proximo-curso-112764>

La escuela en el medio rural. (s. f.). Biblioteca de Educación | Ministerio de Educación,

Formación Profesional y Deportes.

<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/biblioteca-central/blog/2024/abril/escuela-medio-rural.html>

Luisa, S. P. M., & Fernando, M. M. L. (2011). *Las actividades en el medio natural en la educación física de la escuela rural*. Redined. <http://hdl.handle.net/11162/91567>

Núñez, D. (2024, 26 agosto). CyL lidera la media con 16 alumnos por aula en Primaria.

Diario

Palentino.

<https://www.diariopalentino.es/noticia/z045871d1-f695-5da9-46c167605f06b027/202408/cyl-tiene-la-mejor-ratio-del-pais-con-16-alumnos-en-primaria>

Obras de reparación, conservación y mejora de 38 colegios | Portal Diputación de

Palencia. (s. f.). Diputación de Palencia.

<https://www.diputaciondepalencia.es/noticia/20161121/obras-reparacion-conservacion-mejora-38-colegios>

Reparar y mejorar los colegios del medio rural con una inversión de 240.000 euros |

Portal Diputación de Palencia. (s. f.). Diputación de Palencia.

[https://www.diputaciondepalencia.es/noticia/reparar-mejorar-colegios-medio-rural-inversion-240000-euros](https://www.diputaciondepalencia.es/noticia/ reparar-mejorar-colegios-medio-rural-inversion-240000-euros)

Roser, B. T. (2007). *Algunas propuestas para la mejora de la escuela rural*. Redined.

<http://hdl.handle.net/11162/36089>

Vista de La Escuela Rural en España en el Siglo XXI: Una Revisión Sistemática según

el protocolo PRISMA | *Revista de Educación.* (s. f.).

<https://recyt.fecyt.es/index.php/Redu/article/view/105091/81302>