



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES  
MOTRICES A TRAVÉS DE LOS SENDEROS  
ESCOLARES: UNA PROPUESTA FORMATIVA EN  
EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORA: PAULA CANTERO LERMA

TUTOR: RICARDO MANUEL SANTOS LABRADOR



Palencia, junio de 2025

## AGRADECIMIENTOS

Me gustaría mostrar mi más sentido agradecimiento:

A **mis padres**, por brindarme la oportunidad de poder estudiar lo que yo quería y no haberme dejado abandonar nunca, siempre estando a mi lado, aconsejándome y sobre todo ayudarme a ser mejor. Creyendo más en mí que yo misma en numerosas ocasiones, gracias por enseñarme el compromiso, el esfuerzo y la constancia si no fuera por vosotros no sería como soy, os quiero.

A **mi perro**, dándome su apoyo incondicional en cada día y noche durante estos cuatro años, sin fallarme nunca.

A **mi hermano**, siempre estando ahí cuando lo he necesitado.

A mi **pareja** por haberme ayudado en todo lo que ha podido, en vivenciar mis logros como si fueran suyos también y sobre todo en haber estado a mi lado durante estos años sumándome a ser mejor persona y futura docente, gracias.

A mi **amiga** y mi **amigo** que nunca me han dejado sola, siempre han estado a mi lado, preocupándose por mí, mostrándome su apoyo y escuchándome en todo momento, gracias.

A mis **compañeras de trabajo** que me han animado día a día y me han ayudado a seguir a delante y no rendirme y sobre todo darme la oportunidad de seguir estudiando mientras trabajo.

A mis **profesores de universidad**, aquellos que entendieron mi situación personal trabajando y estudiando y me permitieron seguir haciéndolo.

Y por último a **mí misma** por nunca haberme dejado superar por mis miedos y haber seguido adelante trabajando de lo que me gusta y estudiando también algo fantástico. Por cada vez que quise abandonar y nunca lo hice y he podido llegar hasta aquí.

# RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado se centra en el desarrollo de las habilidades motrices del alumnado de Educación Primaria, a través de la realización de senderos escolares en la asignatura de Educación Física. Con el deseo de explorar nuevas formas de acercamiento al alumnado de Educación Primaria a la Educación Física, combinando el desarrollo de habilidades motrices con el contacto directo de la naturaleza.

Para ello, se ha llevado a cabo un desarrollo profundo de la relación entre el medio natural y el movimiento, tratando de justificar la importancia de planificar salidas regulares fuera del aula, como parte del currículum, realizando senderos escolares en la asignatura de Educación Física. A través de este TFG, se presenta una propuesta de intervención para un grupo de cuarto de primaria, en un centro rural, en la provincia de Palencia, logrando una intervención realista y motivadora ajustada a su contexto.

Más allá del contenido teórico y de los objetivos planteados en este trabajo, ha sido una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de desarrollar adecuadamente estas habilidades al alumnado, mediante la actividad física a través de los senderos escolares, dentro de la Educación Física.

**Palabras clave:** Actividades Físicas en el Medio Natural; Senderismo; Senderos escolares; Habilidades Motrices.

# ABSTRACT

This Final Degree Project focuses on the development of primary school students' motor skills through the development of "safe school routes" in Physical Education. The objective is to explore new ways of introducing primary school students to physical education, combining the development of motor skills with direct contact with nature.

To this end, the relationship between the natural environment and movement has been explored in depth, seeking to justify the importance of planning regular outings outside the classroom as part of the curriculum by creating safe school routes in Physical Education. This Final Degree Project presents a proposed intervention for a fourth-grade primary school class in a rural school in the province of Palencia, aiming to achieve a realistic and motivating intervention adapted to its specific context.

Beyond the theoretical content and objectives set forth in this project, it has been an opportunity to reflect on the importance of properly developing these skills in students through physical activity via safe school routes, within the subject of Physical Education.

**Keywords:** Physical Activities in the Natural Environment; Walking; School routes; Motor Skills.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN .....	2
2.1 Relevancia del tema elegido.....	2
2.2 Relación con las competencias sobre la temática .....	3
2.2.1 Competencias generales.....	3
2.2.2 Competencias específicas .....	4
3. OBJETIVOS .....	5
3.1 Objetivo general .....	5
3.2 Objetivos específicos .....	5
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
4.1 Medio natural .....	6
4.2 Actividad física en el medio natural .....	7
4.3 Senderos.....	13
4.4 Senderos escolares .....	16
4.5 Habilidades motrices.....	18
5. METODOLOGÍA .....	22
5.1 Contextualización.....	22
5.2 Propuesta de intervención .....	24
5.2.1 Diseño de la Propuesta de intervención .....	26
5.3 Evaluación .....	37
6. CONCLUSIONES.....	39
6.1. Alcance del trabajo.....	39
6.2 Consideraciones y conclusiones.....	41
7.BIBLIOGRAFÍA .....	43
8.ANEXOS .....	47

## **1. INTRODUCCIÓN**

La temática de este trabajo son los senderos escolares como vía para desarrollar las habilidades motrices del alumnado. Esta actividad ha sido trabajada en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural” (EFMN).

A través de este trabajo, se busca poder ayudar a futuros docentes y a nuestros alumnos/as de una forma más amena y vivencial, mientras aprenden y consolidan conocimientos.

Aunque se hablará más tarde sobre la importancia que tiene que los niños y niñas mantengan un contacto con la naturaleza, cabe destacar lo importante que es fomentarlo también desde la escuela para no ver el colegio como un sitio al que ir para estar allí y no salir, salvo excursiones. Por lo tanto, como futura docente, creo que es muy importante mantener presente y fomentar ese contacto entre los alumnos con la naturaleza.

A continuación, observaremos los diferentes apartados de los que consta este documento:

En primer lugar, estamos tratando la introducción de este trabajo donde se explica sobre que va a tratar este trabajo, seguidamente encontramos los “objetivos”, divididos en específicos y objetivo general, del proyecto donde se reflejará aquello que buscamos a través de este trabajo. Después, nos encontramos con la “justificación”, donde se habla sobre la relevancia del tema elegido y la relación de las competencias con el título de este Trabajo Fin de Grado (TFG).

En un segundo lugar, nos encontramos con la fundamentación teórica, la cual abarca diferentes apartados donde encontramos el diseño de la investigación y sus procedimientos, la explicación del proceso para llegar a alcanzar nuestro objetivo sobre el tema elegido, las herramientas que se utilizarán, el desarrollo del trabajo y los resultados obtenidos.

En último lugar, como parte final, encontramos la discusión y conclusiones, donde se verificará si se consiguen los objetivos, relacionando la fundamentación teórica con los antecedentes, así como las conclusiones, donde se observará las limitaciones y propuestas de mejora para este trabajo. Y, por último, las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

Dentro de este apartado, se habla sobre la importancia en la elección de este tema y la relación que tiene con las competencias.

Si nos enfocamos en el contexto educativo actual, la relación que existe entre los seres humanos y la naturaleza, podemos observar que cada vez es menor, por lo tanto, es preocupante y debemos fomentar este contacto.

Los senderos escolares se integran de manera valiosa dentro del currículo de Educación Física, ya que contribuyen al desarrollo de habilidades motrices específicas como pueden ser la orientación, el equilibrio, la coordinación en terrenos irregulares... El conocimiento del entorno natural desde una perspectiva activa, fomentar actitudes de respeto y cuidado del medio ambiente dentro de un contexto de actividad física.

La idea fundamental de estos senderos escolares es ofrecernos una alternativa frente al sedentarismo que presenciamos cada vez con más regularidad en los más jóvenes, debido al exceso de tiempo que pasan con las pantallas, en vez de salir a jugar al aire libre.

### **2.1 Relevancia del tema elegido**

La educación ambiental es muy importante como parte de la formación para nuestros alumnos/as, tratar temas como los seres vivos, como cuidar y respetar el medio ambiente para poder conservarlo, dándose cuenta de lo importante que es en nuestras vidas. Sobre todo, en los más pequeños/as es muy importante tener este contacto con la naturaleza. Por lo tanto, deberíamos trabajar salidas al medio natural como herramienta que favorezca el desarrollo formativo, emocional y cognitivo de nuestros alumnos/as.

Estas salidas permitirán a los estudiantes conectar de manera directa con el medio ambiente, comprender los problemas que afronta este entorno y desarrollar habilidades para comprender y aprender a conservarlo ya que a medida que pasa el tiempo vamos perdiendo más entornos de este tipo. Las salidas al medio ambiente son una buena oportunidad para poder poner a prueba todo lo aprendido en clase de primera mano e incluso aprender mucho más de una forma más dinámica y entretenida.

Este TFG tiene como objetivo observar la importancia de mantener un contacto con la naturaleza sobre todo desde que son pequeños/as hasta que van creciendo, todo esto como

recurso educativo, donde observaremos los beneficios obtenidos basados en este contacto, posibles retos como la desconexión de las tecnologías, posibles miedos que deban superar y un gran desarrollo cognitivo e incluso afectivo por parte de los estudiantes.

A su vez, se utilizarán diversas metodologías para la organización de estas salidas, la implicación de los docentes tanto en la planificación como en la ejecución de estas salidas y sus posibles actividades. También se reflexiona sobre los beneficios y el contacto con la naturaleza, fomentando una relación cercana y respetuosa entre esta y los niños/as.

## **2.2 Relación con las competencias sobre la temática**

En este apartado, se observan algunas competencias generales y específicas sobre esta temática descritas en la guía académica de la asignatura de Educación física en el medio natural, cursada en cuarto año del Grado en Educación Primaria.

### **2.2.1 Competencias generales**

Podemos encontrarnos varias competencias generales, sin embargo, nos centraremos en la siguientes:

- (3) Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
- (4) Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- (6) Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.
- (7) Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Estas competencias se encontrarán reflejadas en el TFG, ya que podremos observar cómo encontramos espacios seguros donde se respeten y comprendan los valores de la formación ciudadana.

La convivencia en el aula no es la misma que fuera de esta, ya que pueden influir factores externos y deben ser capaces de esforzarse por mejorar y ser constantes, ya que puede que algunos alumnos/as no estén acostumbrados a practicar deporte cómo, por ejemplo, salir a la naturaleza practicando el senderismo teniendo que andar, porque practican regularmente el sedentarismo.

A su vez, deben aprender a trabajar y valorar la responsabilidad que tienen, tanto individual como colectivamente, para poder construir un mejor futuro y como se podrá observar más adelante se debe cuidar la naturaleza y conservarla para poder tener un futuro adecuado.

Como futuros docentes debemos reflexionar sobre las actividades e innovar, ya que las generaciones avanzan y nosotros con ellas, debemos seguir llamando la atención de los alumnos. Estas actividades deben transmitir hábitos y destrezas tanto de manera autónoma como colectiva.

### **2.2.2 Competencias específicas**

Podemos encontrarnos diferentes competencias específicas:

2.- Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza aprendizaje asociados a este ámbito. Esta competencia se concretará en:

a.- Conocer el currículo escolar de la educación física.

b.- Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.

c.- Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.

Todas estas competencias específicas se tratan en este trabajo, ya que conocer el currículo es esencial para llevar a cabo la intervención. Al tratarse de una propuesta de intervención sobre los senderos escolares, se practican tanto actividades dentro como fuera de la escuela, utilizando en todo momento recursos didácticos apropiados y facilitando la adquisición de conocimientos por parte del alumnado que se observará más adelante.

### **3. OBJETIVOS**

En este apartado, veremos los diferentes objetivos que se plantean en este TFG.

#### **3.1 Objetivo general**

Mostrar la importancia de realizar y planificar salidas a la naturaleza regularmente, realizando senderos escolares, dentro de la asignatura de Educación Física.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Concienciar sobre la importancia del desarrollo de habilidades motrices.
- Establecer una relación entre la práctica de educación física y la adquisición de hábitos saludables.
- Establecer conexiones interdisciplinarias entre la educación física y otras áreas.
- Aprender a respetar y conservar el medio natural mediante actividad física como los senderos escolares.
- Concienciar a futuros docentes de los beneficios de la práctica de los senderos escolares.
- Fomentar la actividad física como alternativa al sedentarismo.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este documento, se observa la temática principal, los senderos escolares, sin embargo, para poder abarcarlo adecuadamente irá progresando de lo más global hacia lo más concreto.

Como inicio, se parte de la educación física en el medio natural, también reconocida como Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), en el ámbito escolar. Estas actividades, como el propio nombre indica, se desarrollan en el medio natural y, desde ahí, se comienza con esta fundamentación teórica, pasando desde el medio natural hasta la actividad física en el medio natural, para después hablar sobre los senderos y, a continuación, más específicamente, de los senderos escolares, finalizando con las habilidades motrices.

### **4.1 Medio natural**

Podemos decir que el medio natural es un escenario físico donde el ser humano ha convivido durante milenios en el planeta Tierra.

Este complejo natural ha suministrado recursos suficientes para que la población progrese en términos cuantitativos y el ingenio humano descubrió y aplicó los modos de aprovecharlos, asegurando la supervivencia y el desarrollo social y económico. Bien es cierto que, unas veces, la sensatez y el buen cuidado presidió esa ineludible relación entre la comunidad humana y la naturaleza; otras veces, el comportamiento del hombre fue más agresivo y depredador, dejando su negativa impronta en el medio objeto de aprovechamiento (Instituto Geográfico Nacional).

El medio natural es el conjunto de ecosistemas, paisajes y elementos físicos presentes en la Tierra que no han sido alterados de manera significativa por la actividad humana. Incluye características geográficas como montañas, ríos, bosques, desiertos y océanos, así como la flora, la fauna y otros organismos vivos que habitan en estos entornos.

El medio natural es fundamental para la vida en la Tierra, ya que proporciona los recursos necesarios para la supervivencia de todas las formas de vida, incluidos los seres humanos.

El término medio natural implica dentro de él más conceptos como: los bosques tropicales, las montañas, los arrecifes de coral y las humedades donde conviven diferentes especies y sobre todo migratorias (Sub Get. Red, 2024).

El medio ambiente y la naturaleza no son lo mismo. El medio ambiente surge cuando la naturaleza desaparece. Cuando las personas comenzaron a preocuparse por la naturaleza, viéndose amenazada por la violencia del ser humano, fue cuando apareció el concepto del medio ambiente. Por ello, se fomentó esa preocupación por su conservación y su cuidado y, hoy en día, se intenta proteger el medio ambiente (Ewan,1996).

### Naturaleza

La naturaleza existe, independientemente de los pensamientos del ser humano, esta no depende de lo que observemos, es tal como es y no se va a ver afectada por lo que observamos, solo por las acciones, se somete a leyes universales, tanto físicas como biológicas (Ewald, 1996, p. 3).

#### **4.2 Actividad física en el medio natural**

Estas son actividades desarrolladas en la naturaleza, implican la habilidad motriz en ellas y su objetivo es educar. (Gómez, 2019, p. 2)

También podemos encontrar más definiciones sobre las AFMN, las cuales son entendidas de forma muy diversas entre sí, según varios autores hablan de ellas como el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con una finalidad educativa, recreativa y deportiva, donde se da un cierto grado de incertidumbre en el medio. Dentro de estas actividades, desde una perspectiva más educativa motrizmente. (Amstrong, (1980); Paris, (1986); Funollet, (1989); Dupuis, (1991; citado por Guillén Darst, y Lapetra, 1995); Pigeaussou, y Miranda, (1992), Lagardera, (1995). Tierra, (1996)), (p. 1)

Por su parte, Pinos (1997) las define como educación física al aire libre, centrándose en el conjunto de conocimiento, habilidades, destrezas. Técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades

físicas/lúdicas/deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella (p. 1).

Este tipo de actividades tienen un gran potencial educativo porque favorece tanto el desarrollo físico como el intelectual de los individuos, ya que se desarrolla en un contexto diferente al habitual, su aula, produciendo en ellos una gran motivación.

El medio natural proporciona un espacio único donde se pueden llevar a cabo procesos de enseñanza-aprendizaje, en estos procesos pueden verse incluidos aspectos sociales, afectivos, motrices y cognitivos.

La naturaleza como aula tiene unas características que la hacen especial:

- Se pueden realizar muchas actividades diferentes a las de un gimnasio.
- Al no conocer el medio puede ser fuente de motivación o incluso miedo para algunos.
- Al ser un espacio cambiante hay que adoptar medidas de seguridad ya que puede nevar, llover...
- Hay una gran cantidad de estímulos en juego y sensaciones.
- Los espacios suelen estar alejados del medio urbano, por lo tanto, implicará tiempo y recursos llegar hasta ellos.
- Deben comprender y entender que cualquier acción puede perjudicar este medio natural.

( Gómez, 2019).

Además, hay que tener en cuenta que, solamente, el hecho de salir al medio natural no educa por sí mismo, sino que es necesario que el profesor elabore un modelo didáctico para favorecer los procesos de enseñanza aprendizaje (Miguel, 2015), es decir, es necesario que exista una intervención programada y planificada para conseguir el efecto formativo que tenemos como objetivo.

Por otro lado, las actividades físicas en la naturaleza han ido creciendo gracias a la reconquista del entorno natural por parte de la población, dando lugar a la aparición de diferentes deportes que se realizan en plena naturaleza. Pero los motivos a practicar este tipo de actividades son varios:

1. Un mayor tiempo de ocio.

2. Nuevas formas de utilizar el tiempo libre.
3. La facilitación por parte de los medios de transporte para desplazarnos.
4. El cansancio de vivir en grandes ciudades .
5. La importancia de practicar deporte de manera moderada.
6. Existen diferentes tipos de esfuerzo, en función de nuestros objetivos.
7. Lo puede practicar todo el mundo.
8. La necesidad de practicar actividades familiares.
9. La necesidad de permanecer en la naturaleza, lejos de las industrializaciones.
10. Nuevas opciones de aventuras para los jóvenes.
11. Valorar el contacto con la naturaleza.
12. Buscar la sensación de libertad.
13. Amplia la gama de modalidades deportivas y de programas de actividades físicas en la naturaleza.
14. Es una forma de aprender técnicas útiles e importantes para la vida tanto personal como familiar y social (Mestre, 1992).

Todos estos son suficientes motivos para justificar esta creciente demanda de actividades, desarrollada tanto para ocio como actividades relacionadas con la educación (Costa, 2005).

Estas AFMN tienen varios beneficios, como son los siguientes:

- Motrices: donde aprenden conductas motrices y se produce un desarrollo motor.
- Cognitivos: manipulan elementos naturales, conocen bases científicas de los fenómenos naturales y aprenden aspectos específicos sobre las actividades físicas en la naturaleza.
- Afectivo-sociales: conocer nuevas personas a través de la convivencia en grupo y desarrollar conductas como colaborar, compartir, respetar la naturaleza, sensibilizar al individuo... (Acuña, 1991).

También, podemos encontrar otros beneficios y motivaciones atribuidos a la práctica de actividades en el medio natural:

-La realización de una aventura personal:

La aventura puede definirse como un conjunto de acontecimientos que le llegan a una persona (preferentemente en solitario) situada en una situación insólita y en movimiento y comporta dos dimensiones: la exploración de un mundo desconocido y el enfrentamiento de peligros; a la vivencia de estas situaciones nuestra cultura atribuye, desde hace mucho tiempo, un valor humano ejemplar (Pociello, 1987, p. 1).

- La búsqueda de la diversión mediante situaciones lúdicas:

Las aspiraciones de diversión y alegría son tan importantes como las referidas a la salud” (Heinemann, 1994, p. 1).

-Medio de relación social:

Cuando se enumeran algunos de los efectos de este tipo de actividades, hace referencia a los efectos sociales, asumiendo la práctica como vía para fomentar actitudes de cooperación grupal, la pertenencia de grupo... (Ewert,1989).

-Vivencia de sensaciones nuevas y diferentes:

Nuestra sociedad ha cambiado bastante llegando a valorar el bienestar y vivir una monotonía por lo que implica ganas de vivir situaciones diferentes a lo cotidiano.

-Búsqueda de una estimulación emocional

En estas sociedades modernas, la vida está muy pautada produciendo una sensación de seguridad en la población. Por ello se buscan nuevas actividades donde dar rienda suelta a nuevas emociones y sensaciones.

Como indica Freixa (1995) se aprecia en los deportes de aventura buscan romper con lo habitual alejándose de las grandes ciudades. Es una forma de escapar de la rutina, conectando con la naturaleza a través de experiencias intensas y emocionantes provocando una sensación de adrenalina.

Las AFMN se pueden **clasificar** de diferentes maneras, apoyándose en diferentes criterios (Baena, 2003, p. 1):

1. En función del objeto de estudio:

- Competitivas: se encuentran todos los deportes reglamentados
- Recreativas- Educativas: son las actividades que se realizan para ocupar el ocio y con una finalidad educativa

2. En función del medio donde se realizan:

- Actividades en el medio terrestre: la acampada, marcha, orientación, BTT...
- Actividades en el medio acuático: esquí náutico, piragüismo, surf, aguas tranquilas, bravas, ...
- Actividades en el medio aéreo: aerostación, ala delta, paracaidismo, ...

3. En función del nivel de organización:

- Actividades programadas y organizadas con continuidad: marchas, acampadas...
- Actividades esporádicas de promoción: excursiones, visitas...
- Actividades de autoorganización o libre: salidas improvisadas

4. En función de la interdisciplinariedad curricular:

- Actividades específicas, propias o fundamentales: son aquellas prácticas al aire libre, las actividades dependerán del medio en el que se realicen.
- Actividades físicas complementarias: no son de menor importancia que las anteriores, ya que suponen el soporte vivo de las actividades en la naturaleza.

Se pueden dividir en:

- Actividades complementarias de utilidad
- Actividades pedagógicas y recreativas
- Actividades científicas
- Actividades físico-deportivas
- Actividades de supervivencia

#### **4.2.1 Valores educativos de las AFMN**

Autores como Camps, Martínez y del Moral (1992) dan una especial importancia a experimentar y aprender las habilidades motrices básicas, como andar, trepar o gatear, en entornos naturales poco comunes. Estos espacios permiten vivenciar una gran variedad de experiencias relacionadas con el movimiento, mejorando la calidad como la cantidad de su competencia motriz.

El aprendizaje en el medio natural consiste en desarrollar, en cada etapa, las capacidades del niño en tres partes: el esquema corporal, la estructuración espacial y temporal, estableciendo un equilibrio entre ellos. (Casterad, Guillén y Lapetra, 1995).

Por otro lado, centrándonos en los valores relacionados con la Educación Física, podemos encontrar (Baena, 2003):

- Ayudan a mejorar la condición física y permite vivir experiencias enriquecedoras, además de la adquisición de hábitos higiénicos gracias al contacto con el sol, el agua, ...
- Mejoran la percepción, la toma de decisiones y la coordinación.
- Presenta un gran valor educativo, influyendo en aspectos del comportamiento.
- Favorece el desarrollo cardiovascular y mejora de la respiración
- Enseña a los estudiantes a aprovechar el tiempo libre practicando la actividad física.
- Estas actividades pueden variar en número, duración, motivación, ...
- Mejoran las habilidades motoras

### 4.3 Senderos

Según la FEDME (2024, p. 11), el sendero homologado, es una instalación deportiva, identificada por las marcas registradas de GR®, PR® o SL®, que se desarrolla preferentemente en el medio natural y sobre viales tradicionales públicos o privados y que se encuentra homologado por la federación autonómica y/o territorial en cada caso.

Tiene diferentes **objetivos** entre ellos destacamos: facilitar a los usuarios la práctica del senderismo e incentivar el conocimiento del entorno natural de los elementos que nos encontremos y respetándolos (p. 12).

Dentro de los senderos podemos encontrar senderos de diferentes **tipos** entre ellos tenemos:

#### -Senderos GR® (senderos de gran recorrido)

Características:

- Se identifican con los colores rojo y blanco
- Debe tener mínimo 50km

**Figura 1**

*Señalización de senderos de Gran Recorrido (GR®)*



*Nota: Adaptado de Señalización de senderos de Gran Recorrido (GR®), de FEDME, 2024*

[https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024\\_ManualSenderosFEDME\\_21.pdf](https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024_ManualSenderosFEDME_21.pdf)

#### -Senderos PR® (senderos de pequeño recorrido)

Características:

- Se identifica con los colores blanco y amarillo
- Debe tener entre 10 y 50 km
- En caso de que la provincia no tenga senderos SL los de menos de 10km entraran en este grupo

**Figura 2**

*Señalización de senderos de pequeño recorrido (PR ®)*



*Nota:* Adaptado de *Señalización de senderos de pequeño recorrido (PR ®)* de FEDME, 2024 [https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024\\_ManualSenderosFEDME\\_21.pdf](https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024_ManualSenderosFEDME_21.pdf)

-Senderos SL ® (senderos locales)

Características:

- Se identifica con los colores blanco y verde
- Su desarrollo no pasa de los 10 km

**Figura 3**

*Señalización de senderos locales (SL ®)*



*Nota:* Adaptado de *Señalización de senderos locales (SL ®)*, de FEDME, 2024 [https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024\\_ManualSenderosFEDME\\_21.pdf](https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024_ManualSenderosFEDME_21.pdf)

Mientras se va realizando el sendero hay diferentes **tipos de señalizaciones:**

-Marca continuidad

Los rectángulos paralelos de entre 9 y 15 cm. de largo y de 2,5 a 5 cm. de alto cada uno, con una separación de uno a dos cm. entre ellos, guardando entre las dos dimensiones una proporción entre 3/1 y 2/1.

**Figura 4**

### *Señalización marca de continuidad*



Nota: Adaptado de *Señalización marca de continuidad*, de FEDME, 2024

[https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024\\_ManualSenderosFEDME\\_21.pdf](https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024_ManualSenderosFEDME_21.pdf)

### -Marca dirección equivocada

En aspa, o cruz de San Andrés, de dos rectángulos de 15 por 3 cm. Un trazo será de color blanco, desarrollado de arriba derecha a abajo izquierda, superpuesto al otro será del color que corresponda al tipo de sendero.

### **Figura 5**

#### *Señalización marca dirección equivocada*



Nota: Adaptado de *Señalización marca dirección equivocada*, de FEDME, 2024

[https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024\\_ManualSenderosFEDME\\_21.pdf](https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024_ManualSenderosFEDME_21.pdf)

### -Marca de cambio de dirección

Su composición es de dos trazos paralelos, el trazo de la señal que se dispone en el sentido por el que se llega al cruce ha de ser más largo. El trazo envolvente será destinado al color blanco; el trazo envuelto será del color que corresponda según el sendero. (p.27)

### **Figura 6**

#### *Señalización marca de cambio de dirección*



*Nota:* Adaptado de *Señalización marca de cambio de dirección*, de FEDME, 2024  
[https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024\\_ManualSenderosFEDME\\_21.pdf](https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024_ManualSenderosFEDME_21.pdf)

Durante los senderos según la FEDME, (2024, p. 28):

Iremos encontrando más señalizaciones como los soportes, dentro de este observaremos estacas o soportes con flechas direccionales. Además, antes de comenzar una ruta habrá un panel informativo siendo obligatorio, en este podremos saber: el punto de inicio y final, las diferentes etapas, los kilómetros, una representación gráfica del terreno, explicación de las marcas, indicación de dificultad, desnivel, indicaciones de seguridad...

Desde la FEDME (2024), el comité de Seguridad de la Federación Española de Montaña y Escalada propone las siguientes pautas de seguridad, con el objetivo de disfrutar con seguridad:

1. Preparar el itinerario.
2. Equiparse correctamente.
3. Revisar la previsión meteorológica.
4. Conocer nuestros propios límites.
5. Decir a dónde vamos.

#### **4.4 Senderos escolares**

Los senderos escolares son un proyecto llevado a cabo por el centro escolar, formando parte de un aprendizaje escolar más, donde se realizará una ruta de senderismo sencilla y adecuada al alumnado, donde interpretarán el medio y actividades que se llevaran a cabo durante la ruta y material didáctico que se utilizará tanto antes como después de la ruta y durante esta (Arribas, 2015).

Se cree que los maestros deben ser autosuficientes para desarrollar posibles rutas de senderismo, sin necesidad de depender de alguien que lo realice, contando con una formación básica, compromiso y ganas de abrir la escuela a un nuevo mundo (Arribas, 2019).

Varios autores defienden el hecho de que el sistema educativo y sobre todo la Educación Física tiene la responsabilidad de incentivar a los jóvenes para que practiquen varios deportes y no solo se centren en uno o dos deportes, se debe promover la práctica de diferentes actividades físicas, de esta forma mejoraran sus habilidades, obtendrán mayores conocimientos y tener una mentalidad mucho más abierta (Gómez, Rosa, Sánchez-Alcaraz y De la Cruz, 2012).

Después de conocer diferentes opiniones de varios autores respecto a los senderos escolares, también se han llevado a cabo proyectos relacionados con estos, como en este caso “Montaña Segura”.

Este proyecto nace con el objetivo de apoyar la formación de los profesores de Educación Física en Educación Primaria. Sus creadores consideran fundamental desarrollar materiales didácticos que incentiven y motiven al profesorado en la realización de actividades en entornos naturales, en este caso especialmente el senderismo como una herramienta educativa.

En este proyecto hay una gran cantidad de recursos para acercarse al medio natural y conocer a su vez el potencial educativo que tienen estas actividades. Nos ofrecen innovaciones, como enriquecer actividades en el medio natural, nos ofrecen información sobre el seguro escolar, autorizaciones, vestimenta, material adecuado, protocolos de actuación, diferentes dinámicas... (Abarca , 2016) y muchas más cosas que nos ayudarían en este proyecto que llevó a cabo.

Este tipo de actividades que se desarrollan en la naturaleza, relacionándolas con el entorno escolar, tienen un gran número de beneficios en los alumnos (Brescia, 2015):

- Aumenta su motivación e interés al realizarse en un entorno diferente.
- Todo el alumnado lo realiza por lo que no hay discriminaciones.
- Crean una interrelación entre el profesor y los alumnos.
- Les provoca nuevas sensaciones, emociones, superarse a sí mismos y descubrir nuevas cosas.

- Crea hábitos de vida y nos permite conocer mejor el entorno y a nosotros mismos.
- Mejoran la autonomía del alumnado.
- Conciencia sobre el cuidado del medio ambiente, el respeto a este y su disfrute.
- Son alternativas al sedentarismo, disfrutando del aire libre.

Los senderos escolares tienen varios objetivos pedagógicos en el ámbito de la Educación Física, estos se enfocan en la experiencia educativa integral, no solo en practicar una actividad física. Se busca (FEXME, 2024):

- El desarrollo de habilidades sociales, ya que promueven el trabajo en equipo, la comunicación, autonomía y responsabilidad.
- Generar un respeto por la naturaleza, aprendiendo a cuidar y valorar el entorno natural (la flora, fauna y el paisaje)
- Crear conciencia ambiental, siendo capaces comprender la importancia que tiene la naturaleza en nuestras vidas
- Trabajar el aprendizaje interdisciplinar, vinculando la educación física con otras áreas del currículo.
- Desarrollar la autonomía, incentivándolos a tomar decisiones, planificar y resolver problemas en el entorno natural.

#### **4.5 Habilidades motrices**

El concepto Habilidad Motriz básica se define como el conjunto de acciones motrices como son andar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar... Se realizan de forma natural y se van desarrollando a medida que va creciendo el individuo (Cidoncha, 2010).

Para Guthrie (1957), la habilidad motriz es definida como la aptitud que se desarrolla a través del aprendizaje con el fin de lograr objetivos concretos, empleando un menos tiempo y energía utilizando precisión.

Por su parte, Cortés (2021) defiende que la motricidad debe desarrollarse mediante el juego, ya que favorece la participación y el disfrute de los niños. Al realizarse a través de la diversión, los niños mejoran las habilidades motrices, favoreciendo su integración en la sociedad y su creatividad. Por lo tanto, el juego no solo potencia el desarrollo físico y motor, también aspectos sociales, cognitivos y emocionales, como pueden ser el reconocimiento del propio cuerpo, la memoria y la creatividad. Además, la educación del

movimiento contribuye a conectar la acción corporal con lo físico y social, una formación integral y fomenta la interacción con el mundo que los rodea.

También, podemos encontrarnos con el concepto **tarea motriz**, el cual, según Sánchez-Bañuelos (1986, p.1), se define como “el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad ya sea perceptiva o motórica”.

Las habilidades motrices básicas tienen unas determinadas **características**:

- Son comunes en todos los individuos
- Han participado en la supervivencia del ser humano
- Nos ayudan a aprender habilidades más complejas

Por otro lado, la sociedad actual está ligada al sedentarismo por parte de los jóvenes, sobre todo, donde es preferible utilizar un patín eléctrico a dar un paseo o andar y estar con el móvil, ya sea fuera o dentro de casa. Por todo lo que hemos visto anteriormente, es necesario trabajar el desarrollo de las habilidades motrices desde la infancia y durante toda la escuela para que adquieran hábitos, responsabilidad, trabajo, constancia, etc., y desarrollen estas habilidades motrices incluso mejormente desde una perspectiva lúdico-deportiva como también se ha mencionado.

Según González, Montoya y Cuervo (2023), la motricidad no solo contribuye al desarrollo motor de los alumnos/as, sino que también se logra que el niño/a sepa expresar sus emociones y sentimientos. Además, implica procesos mentales y emocionales que les impulsan a moverse, explorar y jugar a través de diferentes estímulos. Este control personal les permite manejar esas habilidades como medio de comunicación hacia la sociedad (Ríos, 2005).

Las habilidades motrices básicas deben comenzar a trabajarse desde los primeros años en Educación Primaria y debe ser uno de los objetivos propuestos por el docente, mediante la realización de ejercicios sencillos, ayudando a su formación tanto física como deportiva (Bravo, Rodríguez-Negro & Yanci, 2017).

La motricidad no solo describe conductas motrices y cómo se modifican, hay una relación entre los movimientos con el desarrollo humano y psíquico. De esta forma se conectan el desarrollo social, cognitivo, afectivo y motriz, trabajando de forma conjunta. (Riga, Paoletti & Pottman, 1992) (como se citó en Carvajal, 2006).

Según Piaget (2000) la mente y el movimiento van unidos, formando una unidad. El movimiento es muy importante para desarrollarla inteligencia, ya que, cuando un niño/a utiliza su cuerpo es capaz de mejorar su forma de pensar, aprender, crear y afrontar problemas.

Después de haberse expuesto posibles definiciones y porqué es importante trabajar la motricidad, también deben conocerse sus beneficios. Según el Equipo del Museo de la Infancia (2021) son los siguientes:

Los niños que pasan más tiempo jugando al aire libre son menos propensos a desarrollar problemas de salud relacionados con el peso porque pueden participar en juegos activos.

- Muchas actividades al aire libre ayudan naturalmente a los niños a desarrollar habilidades motoras esenciales como la coordinación, la agilidad, el equilibrio y la destreza. Los niños a los que se anima a explorar entornos exteriores pondrán a prueba sus habilidades y desarrollarán constantemente nuevas destrezas mediante el ensayo y el error.

- La vitamina D contribuye al desarrollo del sistema inmunitario, al crecimiento fuerte de los huesos y los músculos, e incluso permite que nuestro cuerpo se cure con mayor eficacia. También se ha demostrado que desempeña un papel importante a la hora de establecer ciclos de sueño saludables y estabilizar el estado de ánimo.

- Fomenta el desarrollo emocional, donde encontramos la confianza en sí mismos, una mayor independencia y una apreciación por el medio ambiente.

- Aporta beneficios intelectualmente tanto el compromiso sensorial, como el pensamiento creativo.

- Mejora las habilidades sociales, donde aprenden a establecer relaciones y tener una mayor capacidad de comunicación.

Por todas estas razones, jugar al aire libre es beneficioso para los niños. Existe evidencia científica de que jugar al aire libre mejora la salud y sabemos que, cuanto más tiempo pasa un niño en la naturaleza, más probabilidades tiene de crecer adecuadamente y cuidar de nuestro planeta, donde sale victorioso el medio ambiente.

El acceso a entornos naturales favorece el desarrollo de las habilidades motrices y no supone una gran dificultad encontrarlos, ya que existen diferentes espacios, como el patio

de un centro educativo, un jardín urbano o un parque natural. Estos lugares pueden ser accesibles tanto a pie como con vehículo propio. Lo más importante es aprovechar los beneficios que nos proporcionan un entorno natural para el desarrollo de las habilidades motrices (Glass, Tandon, 2024).

## **5. METODOLOGÍA**

La idea de realizar este TFG sobre senderismo no se me ocurrió hasta que cursé la asignatura de cuarto año de carrera AFMN sobre las actividades físicas en el medio natural. Es un tema bastante llamativo para mí, ya que soy una persona bastante implicada en la realización de actividad física y más si es en el medio natural, sin ruidos y respirando aire puro.

Este TFG está enfocado en la enseñanza de lo importante que es una actividad física como el senderismo en la vida cotidiana de los niños/as, a través de senderos escolares, trabajando las habilidades motrices de estos. Está directamente relacionada con los objetivos que tiene propuestos este TFG, además de incluir los objetivos específicos de esta intervención.

Esta metodología de enseñanza y aprendizaje se lleva a cabo es a través del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), ya que los estudiantes aprenden a través de la resolución de problemas, fomentando la colaboración, participación y el pensamiento crítico, permitiendo a los alumnos un aprendizaje más significativo, tener una mayor motivación o interés, desarrollar habilidades y prepara a los estudiantes a situaciones reales.

También, se utilizan diferentes estrategias para su desarrollo como son las estrategias socioafectivas, ya que se centra en las actividades cooperativas, promoviendo la interacción, el aprendizaje compartido (unos aprenden de otros) y la resolución de conflictos. Utilizamos también estrategias de aprendizaje digital para poder mostrar de una forma más amena los contenidos oportunos fomentando la comprensión y la retención.

Se trabaja el aprendizaje interdisciplinar desde el área de Educación física, esto es una estrategia pedagógica que implica la interacción de varias disciplinas. Esto proporciona grandes ventajas al alumnado ya que puede utilizar conocimientos y destrezas de diferentes áreas. En este caso, está relacionada con las siguientes áreas: Educación Plástica y visual y Ciencias de la Naturaleza.

### **5.1 Contextualización**

Esta intervención se va a realizar en el colegio CEIP Pradera de la Aguilera, situado en la localidad de Villamuriel de Cerrato en Palencia.

El centro CEIP Pradera de la Aguilera se encuentra en Villamuriel de Cerrato, municipio de Palencia y cuenta con unos 6.500 habitantes registrados en los últimos años. Este municipio está formado por cuatro barrios el originario que es el casco viejo y donde se encuentra en colegio y a mayores se fueron creando el resto: Ciudad Jardín (Pisol), Gómez Manrique (Calabazanos) y los Olmillos. El municipio actualmente se encuentra un mayor crecimiento ya que se siguen haciendo viviendas a sus alrededores a las afueras de este.

El centro se encuentra dividido en dos edificaciones: Educación Infantil y Educación Primaria, contando con un gran patio exterior que recorre los dos edificios y un gran pabellón donde se llevan a cabo las clases de educación física, además en el edificio de infantil hay una pequeña sala donde se puede hacer psicomotricidad, aunque a veces se acuda al pabellón de Primaria.

Juntando estas dos etapas nos encontramos con 420 alumnos y alumnas. El centro es de doble línea por lo tanto hay seis aulas/clases de educación infantil y doce de educación primaria.

La clase de referencia para esta intervención es cuarto de primaria, por lo tanto, el rango de edad de esta clase va de los 9 a 10 años, ya que no cuenta con ningún repetidor. Está formada por veinte alumnos, nueve niñas y once niños.

Dentro de la atención a la diversidad, centrándonos en el nivel de competencia de nuestros alumnos, dieciocho de ellos tienen las capacidades propias del nivel en el que se encuentran. Sin embargo, dos de estos alumnos muestra dificultades de aprendizaje, pero centrándonos en las habilidades motrices en la asignatura de educación física no manifiestan ninguna dificultad que les impida realizar las mismas actividades que al resto de sus compañeros.

Como hemos mencionado anteriormente, y según la clasificación ATDI, esta clase cuenta con dos alumnos ACNEES (alumnos con necesidades educativas especiales). Uno de estos alumnos está diagnosticado de TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad) y cuenta con apoyo de la especialista de Pedagogía terapéutica (PT). El segundo alumno tiene un diagnóstico de TEA (Trastorno del Espectro Autista), contando con apoyo de PT y Audición y Lenguaje (AL).

Toda esta clase es muy participativa y se ayudan mucho entre sí, ya que llevan varios años juntos y todos ellos viven en el pueblo. Tienen una gran actitud ante la realización de

actividades tanto de manera formal como una manera más dinámica, en este caso como nos centramos en la educación física todos están muy contentos en esta asignatura y se esfuerzan diariamente en las clases y se superan día a día.

Las clases de educación física, correspondientes a este grupo, se desarrollan los martes, de 9:00 a 10:00, y los jueves, de 10:00 a 11:00.

## **5.2 Propuesta de intervención**

En este apartado se muestran las diferentes partes de las que está formada esta propuesta de intervención, planificada y organizada para poder llevar a cabo en un futuro a una clase.

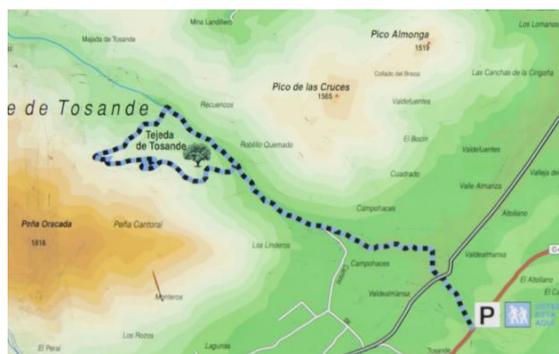
Dentro del marco normativo, la legislación en la que me baso es la descrita en el Decreto de Educación Primaria, concretamente el DECRETO 38/2022 de 29 de septiembre número 190, encontrado el área de Educación Física en la página 40558 (BOCYL).

Esta Propuesta se centra en la importancia del senderismo a través de los senderos escolares, bajo el nombre de: “Pasos seguros, mente libre”.

Las sesiones que se llevan a cabo siguen un progreso, desde ver qué saben sobre el senderismo, hasta poner a prueba los conocimientos adquiridos en la última sesión. En la última sesión llevaremos a cabo una excursión con los alumnos de cuarto, para realizar la ruta de la Tejada de Tosande en la provincia de Palencia. Saliendo de la Dehesa de Montejo, la distancia total de esta es de diez kilómetros entre la ida y vuelta con un tiempo estimado de tres horas y media. Tiene un desnivel de cuatrocientos metros y con una dificultad baja-media y es una ruta apta para niños y perfectamente señalizada.

### **Figura 7**

*Recorrido ruta Tejada de Tosande*



*Nota:* Adaptado de *Recorrido ruta Tejada de Tosande*, de Excursiones y rutas por Castilla y León, 2017 <https://www.excursionesyrutasporcastillayleon.com/senda-la-tejada-tosande/>

Se inicia el camino pasando por debajo del puente del ferrocarril, accediendo a una pista agrícola y ganadera, pudiendo observar durante la ruta al ganado. Pasando tanto por encinas y robles y una gran cantidad de flora y fauna diferente. Esta ruta se puede realizar a partir de los diez años, en general, sin ninguna dificultad. Por lo tanto, el grupo de la propuesta podría realizarla sin dificultades aparentes. En caso de ser un grupo que no está acostumbrado a practicar actividad física, habría que adaptar la ruta y se realizaría hasta el cruce de la Pradera (situado a dos kilómetros del inicio), adentrándonos un kilómetro y medio más en la Tejada y volviendo por el camino de ida.

El autobús encargado para la salida se habrá acordado antes de la excursión y en función de los alumnos se escogerá un minibús o una más grande. La ruta en coche desde el colegio hasta el aparcamiento de la Tejada son unos ciento dieciséis kilómetros tardando una hora y cuarto, pero en autobús, al ser más lento, tardaríamos una hora y media o tres cuartos. Saldríamos del colegio a las nueve y media de la mañana nada más llegar todos los alumnos y comprobar que tienen todo lo importante, mientras llegamos al lugar serían las once aproximadamente iniciando la ruta y parando a comer a mitad de esta. Al ser una salida que lleva varias horas andando, pararemos a descansar en varios momentos y en mitad de la ruta pararemos a comer y así descansan, después podremos seguir con ella hasta el final. Por lo tanto, deberá llevar comida de sobra tanto para almorzar como para media mañana.

### 5.2.1 Diseño de la Propuesta de intervención

#### PASOS SEGUROS, MENTE LIBRE

**Temporalización:**

Se llevará a cabo del 28 de mayo (2026) hasta el 12 de junio, donde se llevará a cabo la última sesión intercambiando la clase del jueves con el profesor correspondiente para poder realizar la sesión 4 entera. Acabamos la unidad didáctica un viernes porque es el día que realizaremos la salida y así los alumnos podrán descansar durante el fin de semana.

**Justificación:**

En esta intervención nos centramos en la importancia de que los alumnos/as compren la importancia de realizar actividades físicas en el medio natural como en este caso pasa con el senderismo y queremos transmitirlo mediante la realización de senderos escolares, desarrollando a su vez las habilidades motrices ya que son algo básico en la vida de los alumnos y deben desarrollarlas adecuadamente y saber utilizarlas en su día a día.

Los estudiantes reflexionarán y comprenderán todo lo relacionado con el senderismo, mostrándoles un mundo más dentro de la naturaleza, desconectando de los teléfonos móviles, los ordenadores, el tráfico... Es una forma de desconectar del día a día experimentando nuevas sensaciones. A través de las sesiones que se van a realizar desarrollaran nuevos conceptos y nuevas habilidades que deberán poner a prueba en la última sesión cuando realicemos la salida y puedan conectar con la naturaleza estableciendo nuevas relaciones con esta, al igual que nuevas experiencias que posteriormente puedan volver a experimentar con sus familias, comunicándoles los alumnos lo que hemos realizado.

**Competencias:**

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.

2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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.

**Contenidos/Saberes:**

- A. Vida activa y saludable (A1, A3, A4)
- B. Organización y gestión de la actividad física (B.1, B.2, B.3, B.4, B.5, B.6, B.7 Y B.8)
- C. Resolución de problemas en actividades motrices (C.1, C.2, C.3, C.4, C.5, C.6)
- D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices (D.1, D.2, D.3, D.4, D.5, D.6)
- E. NO
- F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. (F2, F5, F6,
- G. Información digitalización y comunicación (G.1, G.4, G.6)

**Objetivos de Educación Física**

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.

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.

n) Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

**Criterios de evaluación:**

1.1 Reconocer e interiorizar la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)

1.4 Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz. (CPSAA2, CPSAA5, CE3)

2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos y reconocer y mejorar el repertorio motriz. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)

2.3 Emplear e integrar los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5)

3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5)

3.2 Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes. (CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)

3.3 Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y

colectivos de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)

5.1 Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental. (STEM5, CPSAA2, CC4, CE1)

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

5.3 Combinar, con ayuda docente, situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. (CC2, CE1, CE3)

## ACTIVIDADES POR SESIÓN

### SESIÓN 1

**Título:** ¿Qué sabemos y qué aprenderemos?

**Duración:** 1 hora

**Competencias:**

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia emprendedora

**Desarrollo**

#### PARTE INICIAL

Comenzamos abriendo un debate entre toda la clase sobre “¿Qué es el senderismo?”  
Dando sus opiniones sobre este concepto, compartiéndolas entre todos.

#### PARTE PRINCIPAL

Después de este debate, se le repartirá a cada alumno una ficha evaluativa con preguntas sobre el senderismo. A partir de esta ficha podremos saber cuáles son sus experiencias en el mundo del senderismo, que saben y que no. Después se pondrá en común entre todos. (ANEXO 1)

## VUELTA A LA CALMA

Se les explica todo lo que se va a realizar a lo largo de esta Unidad didáctica y para acabar la clase se les proporcionará un papel que deberá traer el próximo día, un permiso de salida firmado por los padres para poder acudir a la salida propuesta. (ANEXO 2)

**Agrupamientos:** No hay

**Materiales:**

- Lápiz
- Goma
- Fichas sobre senderismo
- Hojas de permiso de salidas

**Espacio:** Aula de la clase

**Contenidos transversales**

- Comprensión lectora, expresión oral y escrita
- Educación moral y cívica
- Educación social y cívica

## SESIÓN 2

**Título:** PASO A PASO CONSTRUYENDO NUESTRO SENDERO

**Duración:** 1 hora

**Competencias:**

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia emprendedora
- Competencia ciudadana
- Competencia digital

**Desarrollo**

### PARTE INICIAL

Introducimos la clase pidiendo la documentación mandada en la anterior clase sobre el permiso de salida del centro. Explicamos al alumnado a través de una presentación de Canva (ANEXO 3) todo lo que deben saber sobre el senderismo, en la misma aula.

### CALENTAMIENTO

Para calentar van a realizar un juego donde trabajen la capacidad de reacción, dividimos a la clase en dos grupos unos los gatos y otros los ratones, se colocarán por parejas dándose la espalda los gatos en una misma fila y los ratones igual. El profesor dirá gato o ratón, el que sea mencionado será el que deberá darse la vuelta e ir a por el contrario a pillarle.

#### PARTE PRINCIPAL

Después acudiremos al pabellón donde realizaremos un Kahoot dinámico (ANEXO 4), colocaremos a los alumnos en forma circular en el centro del pabellón. En cada pared del gimnasio estará representado cada color representativo del Kahoot (azul, rojo, verde y amarillo). Se les realizará la pregunta y se les dirá las diferentes respuestas y con qué color están relacionadas, deberán quedarse en la cabeza con la respuesta que ellos creen correcta, una vez dadas todas las respuestas se contará hasta tres, una vez llegados al tres correrán hacia el color que creen que es el correcto y procederemos a explicar el porqué.

#### VUELTA A LA CALMA

Recordaremos que vamos a realizar a lo largo de la unidad y recordar en caso necesario que traigan el próximo día el permiso de salida.

**Agrupamientos:** No hay

**Materiales:**

- Material para el Kahoot
- Ordenador
- Pantalla digital

**Espacio:**

El aula de la clase y el pabellón

**Contenidos transversales:**

- Comprensión lectora, expresión oral y escrita
- Educación moral y cívica
- Educación social y cívica
- Comunicación audiovisual y TIC
- Educación ambiental

- Educación vial
- Educación para la salud

### SESIÓN 3

**Título: DESARROLLANDO HABILIDADES**

**Duración:** 1 hora

**Competencias:**

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia emprendedora
- Competencia ciudadana

**Desarrollo**

#### PARTE INICIAL

Recordar la teoría en la sesión anterior

#### CALENTAMIENTO

Jugaremos a “Simón dice” pero con los materiales del pabellón, por ejemplo, Simón dice colchonetas y deberán ir corriendo a las colchonetas, si no se pronuncia el “Simón dice” y realizan la acción se les irá eliminando.

#### PARTE PRINCIPAL

Se realizarán tres pruebas donde pondrán a prueba sus habilidades motrices en relación con el senderismo. Se realizarán varios grupos para fomentar la cooperación y el trabajo en equipo. La primera prueba la realizarán todos los grupos a la vez, contando el tiempo que tarden se les adjudicará un número del 1 al 4 (puntos conseguidos) el primer equipo que acabó tendrá en cuatro y así seguidamente. En la segunda prueba deberá realizarse por grupo, es decir, primero un grupo y después el siguiente contando el tiempo que tarden en realizarlo se les adjudicará el puntaje oportuno.

La primera prueba se realizará en el patio del colegio ya que en el pabellón está montado el circuito.

#### Primera prueba

“PIENSA Y ACTUA”

Se trata de una carrera de relevos, cada grupo tendrá una bolsa donde deberá guardar los materiales que creen que son necesarios para realizar una ruta de senderismo. Estos

materiales se encontrarán a una distancia generosa de los alumnos y deberán ir corriendo coger un material y volver, cuando regrese podrá salir el siguiente integrante del grupo hasta que consideren que tienen todos los materiales. Después se pondrá en común para observar si se ha realizado correctamente.

Los materiales se encuentran en el (ANEXO 5)

### Segunda prueba

#### “EXPLORADORES EN ACCIÓN”

Se trata de una carrera de obstáculos, donde deberán saltar, trepar, subir pendientes, bajarlas... creada con materiales del propio pabellón como (bancos, espalderas, colchonetas...) Deberán colaborar entre ellos para poder conseguirlo y llegar todos al final, hasta que no pase el último integrante de grupo no se para el tiempo. (ANEXO 6) Comenzamos el circuito bordeando los conos chinos azules, deberán pasar por encima del banco suizo, seguidamente vuelven a cruzar por unos conos chinos de la misma forma que la anterior, subirán por un banco suizo anclado a la espaldera, deberán cruzar agarrándose en la espaldera hasta que lleguen a otro banco suizo para bajar a través de él, después pasarán por los ladrillos (eligen ellos cuál utilizar), pasan por encima del banco suizo dado la vuelta, a continuación saltan el plinto apoyándose con las manos en él y por último deberán atravesar una colchoneta movida por sus compañeros y correr hasta la línea de fin.

#### VUELTA A LA CALMA

Contamos la puntuación de cada grupo ya que es evaluativo

**Agrupamientos:** Se dividirá a la clase en cuatro grupos formados por cinco alumnos cada uno

#### **Materiales:**

- Materiales para llevar en la mochila
- Bancos suizos
- Espalderas
- Colchoneta
- Conos chinos
- Ladrillos
- Plinto

<b>Espacio:</b> El pabellón y el patio del colegio
<b>Contenidos transversales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión lectora, expresión oral y escrita</li> <li>- Educación moral y cívica</li> <li>- Educación social y cívica</li> <li>- Educación vial</li> </ul>
<b>SESIÓN 4</b>
<b>Título: EXPLORACIÓN DEL ENTORNO</b> <b>Duración: 2 horas</b>
<b>Competencias:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender</li> <li>- Competencia emprendedora</li> <li>- Competencia ciudadana</li> <li>- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería</li> </ul>
<b>Desarrollo</b> <p style="text-align: center;">PARTE INICIAL</p> <p>Comenzamos explicando a los alumnos que vamos a salir del centro, como tenemos que salir (respetando las señales viales, respetando las órdenes del profesor, en parejas y relajadamente) Les enseñamos en un mapa que tenemos impreso la ruta que vamos a realizar (ANEXO 7)</p> <p style="text-align: center;">PARTE PRINCIPAL</p> <p>Una vez que estemos en el canal de Castilla situado a unos 5 minutos del colegio les enseñamos a los niños la ruta que vamos a seguir, en ella deberán ir dibujando lo que se les pide en la ficha (ANEXO 8) que se les entrega una vez que hayan entendido la actividad, antes de realizar la salida se habrá colocado los diferentes paneles de señalización que se pueden encontrar en una ruta de senderismo para que sean capaces de identificarles en la salida. A medida que se vaya completando la ficha iremos avanzando de manera conjunta, al contar con un profesor más o en caso excepcional la ayuda de un padre, uno irá delante del grupo y otro detrás. Cuando acabemos esta pequeña ruta volveremos al centro de la misma forma que le hemos abandonado.</p>

## VUELTA A LA CALMA

Una vez lleguemos a clase pondremos en común lo que hemos estado observando y recordaremos de cara a la excursión todo lo necesario para llevar a la ruta.

**Agrupamientos:** La salida y llegada al centro se realizará en parejas y la actividad de manera grupal.

**Materiales:**

- Ficha de la ruta
- Ruta impresa
- Lápices
- Material didáctico

**Espacio:** Canal de Castilla

**Contenidos transversales.**

- Comprensión lectora, expresión oral y escrita
- Educación moral y cívica
- Educación social y cívica
- Educación ambiental
- Educación vial
- Educación para la salud

## SESIÓN 5

**Título:** APRENDEMOS CON EXPERIENCIAS

**Duración:** 9:00 – 17:30h

**Competencias:**

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia emprendedora
- Competencia ciudadana
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

**Desarrollo**

PARTE INICIAL

Todos los alumnos están en clase, se revisa que tengan todo lo necesario para la ruta y acudimos al autobús.

#### PARTE PRINCIPAL

Cuando llegemos al aparcamiento bajaremos una cuesta donde empieza la ruta, ya observando ganado pastando a sus aires sin causar problemas. Se les explicará que, durante la ruta, en el momento que les toque deberán contar un secreto a un compañero en este caso se lo irán contando por orden de lista el número uno al número dos, el número dos al número tres y así continuamente, hasta que finalicemos la ruta.

Deberán poner a prueba todas las habilidades que hemos trabajado durante estas sesiones para poder superar la ruta perfectamente. Durante el trayecto cuando pasemos por una zona con muchos árboles juntos se les propondrá un juego, deberán dividirse por grupos (la primera mitad de la lista y la segunda mitad) el grupo que más árboles abarquen con sus brazos ganará la tarea.

Cuando paremos a comer será un momento de descanso donde deberán hidratarse muy bien, echarse crema y recuperarse para volver a la ruta después de una media hora o incluso una hora si vamos bien de tiempo, además de que podremos parar en cualquier momento a que beban agua.

#### VUELTA A LA CALMA

En el autobús cuando estemos ya todos sentados y empecemos la ruta de vuelta a casa procederán los alumnos a contar de uno en uno que les ha contado su compañero y todos los demás escucharán atentamente para cuando les toque a ellos.

**Agrupamientos:**

Dos grupos (actividad árboles)

**Materiales:**

No hay

**Espacio:**

La naturaleza

**Contenidos transversales:**

- Comprensión lectora, expresión oral y escrita
- Educación moral y cívica
- Educación social y cívica
- Educación ambiental

- Educación vial
- Educación para la salud

### 5.3 Evaluación

Para poder evaluar esta propuesta de intervención y que sea mucho más enriquecedora, se realizará una heteroevaluación, una autoevaluación y una coevaluación.

La heteroevaluación se la realizará el profesor al alumnado, la autoevaluación la completará cada alumno/a en función de los objetivos que ellos/as creen haber alcanzado a lo largo de la propuesta, debiendo ser totalmente sinceros con sus respuestas. Después, deberán evaluar a un compañero/a mediante una coevaluación. Al evaluarse entre ellas y ellos y el/la docente, se obtienen unos resultados más enriquecedores y desde varias perspectivas.

<b>HETEROEVALUACIÓN</b>											
<b>Alumno</b>	1.1	1.2	1.4	2.1	2.3	3.1	3.2	3.3	5.1	5.2	5.3
<b>Reflexiones</b>											
<b>Observaciones</b>											

En la heteroevaluación, como podemos observar, se realiza la evaluación en función de los criterios de evaluación si les han superado o no a medida que hemos ido avanzando durante estos días, en cada sesión. Además, podremos realizar una reflexión de cada alumno para que pueda mejorar o sentirse satisfecho con lo que ha logrado y alguna observación importante que deba saber este alumno. Esta tabla se le realizará a cada alumno para poder tener una evaluación por parte del docente sobre su progreso.

A continuación, se muestra una autoevaluación que realizará cada alumno sobre sí mismo, es decir, ellos se calificarán del 1-10 en función si creen que han cumplido aquello que se les muestra en la tabla o no.

<b>AUTOEVALUACIÓN</b>
<b>UNIDAD</b>

<b>Nombre:</b>	
1.Cumplo las normas y atiendo a las explicaciones	
2.Me esfuerzo y muestro interés por mejorar	
3.Respeto a todos mis compañeros sin discriminación	
4.Tomo precauciones	
5.He realizado todas las sesiones adecuadamente	
6.Se que es el senderismo y los senderos escolares	
7.He aprendido nuevos conceptos (las señalizaciones)	
8.Mis habilidades motrices son mejores que antes	
9.Respeto la naturaleza y la cuido	

Deben calificarse del 1-10 donde:

**0-4:** Insuficiente **5:** Suficiente **6:** Bien **7-8:** Notable **9-10:** Sobresaliente

También, se muestra la coevaluación donde se evaluarán unos entre otros, se realizará al azar para que no haya preferencias por los compañeros y tendrán que ser totalmente sinceros para poder contar de manera evaluativa, siguiendo el mismo proceso que la autoevaluación.

<b>COEVALUACIÓN</b>	
<b>UNIDAD</b>	
<b>Nombre:</b>	
1.Cumplo las normas y atiendo a las explicaciones	
2.Me esfuerzo y muestro interés por mejorar	
3.Respeto a todos mis compañeros sin discriminación	
4.Tomo precauciones	
5.He realizado todas las sesiones adecuadamente	
6.Se que es el senderismo y los senderos escolares	
7.He aprendido nuevos conceptos (las señalizaciones)	
8.Mis habilidades motrices son mejores que antes	
9.Respeto la naturaleza y la cuido	

Deben calificarse del 1-10 donde:

**0-4:** Insuficiente **5:** Suficiente **6:** Bien **7-8:** Notable **9-10:** Sobresaliente

## **6. CONCLUSIONES**

En este apartado, vamos a conocer el alcance de esta propuesta de intervención y conoceremos cuáles pueden ser sus oportunidades y limitaciones, en base al contexto.

Asimismo, encontraremos posibles recomendaciones y conclusiones que guardarán relación con la fundamentación teórica de la que hemos hablado anteriormente.

### **6.1. Alcance del trabajo**

Esta propuesta de intervención, desde el principio de este documento, pretende concienciar sobre la capacidad de desarrollar las habilidades motrices de nuestro alumnado a partir de los senderos escolares. Dichos senderos se originan en la práctica del senderismo, el cual, a su vez forma parte de las AFMN. Estos senderos escolares surgen enfocados en nuestro alumnado y esta propuesta de intervención se ha centrado en ello y en todos los beneficios que conlleva.

Primeramente, empezaremos hablando sobre las grandes oportunidades que nos ofrece el contexto con el que contamos, ya que al situarse en un contexto rural es más fácil acceder a los medios, pudiendo ofrecer situaciones de contacto con la naturaleza. Ya que, por ejemplo, Villamuriel de Cerrato es un pueblo situado entre el canal de Castilla y el río Carrión, además de que cuenta con muchísima naturaleza. Un claro ejemplo es contar con que tiene el monte “El viejo” cerca y una gran cantidad de rutas por las que se puede ir tanto andando o corriendo, como en bici, alrededor del canal de Castilla y, por lo tanto, rodeados constantemente de naturaleza.

Como se ha mencionado anteriormente en el principal objetivo de esta propuesta de intervención, se muestra la importancia de realizar y planificar salidas a la naturaleza regularmente, realizando senderos escolares, dentro de la Educación Física. Personalmente, este objetivo ha sido alcanzado, ya que mediante los senderos escolares los alumnos tienen que poner en práctica todas las habilidades motrices que han ido trabajando, y son esenciales tanto para andar, como saltar un riachuelo, esquivar posibles árboles, saber bajar pendientes... Todo esto se ha ido poniendo en práctica en todas las sesiones, yendo desde menor hasta mayor grado de dificultad, donde ya en la última sesión se ponen a prueba realmente todas las habilidades motrices que se han ido trabajando y que podrán utilizar en esta ruta de senderismo.

Además, en el marco teórico, hemos hablado de los grandes beneficios que tiene la naturaleza en los niños y este contexto nos ofrece esos beneficios. Se encuentran constantemente rodeados de naturaleza, ya que incluso en el patio del colegio hay una gran cantidad de césped y árboles y en las salidas nos encontramos rodeados de naturaleza y sin aparatos digitales.

Al ser una propuesta de intervención que no se ha llevado a cabo, no se producen limitaciones, sin embargo, puede haber limitaciones vinculadas a la búsqueda de información e incluso otras limitaciones diferentes. Dependerá de los materiales a los que tenemos acceso para poder llevar a cabo estas sesiones o que los padres no permitan a los alumnos acudir a las sesiones donde se realiza una salida, tanto por la localidad como por la provincia.

Estas limitaciones son más posibles de darse en la realidad, ya que, por ejemplo, los materiales son muy necesarios sobre todo para la sesión tres, donde tenemos que utilizar bastantes materiales para construir nuestro circuito.

Por lo tanto, si el centro cuenta con varios materiales será más fácil de realizar. Sin embargo, si no contamos con casi materiales será más difícil llevarla a cabo, aunque podrá modificar o ajustar a las necesidades que haya.

Y de la misma forma, otra posible limitación sería que los padres no estuviesen de acuerdo o no permitieran a sus hijos poder acudir a las salidas, por posibles miedos a que les pueda ocurrir algo durante la ruta, siendo bastante improbable, ya que es una ruta muy sencilla y a la que irán preparados a partir de todas las sesiones que se han planificado.

Una posible propuesta de mejora para este TFG consistiría evaluar la propuesta de intervención diseñada con un grupo de alumnos/as real. Obteniendo de esta forma resultados empíricos sobre la eficacia del uso de los senderos escolares favoreciendo el desarrollo de las habilidades motrices, a través de una observación directa, rúbricas o pruebas donde se analice el desarrollo de estas. Sería una forma de proporcionarnos una visión sobre las posibles dificultades a encontrar y que el profesorado sea capaz de afrontar para poder llevar a cabo este tipo de actividades.

## 6.2 Consideraciones y conclusiones

Centrándonos en la propuesta de intervención, conseguiremos alcanzar todos los objetivos de este proyecto, como se ha mencionado anteriormente. Se trabajan estas habilidades en cada sesión de una forma más dinámica y activa, favoreciéndoles en su futuro. El trabajo de estas habilidades conlleva múltiples ventajas para el desarrollo integral del alumnado. Si, además, se relaciona con la práctica del senderismo a través de los senderos escolares, tendrá un impacto más positivo, ya que permite al alumnado salir de su entorno habitual, alejarse del uso excesivo de la tecnología y disfrutar de los numerosos beneficios que ofrece establecer un contacto con la naturaleza, tal y como se ha expuesto en el marco teórico..

El medio natural nos ofrece muchas actividades a realizar, una de ellas, la cual se ha trabajado es el senderismo, siendo muy apropiada para el desarrollo de las habilidades motrices. El senderismo es una gran actividad donde se puede disfrutar del entorno y de todo lo que nos ofrece de una forma única, llegando a desconectar de la rutina y de todo aquello que nos rodea.

Este TFG implica una mejora significativa de las habilidades motrices, adaptable a cualquier etapa escolar. Al incluir los senderos escolares como un recurso didáctico, implica un desarrollo efectivo en las habilidades motrices básicas como saltar, girar o desplazarse, a su vez incrementa la motivación y la participación de los alumnos/as, debido a su carácter lúdico y dinámico. También fomenta la autonomía y el trabajo en equipo. En un caso hipotético de contar con algún alumno que presente alguna discapacidad impidiendo su movilidad contaríamos con una silla de movilidad reducida llamada joëlette, favoreciendo de esta forma la inclusión y atención a la diversidad. Además, se trabaja la interdisciplinariedad, bastante beneficioso para el alumnado debido a que el aprendizaje adquiere un valor más significativo, permite desarrollar una visión global del conocimiento y refuerza la colaboración de los docentes.

A partir de la realización de este TFG, me he podido dar cuenta de todas las posibilidades que nos ofrece la naturaleza, lo importante que es para el alumnado mantener contacto con esta, la importancia de cuidarla y transmitírselo al alumnado pudiendo disfrutar numerosas veces más de ella. Sin embargo, pese a sus grandes beneficios, sigue siendo explotada y creándose muchas más edificaciones destruyéndola.

Este TFG es una gran oportunidad para ayudar a todo aquel profesorado que necesite ayuda para organizar y planificar salidas al entorno natural o al menos que se pueda valorar más este incentivo. Al mismo tiempo, se persigue beneficiar al alumnado, ya que dichas salidas contribuyen al desarrollo de las habilidades motrices, un aspecto fundamental que debe trabajarse desde tempranas edades, tal como se ha expuesto a lo largo de este TFG.

Aunque no se haya podido llevar a cabo esta intervención ha sido planteada desde una perspectiva muy próxima a la realidad, ya que existe un pleno conocimiento del contexto y el entorno donde se desarrollaría.

## 7.BIBLIOGRAFÍA

- Abarca, A., Aguares, I., Carrasquer, N., Cortes, A., Elizondo, C., Estévez, S., Ferrer, M., Ibor, E., Julián, J., Langa, A., Lucha, P., Navarro, A., Polo, I., Rodríguez, J., Rodríguez, F., Salvatierra, L., Serrano, R., y Vidal, S. (2016). *El senderismo como proyecto interdisciplinar en el ámbito escolar*. [PDF]. <https://montanasegura.com/el-senderismo-como-proyecto-interdisciplinar-en-el-ambito-escolar/>
- Aguilera, C. (2023, 14 de junio). *Qué son las estrategias de aprendizaje: definición, tipos y ejemplos*. Blog de E-learning. <https://www.ispring.es/blog/estrategias-de-aprendizaje>
- Arribas Cubero H., (2019, noviembre). *Senderos escolares: hacia un aula-naturaleza inclusiva*. <https://consejoescolar.educacion.navarra.es/web1/wp-content/uploads/2019/12/2249.pdf>
- Baena, A., Baena, S. (2003, junio) *Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física*. Revista digital-Buenos Aires- Año9-Nº 61 <https://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>
- Bores N., (2024, 16 de julio). *Proyecto/Guía docente de la asignatura*. [Archivo PDF] [https://campusvirtual.uva.es/pluginfile.php/5821751/mod\\_resource/content/1/Guía%CC%81a%20Asignatura.pdf](https://campusvirtual.uva.es/pluginfile.php/5821751/mod_resource/content/1/Guía%CC%81a%20Asignatura.pdf)
- Burgos, D, Perlaza, A., Priscilla, M., Paredes, C., Morales, B., Peralta, J. (2023). *Juegos psicomotrices y desarrollo de las habilidades motrices básicas en la Educación Física*. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(302), 205-224 <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3916>
- Capataz, E., Beltrán, D., Padilla, A. (2016, 12 de julio). *Medioambiente, Naturaleza y Ecología un problema relacional*. [PDF]. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/server/api/core/bitstreams/5f6f9fe4-625f-4bc8-a070-e4e0351bcd9c/content#:~:text=La%20naturaleza%20es%20exterior%20a,hay%20medio%20ambiente%20en%20s%C3%AD>.

- Children`s Museum Team. (2021, 4 de mayo). *The Benefits of Outdoor Play in Early Childhood Development*. Children`s Museum of Sonoma Country. <https://www.cmosc.org/es/benefits-of-outdoor-play-in-early-childhood-development/>
- Cidoncha, V., Díaz, E. (2010, agosto). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año15, N°147 <https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>
- Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León. (2022, 29 de septiembre) *Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria e la Comunidad de Castilla y León* (Boletín Oficial de Castilla y León, nº190, pp.48317-48341) [https://www.educa.jcyl.es/dpburgos/pt/informacion-especifica-dp-burgos/area-inspeccion-educativa/normativa-lomloe.ficheros/1569751-DECRETO\\_38\\_2022\\_DE%2029%20DE%20SEPTIEMBRE\\_CURR%C3%8DCULO\\_E.PRIMARIA.pdf](https://www.educa.jcyl.es/dpburgos/pt/informacion-especifica-dp-burgos/area-inspeccion-educativa/normativa-lomloe.ficheros/1569751-DECRETO_38_2022_DE%2029%20DE%20SEPTIEMBRE_CURR%C3%8DCULO_E.PRIMARIA.pdf)
- Excursiones y rutas por Castilla y León. (2017, 9 de noviembre). *Senda de la Tejada de Tosande. Excursiones y rutas por Castilla y León*. [https://www.excursionesyrutasporcastillayleon.com/senda-la-tejada-tosande/#:~:text=Senda%20de%20la%20Tejada%20de%20Tosande%20\\*,para%20ni%C3%B1os:%20S%C3%AD%20\\*%20Ruta%20se%C3%B1alizada:%20S%C3%AD](https://www.excursionesyrutasporcastillayleon.com/senda-la-tejada-tosande/#:~:text=Senda%20de%20la%20Tejada%20de%20Tosande%20*,para%20ni%C3%B1os:%20S%C3%AD%20*%20Ruta%20se%C3%B1alizada:%20S%C3%AD)
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2018). *Código de seguridad para la montaña*. [PDF]. FEDME <https://www.fmrn.net/attachments/article/1255/C%C3%93DIGO%20DE%20SEGURIDAD%20PARA%20LA%20MONTA%C3%91A.pdf>
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (2024, julio). *Manual de señalización de senderos GR®, PR® y SL®* [PDF]. FEDME. [https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024\\_ManualSenderosFEDME\\_21.pdf](https://fedme.es/wp-content/uploads/2024/07/2024_ManualSenderosFEDME_21.pdf)
- Federación Extremeña de Montaña y Escalada. (s.f.). *Senderismo en el ámbito escolar*. FEXME. <https://fexme.com/senderismo-en-el-ambito-escolar/>

- Finalcial Magazine. (2021, 8 de junio). *10 accesorios indispensables para ir de excursión, según la Escuela Europea del Deporte*. Financial Magazine. <https://financiamagazine.es/noticias-centros-formativos/accesorios-excursion-escuela-europea-del-deporte/>
- Glass & Tandon, D. (2024, 29 de mayo). *Salir al aire libre: por qué es importante para los niños jugar afuera*. HealthyChildren.org. American Academy of Pediatrics. <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/power-of-play/Paginas/playing-outside-why-its-important-for-kids.aspx#:~:text=Jugar%20al%20aire%20libre%20promueve,y%20el%20estado%20de%20%C3%A1nimo.>
- Gómez, A., Hernández, J., Gallego, J., Fernández, M. y Santonja, F. (2012). *Escapada al monte*. EmásF: revista digital de educación física. N°19, págs. 18-29 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4122534>
- 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, (377), 23-29 <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/11295>
- Instituto Geográfico Nacional. (2025, 24 de febrero.) *Medio natural - Atlas Nacional de España*. [https://atlasnacional.ign.es/wane/Medio\\_natural](https://atlasnacional.ign.es/wane/Medio_natural)
- Luna Rojas, H.F., Moscoso García, R.F., Ávila Mediavilla, C.M., & Jarrín Navas, S.A. (2020, noviembre). *Las habilidades motrices básicas como base para la educación física en primaria*. Polis & Conocimiento, (52), 100-115 <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7659468.pdf>
- Martin, A., Urdampilleta, A. (2012, julio). *Motivaciones y beneficios psicofísicos de la actividad física en el medio natural*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires-Año 17- N°170 <https://www.efdeportes.com/efd170/actividad-fisica-en-el-medio-natural.htm>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. (BOE N°52, de 2 de marzo de 2022, BOE-A-2022-3296) <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>

Monsanto. (2024, 2 de mayo). *Medio natural: definición, características y ejemplos prácticos*. <https://www.monsanto.com.ar/medio-natural/>

Sellés, J. (s. f.). Senderismo. *Educación Física no es Gimnasia* <https://efnoesgym.blogspot.com/p/senderismo.html>

Tu Programación didáctica. (2023, 9 de junio). *Los Elementos Transversales en la LOMLOE*. <https://tuprogramaciondidactica.com/elementos-transversales-en-la-lomloe/>

## **8.ANEXOS**

ANEXO I – Ficha sobre el senderismo

ANEXO II – Autorización de salida

ANEXO III - Presentación hecha en Canva sobre los senderos escolares

ANEXO IV - Tarjetas para realizar la actividad del Kahoot

ANEXO V - Materiales prueba carrera relevos

ANEXO VI - Plano carrera de obstáculos

ANEXO VII - Mapa salida al Canal de Castilla

ANEXO VIII - Ficha salida al Canal de Castilla



## EL SENDERISMO



**NOMBRE:**

**¿Alguna vez has oído hablar sobre el senderismo?**

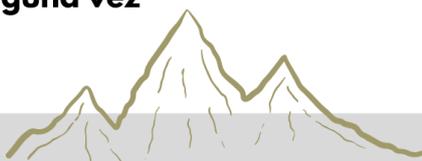
**¿Alguna vez has ido a andar por el campo, el bosque o la montaña?**

**¿Qué materiales crees que son importantes llevar en la mochila?**

**¿Crees que es importante ir acompañado? ¿Por qué?**

**¿Te gusta o te gustaría hacer senderismo?**

**Cuenta una experiencia en caso de haber hecho senderismo alguna vez**



## ANEXO II



C.P.E.I.P. PRADERA DE LA AGUILERA

### AUTORIZACIÓN SALIDAS POR LA LOCALIDAD.

Nombre del alumno/a: \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_

Nombre de la madre/ padre/ tutor \_\_\_\_\_

Autorizo a mi hijo/a para realizar actividades que requieran salir del recinto escolar dentro de la localidad (teatro, biblioteca, ayuntamiento, act. Medioambiente, monasterio de Calabazanos, paseos por la zona, etc. ...) mientras se encuentre escolarizado en este centro.

Villamuriel de Cerrato a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_

FIRMA

Nº de DNI \_\_\_\_\_

Fdo:

# LOS SENDEROS ESCOLARES



## DEFINICIÓN

Los senderos escolares , consiste en practicar actividad física mientras vamos observando la naturaleza y todo lo que nos rodea.





## TIPOS DE SENDEROS

Existen tres tipos de senderos:

-Senderos de gran recorrido (GR<sup>®</sup>)



-Senderos de pequeño recorrido (PR<sup>®</sup>)



-Senderos locales (SL<sup>®</sup>)



¿QUÉ NOS  
PODEMOS  
ENCONTRAR?



¿QUÉ  
EQUIPAMIENTO  
DEBEMOS  
LLEVAR?

- Crema solar
- Abundante agua
- Botas de montaña/ zapatillas de senderismo
- Gorra
- Comida (Sándwiches, frutas, frutos secos y barritas energéticas)
- Ropa cómoda
- Kit de primeros auxilios
- Cuerda
- Herramientas de navegación (brújula, mapa, GPS)
- linterna
- Móvil con cargador
- Dinero





## ¿QUÉ CUIDADOS DEBEMOS TENER?

- Usar ropa y zapatos cómodos
- Llevar suficiente agua y gorra para protegernos
- Utilizar crema solar
- No tocar animales ni plantas peligrosas
- Caminar con cuidado, puede haber piedras podemos resbalarnos.

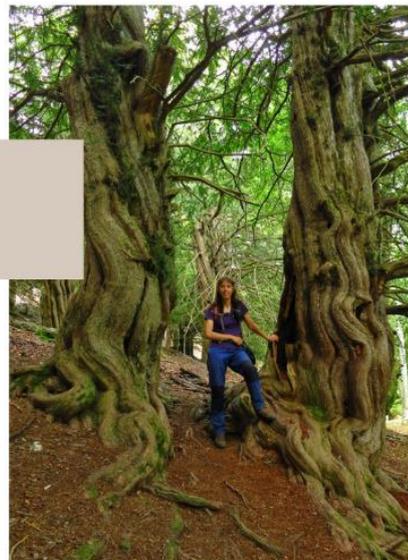
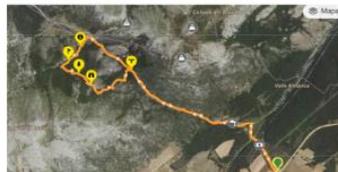
## ¿CÓMO PODEMOS CUIDAR LOS SENDEROS?



- No pisar fuera del sendero
- No tirar basura
- No hacer mucho ruido
- Seguir las indicaciones del profesor
- No arrancar plantas



## TEJEDA DE TOSANDE



ANEXO IV

¿Por dónde caminas en un sendero escolar?

- Por mi pueblo
- Por la naturaleza
- Por la ciudad
- Por el colegio

¿Cuántos tipos de senderos hay?

- Cinco
- Dos
- Tres
- Cuatro

¿Qué significa la señal que es como una x ?

- No puedo pasar
- Cambiamos de dirección
- Hay un río
- Hay animales

¿Qué nos podemos encontrar en una ruta?

- Una vaca
- Muchos tipos de flores
- Aves
- Todas las anteriores

¿Qué no debemos llevar a una ruta?

- Agua
- La nintendo
- Comida nutritiva
- Ropa cómoda

¿Puedo ir a una ruta en vaqueros?

- Claro, es lo mejor
- No, debo ir cómodo

¿Puedo ir sin mochila a una ruta?

- Claro, no hace falta
- Meto las cosas en la de mi compañero
- Es necesaria para llevar todo

¿Qué animal es más probable que vea?

- Una vaca
- Un pingüino
- Un oso
- Una amapola

¿Puedo ir corriendo adelantando a mis compañeros?

- si, puedo adelantar
- si, porque van lentos
- No, debo respetarles
- Ninguna es correcta

¿Puedo ir por otro sitio que no sea el sendero?

claro

Si, porque puedo

No, debo respetar el sendero

Todas son incorrectas

¿Qué puedo hacer?

Gritar y alborotar

Respetar la naturaleza

Hacer caso a mi amigo

Todas son correctas

¿Qué es mejor llevar para comer?

Fruta

Frutos secos

Barritas energéticas

Todas son correctas

¿Qué hago con los envases que lleve y quiera tirar?

Lo tiro al suelo

Lo guardo en la mochila

Lo escondo debajo de una piedra

Todas son incorrectas

¿Puedo ir gritando y haciendo ruido?

Por supuesto

Y cantando a pleno pulmón

No, debo ir tranquilo

Todas son correctas

¿A quién tengo que hacer caso?

A mi amigo

A mi mismo

Al profesor

A nadie

¿Qué significa esta señalización?

No puedo cruzar

Debo cambiar la dirección



¿De qué color son los senderos de gran recorrido?

Azul

Rojo

Verde

Naranja

¿De qué color son los senderos de pequeño recorrido?

Azul

Rojo

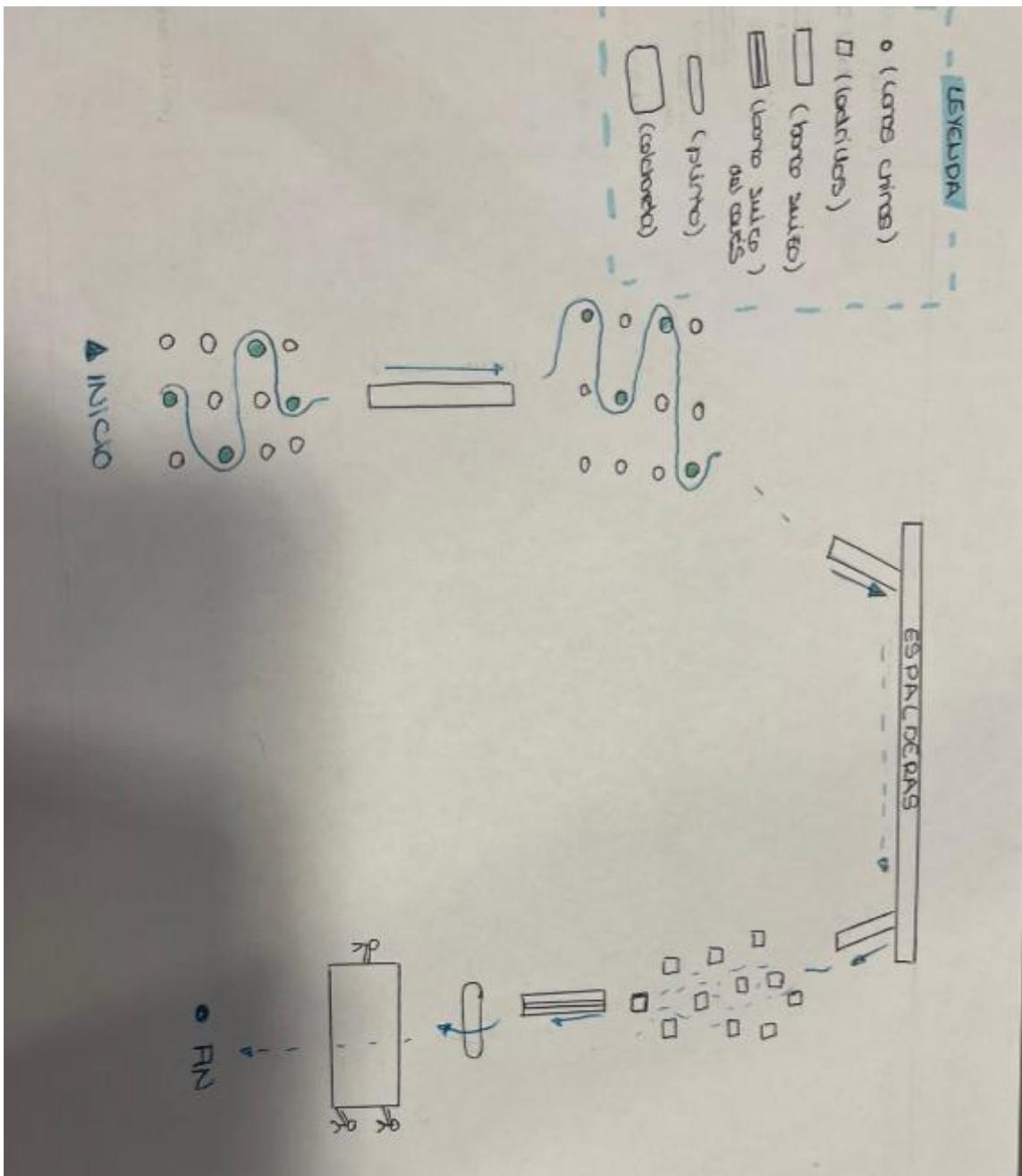
Verde

Naranja

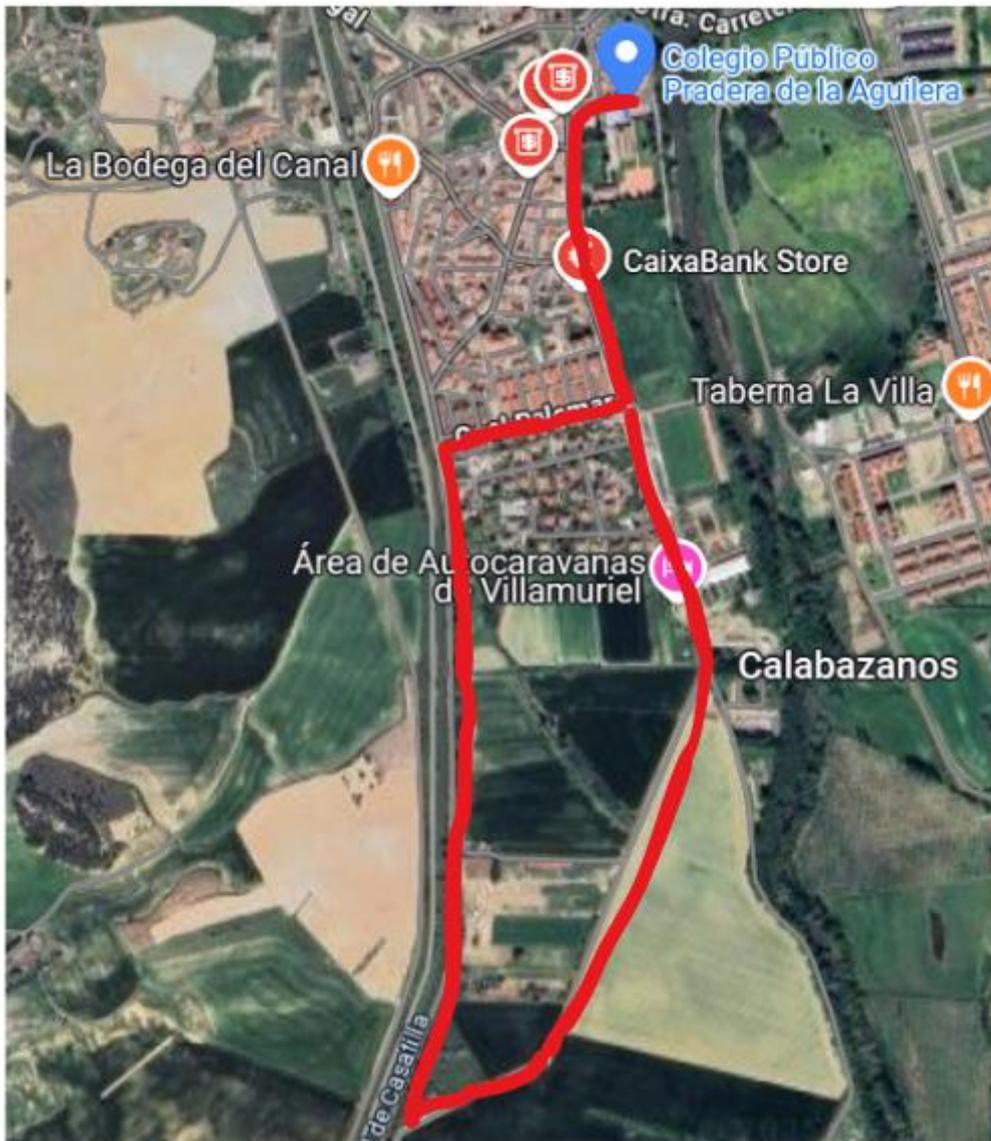
ANEXO V

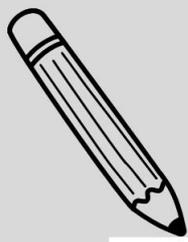


ANEXO VI



ANEXO VII





# GUIATE Y DIBUJA



**TRIGO**

**PERAL**

**MORAS**

**LAVANDA**

**CASA VIEJA**

**PATO**

**ALMENDRO**

**POZO**

**PÁJARO**

**SEÑALIZACIÓN  
PROHIBIDO**

**SEÑALIZACIÓN  
CAMBIO  
SENTIDO**

**SEÑALIZACIÓN  
DE LA  
RUTA**