



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

Propuesta didáctica de senderismo urbano por la ciudad de Palencia

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR: Alejandro Olea Martín

TUTOR: Ricardo Manuel Santos Labrador

Palencia, 23 junio de 2025



RESUMEN

En el presente Trabajo de Fin de Grado se tratan las Actividades Físicas en el Medio Natural, concretamente la práctica de senderismo urbano con alumnos de Educación Primaria desde la asignatura de Educación Física.

Para ello, se diseña una propuesta didáctica centrada en el senderismo urbano, que tiene como objetivo acercar al alumnado a su entorno cercano. En ella, se realizan diferentes rutas por espacios verdes de la ciudad de Palencia con alumnos de 2º de Educación Primaria del CEIP Blas Sierra.

Durante los recorridos se mantiene una actitud respetuosa hacia el medioambiente y se llevan a cabo acciones de sostenibilidad.

Palabras clave: Actividades Físicas en el Medio Natural; Senderismo urbano; Educación Física; Entorno cercano; Medioambiente; Sostenibilidad.

ABSTRACT

This Final Degree Project deals with Physical Activities in the Natural Environment, specifically the practice of urban hiking with Primary Education pupils from the subject of Physical Education.

To this end, a didactic proposal is designed centred on urban hiking, the aim of which is to bring pupils closer to their immediate environment. In it, different routes through green spaces in the city of Palencia are carried out with pupils in the 2nd year of Primary Education at CEIP Blas Sierra.

During the routes, a respectful attitude towards the environment is maintained and sustainability actions are carried out.

Keywords: Physical Activities in the Natural Environment; Urban hiking; Physical Education; Immediate environment; Environment; Sustainability.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS.....	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
4.1 EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA	10
4.2 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	13
4.3 EL SENDERISMO COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA	18
4.4 EL ENTORNO CERCANO COMO RECURSO DIDÁCTICO.....	23
4.5 EDUCACIÓN AMBIENTAL Y SOSTENIBILIDAD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA	25
5. METODOLOGÍA	27
5.1 CONTEXTO DEL CENTRO Y PARTICIPANTES	29
5.2 PROCEDIMIENTO	31
5.3 DISEÑO	35
5.4 INTERVENCIÓN	37
5.5 EVALUACIÓN	50
6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	53
6.1 DISCUSIÓN	53
6.2 CONCLUSIÓN	54
6.3 LIMITACIONES.....	55
6.4 PROPUESTAS DE MEJORA	56
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
8. ANEXOS	61

1. INTRODUCCIÓN

La actividad física en el medio natural ha ido cobrando cada vez más una mayor relevancia, con el paso del tiempo, dentro del ámbito educativo, especialmente en la etapa de Educación Primaria, donde a través de su implementación se busca ofrecer al alumnado experiencias significativas únicas para ellos, tratando de fomentar un estilo de vida activo, saludable y respetuoso con el entorno. Es en este contexto, sobre todo desde el punto de vista de un maestro de la especialidad de Educación Física, donde entra en juego el senderismo. Este, se presenta como una herramienta pedagógica de gran valor, ya que permite combinar el desarrollo de ejercicio físico con el conocimiento del entorno próximo y la educación en valores medioambientales.

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se sitúa en la mención de Educación Física del Grado en Maestro de Educación Primaria, y tiene como eje principal el diseño de una propuesta didáctica basada en el senderismo urbano, destinada al alumnado de 2º curso de Educación Primaria del CEIP Blas Sierra, el cual se trata de un colegio público ubicado en la ciudad de Palencia.

A través de una sucesión de varias sesiones, el objetivo es fomentar la actividad física al aire libre, el conocimiento del entorno urbano y natural de la ciudad, así como el desarrollo de actitudes de cuidado y respeto hacia el medioambiente.

A lo largo de este trabajo, se desarrollarán, en primer lugar, los objetivos planteados, seguido de la justificación del tema elegido y un marco teórico, en el cual se buscará fundamentar principalmente la importancia de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), en particular del senderismo, en el área de Educación Física. También, tendrá especial importancia en este apartado el concepto de educación ambiental y sostenibilidad. Seguidamente, se presentará la metodología, en la que se expondrá cómo ha sido el proceso de elaboración del trabajo, incluyendo la propuesta didáctica diseñada con las sesiones llevadas a cabo y finalizando con la evaluación de esta. A continuación, se añadirán las conclusiones obtenidas después del proceso de diseño y puesta en práctica de dicha propuesta y un listado de referencias. Por último, como apartado final, se incluirán unos anexos, donde estarán presentes varias fotografías y materiales empleados durante el proceso, que servirán a modo de complemento.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal que se pretende conseguir, a través de la elaboración de este TFG es el que se presenta a continuación:

- Diseñar y llevar a cabo una propuesta didáctica basada en el senderismo urbano y el entorno cercano, destinada al alumnado de Educación Primaria.

Los objetivos secundarios son los siguientes:

- Comprender la importancia que tiene la actividad física en el desarrollo integral de los alumnos.
- Entender los beneficios que conlleva la práctica de AFMN, en concreto del senderismo.
- Promover la práctica de senderismo sobre diferentes espacios naturales y urbanos de la ciudad.
- Conocer las posibilidades didácticas que ofrece el entorno cercano.
- Planificar actividades que fomenten en el alumnado valores de respeto y cuidado hacia el medioambiente.

3. JUSTIFICACIÓN

En el proceso de elección del TFG, lo que más motivante resultaba era cualquier tema relacionado con la asignatura de Educación Física en el Medio Natural. De todas las materias cursadas previamente, esta había sido la más especial.

Como amante del deporte y la naturaleza, los gustos personales se encuentran completamente relacionados con la finalidad de la asignatura. Debido a ello, se escogieron las AFMN como base para realizar este trabajo.

La práctica de AFMN es una opción que tiene grandes beneficios en el desarrollo integral del alumnado, ya que no solo se ve implicada la motricidad, sino que también se potencian capacidades sociales, cognitivas y emocionales. Además, se integra plenamente con los objetivos que pretende conseguir la Educación Física, ofreciendo una gran variedad de posibilidades y permitiendo implementar una educación innovadora y de mayor calidad dentro de esta área, que en muchas ocasiones se ve limitada a la práctica de juegos y deportes en espacios cerrados, como los gimnasios.

Según Gómez (2013), las AFMN provocan un cambio en la actitud del alumnado, al desarrollarse en un medio no tan habitual para ellos, proporcionándoles experiencias vivenciales a través de las cuales obtienen nuevas emociones y sensaciones. Por lo tanto, la introducción de este tipo de actividades novedosas rompe con los esquemas de lo cotidiano y genera un alto grado de motivación en los alumnos.

Los espacios exteriores despiertan en el alumnado una actitud activa, motivadora y participativa. Por ese motivo, es fundamental que tengan la oportunidad de vivenciar experiencias educativas que vayan más allá del aula y que les permitan establecer vínculos reales con el entorno. Desde esta perspectiva, el medio natural y urbano se presenta como un recurso didáctico de gran valor.

Dentro de las posibilidades que ofrecen las AFMN, se ha seleccionado el senderismo, ya que se trata de una actividad accesible y beneficiosa para todo el mundo. Es una oportunidad única de realizar ejercicio físico en contacto con la naturaleza y conocer el entorno que nos rodea. Además, mantiene al cuerpo activo y elimina posibles actitudes sedentarias. Mediante su práctica, no solo se estimula el movimiento y el desarrollo

motriz del individuo, sino que también las emociones, la observación y la conciencia medioambiental.

El senderismo es considerado un deporte y su integración dentro del ámbito escolar, especialmente en estas edades tan tempranas, resulta muy positivo para su salud. Algunos de los múltiples beneficios que conlleva esta actividad son señalados por Aumente (2012):

Fortalecimiento muscular, estimulación de la calcificación de los huesos, fortalecimiento del corazón y mejora de la circulación sanguínea, eliminación de toxinas y grasa, etc. Más desconocidas son las virtudes terapéuticas que tiene esta actividad desde un punto de vista mental o psicológico. Caminar tiene la posibilidad de tocar muchos aspectos de la vida: relajación, ejercicio, meditación, salud, oxigenar el cerebro, transporte, deporte... (p. 2)

Con el tema ya seleccionado, se analizó la situación en el centro y las posibilidades de las que se disponía, lo que obligó a adaptar la propuesta a un enfoque más urbano. De esta manera, el proyecto se centra en combinar actividades de senderismo con el aprovechamiento y el descubrimiento del entorno cercano al colegio y en este contexto, la prioridad es conocer y disfrutar de las zonas verdes más próximas.

En base a esta idea, Orfila y Méndez-Pérez (2022) señalan los aspectos positivos y la importancia que tienen estas áreas dentro de las ciudades:

Los espacios verdes brindan los medios para actividades de relajación, deporte, para disfrutar de la naturaleza, además de crear las condiciones para que los más jóvenes puedan jugar fuera de casa, algo que puede determinar la diferencia entre hábitos sedentarios y activos en edades tempranas, especialmente en las grandes ciudades (p. 4).

Por otro lado, otra de las razones por las que se escogió este tema, fue la importancia de respetar y cuidar del medioambiente cuando se llevan a cabo cualquier tipo de AFMN. Por lo que respecta al senderismo, es necesario hacer incidencia en ello, ya que es el medio que se utiliza para su práctica y uno de los principales motivos por los que los seres

humanos se mantienen con vida. Para Aranda-Vejerano et al. (2023), los docentes desempeñan un papel clave en el desarrollo de la educación ambiental y, el éxito de este enfoque en el sistema educativo, dependerá de las estrategias que se adopten.

En base a esto, la labor que se debe mantener como educadores es dejar claro al alumnado, antes de cada salida, cuáles son las acciones de cuidado hacia el medio natural que se deben realizar.

Por otra parte, desde un punto de pista curricular, el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre señala la importancia de adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica de actividades físicas, lúdicas y deportivas, en las cuales se potencia la salud física, mental y social. Además, destaca la necesidad de valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos para desarrollar la motricidad, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible. Hace mención al senderismo como posible contexto de aplicación.

Por lo tanto, con este TFG no solo se pretende diseñar una propuesta didáctica basada en el senderismo urbano, sino que también se busca poner en valor la importancia de abrir la escuela al entorno, manteniendo una educación comprometida con la salud, el medioambiente y la ciudadanía activa.

En cuanto a las competencias del Título del Grado en Maestro en Educación Primaria realizado en la Universidad de Valladolid, a continuación, se mencionan las que han sido seleccionadas de la guía docente de la asignatura Educación Física en el Medio Natural y su vinculación con el TFG:

- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

Esta competencia se desarrolla en el TFG a través del diseño de una propuesta didáctica completa, incluyendo la planificación, ejecución y posterior evaluación de varias sesiones prácticas. Se mantendrá una coordinación con el centro educativo, respetando el horario establecido y solicitando la ayuda de otros profesores para cada salida.

- 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.

La propuesta diseñada promueve un aprendizaje inclusivo en el entorno natural cercano, accesible para todo el alumnado y fomentando el respeto, la equidad y la participación en un espacio común de convivencia.

- 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.

Mediante las actividades de senderismo, se favorecen dinámicas de grupo y cooperación en contextos reales. Se ven involucradas acciones y situaciones que potencian la convivencia, la responsabilidad y el esfuerzo compartido.

- Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones sociales públicas y privadas.

El trabajo invita a mantener una reflexión crítica sobre el entorno urbano y natural de la ciudad de Palencia, fomentando la conciencia del alumnado sobre su valor, su cuidado y su aprovechamiento educativo.

- Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.

A través de las diferentes salidas, el alumnado será consciente del entorno que le rodea y actuará sobre él, recogiendo una serie de residuos y reflexionando acerca de los conceptos de sostenibilidad y respeto medioambiental.

- 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.

En la propuesta que se incluye, se combina la actividad física con el aprendizaje al aire libre. El hecho de recoger residuos resulta novedoso y motivante para el alumnado. Además, promueve la autonomía de cada uno y actividades de trabajo grupal.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Antes de comenzar a desarrollar los temas específicos que se pretenden tratar en este trabajo, es necesario empezar hablando con un carácter más general y situar la propuesta dentro de un área en concreto, en este caso en la asignatura de Educación Física.

Se trata de una materia que en la etapa de Educación Primaria desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral del alumnado. En muchas ocasiones, es considerada como una asignatura de menor relevancia respecto a lo académico. Pero la realidad es que desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral del alumnado, ya que no solo se tratan aspectos físicos, sino que también cognitivos, emocionales y sociales. Contribuye significativamente a la obtención de hábitos de vida saludables y es capaz de transmitir valores como la cooperación, el respeto y la responsabilidad.

Este enfoque es contrastado por diferentes autores:

Para Carbonell et al. (2018, p. 2): “la Educación Física es un área curricular que favorece el desarrollo integral de los alumnos, ya sea a nivel físico, psíquico o sociológico. Se aprecia la actividad física como una excelente vía de comunicación social”.

Para Rodríguez (2006, p. 12): “dicha materia contribuye al adecuado desarrollo de las aptitudes físicas y de las conductas motrices, junto a otros aspectos relacionados con la personalidad y la socialización de los niños”.

Por lo que queda claro que la Educación Física es un elemento imprescindible en la etapa de primaria, favorece el crecimiento de los alumnos y les ayuda a mantener una buena salud, ya que, como afirman Cintra y Balboa (2011): “La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social” (p. 4).

Respecto a los efectos positivos para la salud, Prado y Albarrán (2023) se centran en dos aspectos principales:

La educación física en nuestra sociedad aporta a cualquier persona, salud tanto física como mental, en la parte física ayuda a mantener la salud, recuperarla o mejorar algunas deficiencias en esta área, además es una forma de canalizar la energía corporal. Ayuda a desarrollar cualidades físicas como: agilidad, coordinación, flexibilidad, resistencia, mejora la función del sistema cardiaco y respiratorio, entre otras.

En el área mental, la educación física, fomenta valores como la disciplina, la perseverancia, el esfuerzo, la cooperación y el trabajo en equipo, permite a la persona proponerse nuevas metas y superar sus propios límites, trabajando también la comunicación y las emociones (p. 3).

Es importante que se siga manteniendo este punto de vista tan positivo y saludable, para que en las escuelas se empiece a mirar con mejores ojos a la Educación Física y se le dé la importancia que verdaderamente merece, ya que, desde su inclusión en los currículos educativos, la EF ha sido una asignatura que ha estado estrechamente vinculada a la salud (Pantoja y Montijano, 2012).

Por lo tanto, son múltiples los beneficios que supone la práctica de Educación Física en el entorno escolar. De esta manera, González (2011) realiza la siguiente clasificación:

- Beneficios físicos y psicológicos de la EF
- Beneficios de la EF sobre la salud y el bienestar
- Beneficios sociales de la EF y el deporte
- Beneficios de la EF sobre otras áreas

Otro de los aspectos clave de esta asignatura, es la motivación que surge en el alumnado de primaria frente a otras áreas del currículo. Diversos estudios realizados por Zagalaz et. al (2008), señalan que la inclusión de juegos y deportes en los contenidos de Educación Física, hacen que esta tenga un carácter lúdico y participativo, lo que la convierte en una de las materias con mayor aceptación. Esta dimensión motivacional resulta esencial en este tipo de edades, ya que los hábitos que se consolidan a lo largo de la etapa tienen una clara proyección sobre la práctica de actividad física en la adolescencia y en la vida adulta.

Por ello, los docentes deben plantear durante sus clases, situaciones que despierten la motivación en los alumnos, con el objetivo de que sean capaces de desarrollar su autonomía y se sientan partícipes en su propio proceso de aprendizaje. Esto, evitará el aburrimiento y favorecerá el compromiso motor del alumnado en las clases de EF (Baena-Extremera et al., 2016).

Ante este escenario, la implementación de propuestas novedosas despertará interés en el alumnado. Si además se añaden retos o actividades grupales, la motivación y la implicación será mayor. Por lo que dentro de una Educación Física que favorece el desarrollo integral, potencia hábitos de vida saludable y resulta motivante para al alumnado, cobra sentido la inclusión de propuestas como la del presente trabajo.

4.2 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Concepto

Una vez introducida la materia sobre la que se va a abordar la propuesta, es momento de analizar el significado de las AFMN.

Las Actividades Físicas en el Medio Natural son una manera de conectar con el entorno a través del ejercicio físico. Son mucho más que actividades deportivas o de entrenamiento, ya que son experiencias que implican una carga de emociones y sentimientos, que permiten al ser humano comprender el verdadero significado de la vida y contemplar el poder de la naturaleza. Aspectos tan sencillos como estar al aire libre, aprender mediante el movimiento corporal y disfrutar de la capacidad de los sentidos, son muchos de los placeres que implica su práctica.

Estas actividades mantienen un enfoque social y de ocio. Esta visión, hace que cada vez más personas se animen a practicarlas, ya que permite mejorar el rendimiento físico al mismo tiempo que se establecen relaciones sociales y se disfruta del medio natural. Por lo tanto, se genera un vínculo entre actividad física y el medio natural, adquiriendo este último una función más utilitaria (Granero, 2007).

Dentro del ámbito educativo, las AFMN han ido teniendo una mayor aceptación con el paso del tiempo. Cada vez más son los docentes que valoran la naturaleza como medio para llevar a cabo sus clases, especialmente los de Educación Física. La conexión con el entorno hace que las experiencias sean mucho más reales que las vividas en el aula. Como indican Granero y Banea (2007):

El aire libre constituye un marco privilegiado para la intervención pedagógica con niños y jóvenes, y todo docente debe ser consciente de los potenciales valores educativos del medio natural al utilizar éste como recurso. La naturaleza se puede considerar como la mayor aula de Educación Física del mundo y presenta unas posibilidades educativas y de aprendizaje tan amplio que desbancan a cualquier área curricular y escenario educativo (p. 6).

Para entender el concepto de AFMN y el porqué de su inclusión en la asignatura de Educación Física, una definición bastante completa es la que establecen Santos y González (1995) en Granero y Banea (2010):

Aquellas prácticas motrices, sin carácter competitivo, con un componente lúdico y recreativo importante, donde el individuo es capaz de poner en juego su desarrollo personal, al tiempo que favorece su desarrollo físico, psíquico y social, además de ser un medio compensador y liberador y que se realiza en un entorno singular como es el medio natural (p. 21).

Por lo que se puede definir a las AFMN, como aquellas actividades motrices que se llevan a cabo en entornos naturales y desarrollan a las personas en todos sus sentidos. En el ámbito educativo, permiten emplear la naturaleza como aula y ofrecen experiencias únicas al alumnado, al estar en contacto con lugares poco habituales.

Clasificación de las actividades físicas en el medio natural

En los últimos años las AFMN han experimentado un gran auge. Actualmente es más que una realidad y se ha convertido en tendencia su práctica. Cada vez existe una mayor variedad de actividades que se desarrollan en la naturaleza, por lo que su clasificación resulta un proceso bastante complejo.

Son numerosos los autores que han establecido una agrupación de los diferentes tipos de AFMN. A continuación, se expondrán algunos de los criterios que se han llevado a cabo.

Casterad et al. (2000) en Luque (2003), realizan una clasificación de las AFMN en función del medio físico en el que se desarrollan. Se establecen cinco tipos: agua, aire, tierra, nieve y hielo, indicando múltiples ejemplos de cada una de ellas. El senderismo, formaría parte de las actividades de tierra.

Acuña (1991) en Granero (2007) propone otro tipo de clasificación, basada en la intención que se pretende conseguir. Este, hace una distinción entre:

- Actividades promocionales: excursiones, visitas...
- Actividades libres: rutas y circuitos ecológicos, rocódromos...
- Actividades programadas: orientación, campamentos, espeleología...

- Actividades de investigación y formación: granjas-escuela, huertos biológicos...

Baena y Baena (2003) hacen una selección de los diferentes criterios que se han utilizado y desarrollan la siguiente clasificación (Sección Clasificación de las AFMN, párr. 1):

- En función del objeto de estudio:
 - competitivas: engloban todos los deportes reglamentados
 - recreativas-educativas: son las actividades que se realizan para ocupar el ocio y con una finalidad educativa
- 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: aeroestación, ala delta, paracaidismo...
- En función del nivel de organización:
 - actividades programadas y organizadas con continuidad: marchas, acampadas, etc.
 - actividades esporádicas de promoción: excursiones, visitas, etc.
 - actividades de autoorganización o libre: salidas improvisadas...
- En función de la interdisciplinariedad curricular:
 - actividades específicas, propias o fundamentales: son aquellas prácticas consustanciales con las actividades al aire libre, constituyendo la base articular de toda planificación y realización de actividades al aire libre. Éstas 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

- de supervivencia

Además de estas clasificaciones, existen muchas otras. El hecho de que haya una gran variedad de actividades permite a los docentes seleccionar la modalidad que mejor se adapte a las características del grupo, los recursos del centro y los objetivos curriculares.

Beneficios de las actividades físicas en el medio natural

Si bien la actividad física tiene grandes beneficios, cuando esta se realiza en el medio natural, sus efectos positivos aumentan exponencialmente. En un mundo cada vez más urbanizado y en el que la vida de muchos niños está llena de dispositivos electrónicos, recuperar el contacto con la naturaleza a través del ejercicio físico se presenta como una necesidad.

Las AFMN son un gran medio para combatir el sedentarismo en la escuela, uno de los principales objetivos que deben conseguir los maestros de Educación Física, ya que según Ramírez y Oca (2019) en López-Centeno et al. (2021), por culpa de actitudes sedentarias en los centros escolares, muchos alumnos solo realizan actividad física en las horas destinadas a esta asignatura, que por desgracia en muchas comunidades de España el tiempo semanal es muy limitado.

La práctica de este tipo de actividades supone una gran cantidad de beneficios en el ser humano a nivel físico, psicológico y social. Así lo afirman (Baena et al., 2012; Ewert, 1987; Ruiz et al., 2009, en Escaravajal et al. 2019):

La práctica de actividad física en el medio natural (AFMN) proporciona numerosos beneficios: a nivel físico mejora la condición física, ya que supone una exigencia contra el medio que hay que solventar; a nivel psicológico disminuye el estrés, mejora la autoestima y estado de ánimo; y a nivel social mejora las relaciones sociales con los semejantes, puesto que ayuda a conocer a otras personas y disfrutar de un entorno social sano, logrando además una mayor disposición a la cooperación (p. 2).

Por otra parte, las AFMN tienen la capacidad de transmitir múltiples valores que ayudan a las personas a construir su identidad. Granero y Baena (2007) realizan la siguiente

agrupación de los valores en la formación del individuo de estas actividades físico-deportivas en el medio natural:

- A nivel personal.
- Valores de socialización.
- Valores eco-ambientales.
- A nivel educativo.

Además, estos autores señalan que las AFMN son un medio muy importante para la transmisión y adquisición de valores y hábitos en la escuela actual. No solo contribuyen en la formación personal de los alumnos, sino también en el desarrollo social, donde entran en juego la cooperación, el compañerismo, la amistad, la responsabilidad, etc.

Por lo que una de las labores que los docentes de Educación Física deben realizar en las escuelas, es incidir en que la práctica de AFMN no solo aporta beneficios para el desarrollo del alumnado, sino que también educa en valores y ayuda en su formación.

4.3 EL SENDERISMO COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA

Concepto

En primer lugar y a modo de introducción, es necesario aclarar el concepto de senderismo. Como práctica físico-deportiva en el medio natural, se presenta como una herramienta educativa de gran valor dentro del área de Educación Física, especialmente durante la etapa de primaria, ya que es el momento en el que los niños se encuentran en pleno desarrollo motor. Se tiene entendido que únicamente consiste en caminar sobre un entorno natural, y no es así, ya que es una experiencia vivencial que integra movimiento, aprendizaje, sostenibilidad y emoción.

Según Gómez (2008) el senderismo se ubica dentro de las AFMN, siendo la marcha la base principal de esta modalidad. Su práctica es considerada como una actividad de bajo riesgo. Dentro del ámbito escolar, es considerado como un poderoso instrumento educativo y una de las formas más eficaces de lograr el desarrollo integral del alumnado, ya que se trata de una actividad en la que el contacto con el medio natural juega un papel fundamental.

Casterad et al. (2000) en Gómez (2008) definen al senderismo como:

La manera más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza y la más accesible para todos/as, puesto que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta a nuestros/as participantes (p. 4).

Siguiendo la línea de que se trata de una actividad que no conlleva grandes riesgos, Lopez-Monné (2003, p. 4) señala que el “senderismo podría entenderse como la práctica de excursiones a pie, exentas de dificultades relevantes, con el objeto principal de disfrutar de entornos naturales, rurales y de su patrimonio”

El origen de esta actividad está vinculado a los deportes de montaña, aunque la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), en Rodríguez y Rodríguez (2010) establece la siguiente definición:

Práctica lúdica y deportiva que no es exclusiva del ámbito montaño, que impacta en círculos sociales mucho más amplios que ven en él una manera fácil de

practicar deporte, en permanente contacto con la naturaleza, y que ofrece al mismo tiempo la posibilidad de acceder a un mejor conocimiento del entorno y sus aspectos geográficos, históricos y humanos (p. 11).

Por lo tanto, el senderismo puede entenderse como una forma sencilla y universal de caminar por la naturaleza, que no presenta grandes dificultades técnicas y su única pretensión es disfrutar del entorno y descubrir su patrimonio. En el ámbito escolar, su práctica resulta un poderoso recurso educativo, ya que se trata de una actividad motriz de fácil acceso y que se puede adaptar a las necesidades de cada alumno.

Beneficios del senderismo

El senderismo está enmarcado dentro de las AFMN, por lo que se presupone que es una actividad beneficiosa para el ser humano. Conde et al. (2012) se centran de nuevo en los beneficios a nivel físico, psíquico y social:

Nosotros recomendamos el senderismo como una actividad física adecuada para cualquier tipo de persona, suponiéndoles grandes beneficios tanto a nivel físico (mejora de la resistencia cardiopulmonar, aumento de la fuerza, prevención de otras enfermedades...) como psíquico (mejora de las funciones cognitivas, de los estados de ánimo, de ansiedad...) y social (identificación con un grupo, posibilita el no aislamiento...) (p. 1).

En su análisis, hablan del senderismo como una actividad física y recomendable para personas mayores. Pero analizando el concepto del senderismo, se trata de una actividad que se puede realizar a cualquier edad, siempre y cuando se haga una adaptación y se establezcan unos límites. Por lo que, respecto al ámbito educativo, su práctica está más que justificada, ya que como educadores uno de los objetivos principales es desarrollar a los alumnos en todas sus facetas. Tomando como referencia esos efectos positivos, los maestros de Educación Física tienen la oportunidad de crear una sociedad saludable, aumentando el número de veces en las que el alumnado camina en el medio natural.

Según Domínguez (2025), desde los orígenes, el ser humano se ha mantenido en contacto con el entorno que le rodea, por lo que caminar en la naturaleza no requiere de grandes inversiones ni tecnología avanzada. En una sociedad cada vez más urbanizada y llena de

necesidades, muchas personas eligen el senderismo como vía para mejorar su calidad de vida, gracias a sus múltiples beneficios físicos y emocionales.

En base a esto, establece la siguiente clasificación sobre los beneficios que implica su práctica:

- Beneficios físicos del senderismo regular.
- Mejora de la condición bascular.
- Estímulo para los músculos y articulaciones.
- Control del peso corporal.
- Efectos positivos en la salud mental.
- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Estimulación cognitiva y creatividad.
- Fortalecimiento del bienestar emocional.
- Inclusión social y accesibilidad del senderismo.

Tipos de senderos

El senderismo, como actividad vinculada al medio natural, ofrece una gran variedad de recorridos que se adaptan a las características del terreno, la duración de la ruta y las capacidades de las personas.

Tacón y Firmani (2004, p. 5) establecen la siguiente definición de sendero: “Es un pequeño camino o huella que permite recorrer con facilidad un área determinada.”

Para ellos existen tres tipos de sendero:

- Senderos interpretativos: Son relativamente cortos y su objetivo es mostrar la flora, fauna y otros valores naturales del área de una manera atractiva para los visitantes. En algunos casos se requiere de la presencia de un guía, aunque también pueden ser autoguiados.
- Senderos para excursión: Son de recorrido más largo. Deben estar muy bien diseñados y señalizados de manera que sean seguros y no produzcan impactos negativos en el medioambiente.
- Senderos de acceso restringido: Son mucho más rústicos y generalmente solo son utilizados por propietarios y guardaparques, por lo que no requieren señalización.

En algunos casos pueden ser utilizados por visitantes con intereses especiales, que siempre deberán estar acompañados por alguien que tenga conocimiento sobre la ruta.

En el territorio español, actualmente esta actividad se encuentra estructurada en diferentes tipos de senderos, en función de su longitud y dificultad. Para poder planificar su práctica adecuadamente, es necesario conocer esta información.

La formación de estos senderos es competencia de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y las Federaciones Autonómicas (FFAA). Mediante un trabajo conjunto, se establecen una serie de criterios que regulan su señalización y registro.

Estos senderos son clasificados de la siguiente manera por Zurita Pérez (2009) en Conde (2012):

- Senderos de Gran recorrido: Distancia superior a 50 km. Su señalización es blanca y roja.
- Senderos de pequeño recorrido: Su distancia es entre 10 y 50 km. Se señalizan en blanco y amarillo.
- Senderos locales: No superan los 10 km. Se indican en blanco y verde.
- Senderos urbanos: Circunscritos a un ámbito urbano. Su señalización es amarilla y roja.

Figura 1

Señalización de senderos

Señalización de senderos	GR	PR	SL	SU
Tipo	Gran Recorrido	Pequeño Recorrido	Sendero Local	Sendero Urbano
Longitud	Más de 50km	Entre 10km y 50km	Menos de 10Km	En la ciudad
Continuidad de sendero				
Mala dirección				
Cambio de dirección				
Cambio brusco de dirección				

Nota. Tomado de *Señales de senderismo: cómo leer e interpretar la señalización de los senderos*, por Deportes Aventura, s.f., <https://deportes-aventura.es/senales-senderismo/>

Fariña e Higuera (1999) hacen una distinción de los tipos de senderos o rutas en función del soporte. A la hora de planificar una ruta hay una clara diferencia entre urbanización y medio natural. Cuando se hace un recorrido urbano, se busca caminar por los sitios más emblemáticos de la ciudad y descubrir su patrimonio arquitectónico o su cultura. En cambio, en el medio natural se contemplan otros factores, como por ejemplo su flora, fauna o vegetación. Aunque también es posible y es muy recomendable realizar rutas mixtas, es decir, combinar el medio urbano y el medio natural en un mismo recorrido.

En el caso de la propuesta que se desarrolla en este TFG, el objetivo es combinar ambos medios en diferentes recorridos. Se programarán varias rutas para llevarse a cabo en el entorno cercano al centro, por lo que, al realizarse dentro de la ciudad, se puede catalogar a estas experiencias como senderismo urbano.

Material y equipamiento

La práctica de senderismo, aunque sea accesible y sencilla, requiere una preparación básica que garantice la seguridad, la comodidad y el disfrute de la actividad. Conocer y seleccionar adecuadamente el material necesario, permite adaptarse a las características del entorno y prevenir posibles riesgos.

Según Gómez (2008) la mochila es un elemento imprescindible y su peso debe ser equilibrado y muy bien distribuido. Se debe ser previsor con la hidratación y la alimentación. Hay que tratar de llevar siempre agua u otras bebidas que aporten nutrientes y alimentos ligeros fáciles de digerir. Es conveniente también tener un botiquín y medios para poder comunicarte fácilmente.

Tanto la ropa como el calzado que se lleva deben ser cómodos y adaptados al tipo de recorrido que se va a realizar. Es aconsejable tener ropa de repuesto por si sucediese algún imprevisto, del mismo modo que un calzado limpio. Es importante que cuando se vayan a realizar actividades de este tipo no se estrene ningún tipo de indumentaria, ya que el cuerpo puede verse afectado durante la marcha.

Con relación a la propuesta, al ser recorridos de corta duración, no se precisa de un equipamiento muy elaborado, más allá de una indumentaria óptima para caminar. Sí que es necesario llevar un pequeño botiquín de mano y considerar la posible existencia de fuentes durante la ruta para mantener una buena hidratación.

4.4 EL ENTORNO CERCANO COMO RECURSO DIDÁCTICO

El entorno cercano (calles, plazas, parques, monumentos, ríos, etc.) se presenta como un escenario privilegiado para construir el aprendizaje del alumnado. El hecho de trasladar la acción educativa fuera de las paredes del aula conecta el currículo con la vida cotidiana y da la oportunidad de vivir experiencias que difícilmente pueden suceder en el interior del centro.

Salir del aula significa comprender la realidad. Esto ofrece un gran potencial a las escuelas, ya que permite a los alumnos vivenciar experiencias auténticas. De esta manera, pueden obtener respuestas creativas que ayuden a ampliar sus destrezas y desarrollarse como personas (Delgado y Alario, 1994).

En la sociedad actual, debido al auge de las nuevas tecnologías o a la carga excesiva de actividades extraescolares en sus tiempos libres, cada vez son menos los niños que tienen la oportunidad de disfrutar del entorno próximo. El número de niños jugando en las calles o en los parques ha disminuido notablemente respecto a generaciones anteriores. Por eso, las escuelas deben compensar ese déficit mediante salidas, itinerarios con fines didácticos o visitas que permitan al alumnado comprender el valor del medio que le rodea (López-Ruiz y Albadalejo, 2016).

De los Reyes (2009) concibe el entorno cercano como un escenario de vida. En base a este concepto, afirma lo siguiente:

Si se acuerda que en la educación elemental uno de los objetivos principales debe ser conocer y orientarse en los espacios cercanos a su vivienda y centro escolar, la realización de desplazamientos orientados conllevaría una estrategia didáctica enfocada a la salida escolar como actividad preferente. Los paseos y recorridos didácticos saltan el nivel del propio barrio para descubrir una parte de la ciudad que nos ofrece posibilidades no encontradas ni en la casa, el colegio o el barrio. Salir a la ciudad con la escuela pone en contacto tiempo y espacio a través de la exploración de barrios o jardines históricos dotados de un amplio abanico de

recursos: monumentos, placas conmemorativas, fuentes, edificios simbólicos, es decir, la huella del paso del tiempo y de la historia.

El recorrido urbano es una actividad didáctica que implica salir del aula y ampliar el espacio educativo al infinito, allí donde se haga posible vivir experiencias que permitan construir conocimiento (pp. 6-8).

Por lo tanto, el entorno puede considerarse como un elemento clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que se trata de un recurso didáctico que permite conectar los contenidos del currículo con la realidad, gracias a su contexto favorecedor. Entenderlo de este modo, supone concebirlo como un medio en el que están presentes numerosos factores ambientales (naturales, sociales, culturales, etc.) que contribuyen a mejorar el aprendizaje del alumnado.

Desde el punto de vista de un maestro de Educación Física, entender la importancia y la manera en la que influye el entorno cercano en la vida de los alumnos es esencial. El aprovechamiento de calles, parques y zonas verdes como espacios para realizar actividad física permite trasladar la enseñanza a contextos más reales y cotidianos, consiguiendo que el alumnado se involucre activamente y desarrolle una mejor comprensión del mundo que le rodea.

4.5 EDUCACIÓN AMBIENTAL Y SOSTENIBILIDAD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Según Smith-Sebasto (1997, p. 2), la educación ambiental (EA) es “educación sobre cómo continuar el desarrollo al mismo tiempo que se protege, preserva y conserva los sistemas de soporte vital del planeta”.

En palabras de Vargas et al. (2022)

La educación ambiental entre otros tiene un claro objetivo, que es el de concienciar a la gente de la degradación de su entorno, evitando su deterioro, y emprendiendo acciones para su conservación. Pretende evitar que continúe su quebranto para preservar el ambiente favorable a la vida humana, animal y vegetal (p. 4).

El cuidado del medioambiente trata de erradicar la contaminación ambiental que se está sufriendo actualmente. Mantener actitudes de conservación hacia el entorno en las primeras edades resulta esencial, ya que es el medio en el que viven y se desarrollan. De esta manera se consigue formar valores y una conciencia positiva en los niños, favoreciendo tanto a su bienestar como al del ecosistema (Criollo y Salinas, 2018).

Desde el ámbito escolar, la EA requiere del estudio y conocimiento necesario de la zona en la que se quiere desarrollar la intervención educativa. Hay que concienciar a los alumnos acerca de cuáles son los orígenes del entorno en el que viven, con el objetivo de que sean capaces de respetar y cuidar del medioambiente, mostrando una mayor sensibilidad hacia los problemas que lo afectan (Aumente, 2012).

La EA se debe trabajar desde la escuela de manera multidisciplinar, implicando a todo el personal docente en el proceso. En este asunto, cobra vital importancia la Educación Física, y en especial la figura del maestro especialista de esta asignatura, ya que puede aprovechar el entorno como elemento para concienciar al alumnado de la importancia que tiene mantener actitudes de defensa y conservación hacia el medioambiente (Tejeda y Sáez, 2009).

En esta línea, Baena-Morales et al. (2023) hablan del concepto de Educación Física para el Desarrollo Sostenible (EFpODS). Lo definen como:

Experiencias y situaciones de aprendizaje centradas en el aprovechamiento de la EF para contribuir a la capacidad del ser humano para ser sostenible, relacionándose entre sí y desarrollando un entorno eficaz y sostenible desde la dimensión económica, social y medio ambiental. (p. 4)

En conclusión, la educación ambiental se presenta como un método eficaz para desarrollar en el alumnado un pensamiento crítico y responsable hacia el cuidado del entorno. Respecto a la Educación Física, una buena manera de concienciar sobre estas actitudes es mediante propuestas que combinen ejercicio físico y actividades de mantenimiento hacia el medio natural.

5. METODOLOGÍA

Como ya se ha comentado anteriormente, el objetivo principal de este TFG es diseñar y llevar a cabo una propuesta didáctica basada en el senderismo urbano y el aprovechamiento del entorno cercano. Dicha propuesta está destinada al alumnado de Educación Primaria y está planteada, concretamente, desde la asignatura de Educación Física.

El tema seleccionado se encuentra dentro las AFMN. Este concepto fue inicialmente la base para poder desarrollar el trabajo. Dentro de las múltiples actividades que existen de este tipo, la decisión fue centrar el desarrollo de la propuesta en el senderismo, ya que es una actividad que conlleva grandes beneficios y fácil de realizar. Tras pasar dos semanas del periodo de prácticas y analizar la situación en el centro, la elección definitiva fue programar una propuesta en la que se trabajase la modalidad de senderismo urbano, descubriendo elementos del entorno cercano, al mismo tiempo que se realizan acciones sostenibles y de cuidado del medioambiente. Una vez seleccionadas las bases principales de este trabajo, el proceso de elaboración se ha estructurado en dos fases.

En la primera de ellas, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica exhaustiva, con el fin de fundamentar y explicar por qué se ha elegido el tema. Para ello, se han utilizado buscadores específicos como Google Académico o bases de datos como Dialnet, donde se han consultado artículos, trabajos, investigaciones, etc., de autores relacionados con los conceptos de “Educación Física”, “AFMN”, “senderismo”, “entorno cercano” y “Educación Ambiental”. Esta investigación ha permitido construir un marco teórico sólido que contextualiza y respalda la propuesta didáctica.

En segundo lugar, se ha diseñado una propuesta didáctica dirigida al alumnado de 2º de Educación Primaria. Aunque estaba planteada para desarrollarse con las diferentes clases de este nivel, se ha tomado un grupo como referencia. Para este proceso, se han tenido en cuenta aspectos como el contexto educativo específico del centro, las características del grupo de alumnos y las necesidades derivadas de la diversidad de la clase. Además, se ha prestado atención a la adecuación curricular, la selección de contenidos más relevantes y la planificación de las diferentes sesiones. En los siguientes apartados se detallan el

contexto del centro y los participantes, el procedimiento llevado a cabo, el diseño metodológico empleado y la descripción de la intervención realizada.

5.1 CONTEXTO DEL CENTRO Y PARTICIPANTES

La propuesta didáctica se ha desarrollado en el CEIP Blas Sierra, un centro educativo público ubicado en la ciudad de Palencia. Hay escolarizados en torno a 425 alumnos entre Educación Infantil y Educación Primaria, habiendo una diversidad cultural destacable, debido a que hay alumnos provenientes de hasta 27 nacionalidades diferentes y de etnia gitana. Se encuentra en una zona urbana caracterizada por una población de clase media y cuenta con un programa de madrugadores y servicio de comedor. Además, dispone de unas instalaciones tanto interiores como exteriores en buen estado, entre las que se incluyen un gimnasio con bastantes recursos materiales, una pista polideportiva, un parque y hasta un huerto escolar.

La ubicación del centro permite acceder con gran facilidad a entornos naturales urbanos. Debido a su proximidad, se han seleccionado las siguientes zonas como medio para llevar a cabo la propuesta: Parque Huertas del Obispo, El Sotillo de los Canónigos, Dársena del Canal de Castilla y Parque Isla Dos Aguas. Estos espacios cuentan con caminos de tierra, variedad de flora y fauna y zonas ajardinadas, convirtiéndolos en lugares ideales para caminar y hacer actividad física en contacto con la naturaleza, dentro de la ciudad.

Esta propuesta ha estado dirigida al alumnado de 2º de Educación Primaria. A pesar de haberse desarrollado con las tres clases del centro que componen este nivel, se ha elegido un grupo como referencia, sobre el que se ha llevado un seguimiento más detallado. Este, constaba de un total de 16 alumnos, con edades comprendidas entre los 7 y los 8 años, siendo 8 chicos y 8 chicas. Se trataba de un grupo bastante heterogéneo pero que mantenía un buen nivel de cohesión y rendimiento académico. La gran mayoría de ellos no presentaba necesidades específicas de apoyo, aunque algunos alumnos requerían del Programa de Compensatoria que ofrece el centro, ya que procedían de países extranjeros y mostraban cierto desfase curricular. Particularmente, uno de ellos presentaba dificultades con la comprensión del lenguaje, debido a que provenía de Ucrania y su incorporación al centro fue más tardía que la del resto. Por ello, se establecieron algunas medidas de atención a la diversidad durante las sesiones con el fin de que se facilitase el entendimiento y el desarrollo de las actividades.

En general, era un grupo que motrizmente rendía muy bien y siempre estaba atento a las indicaciones que se realizaban, por lo que presentaba las características adecuadas para participar en actividades físicas en el medio natural como el senderismo.

5.2 PROCEDIMIENTO

La propuesta didáctica ha sido diseñada y aplicada durante el tercer trimestre del curso escolar 2024-2025. Se han llevado a cabo un total de 4 sesiones, siendo la última la de evaluación. El número de horas establecido por el centro, para la asignatura de Educación Física en este grupo, era de un total de 2 horas y media. Los días destinados a la práctica de esta materia eran los miércoles (sesión de 1 hora media) y los jueves (sesión de 1 hora). Tal y como se indica en la “Tabla 1” y la “Tabla 2”, se ha desarrollado a lo largo de dos semanas, concretamente en las semanas del 5 al 11 y del 12 al 18 de del mes de mayo.

Tabla 1

Distribución de las sesiones de la semana del 5 al 11 de mayo

LUNES	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sesión 1 (90’)	Sesión 2 (60’)	

Tabla 2

Distribución de las sesiones de la semana del 12 al 18 de mayo

LUNES	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sesión 3 (90’)	Sesión 4 (60’)	

Como se ha comentado, la propuesta se ha estructurado en cuatro sesiones. Estas, se han llevado a cabo en diferentes espacios naturales y urbanos de la ciudad de Palencia: Parque Huertas del Obispo, El Sotillo de los Canónigos, Dársena del Canal de Castilla y Parque Isla Dos Aguas.

Dichos lugares fueron seleccionados porque se encuentran próximos al centro educativo, presentan buenas condiciones de seguridad y accesibilidad para el alumnado de estas edades y poseen valores ambientales, históricos y recreativos. Se han realizado diferentes

recorridos caminando por estos espacios, en los que el punto de partida y el de llegada siempre ha sido el colegio, por lo que se pueden considerar como senderos circulares.

En estas rutas, se han combinado elementos del medio urbano y el medio natural. El recorrido de cada ruta aparecerá descrito en el Anexo A. El ritmo que se ha mantenido en cada ruta siempre ha sido adaptado a las características del grupo, por lo que al principio se comenzó con un ritmo suave y después se fue adaptando en función de cómo respondían.

Aunque la actividad principal era caminar y hacer senderismo urbano, también se han desarrollado dos actividades complementarias, que enriquecen la experiencia y la dotan de un valor motivador.

Antes de cada sesión, se ha presentado al alumnado, de forma general una ficha de observación. Cada una de estas fichas se encuentra desarrollada en el Anexo B. En ellas, hay una serie de elementos, tanto naturales como artificiales, que se podrían encontrar a lo largo de los recorridos. Cada elemento se presenta a través de una imagen y una pequeña descripción, con el fin de ayudar a los alumnos a reconocerlos de una manera más sencilla. Estas fichas se entregaron en la última sesión de manera individual para que señalaran si los elementos reconocidos son naturales o artificiales e indicar en qué lugar los habían visto.

Otros de los aspectos importantes de este proyecto y que se han mencionado anteriormente, son la educación ambiental y la sostenibilidad. Para trabajar ambos conceptos, se diseñó una dinámica grupal, la cual se repitió en cada una de las salidas. Esta, consistía en repartir a cada alumno un guante (de látex o de plástico) y elegir a uno de ellos como responsable para llevar una bolsa de basura. Durante el recorrido, de manera colectiva y organizada debían detectar cualquier residuo que se encontrasen y que ellos creían que era nocivo para el medioambiente. La posición del encargado de la bolsa era siempre intermedia y cada vez que alguien recogía algo, ordenadamente se acercaba a donde estuviera este y depositaba el residuo.

Mediante estas actividades de observación y recogida de residuos se buscaba, por una parte, el lado más explorador y curioso de los alumnos, los cuales debían descubrir durante las diferentes rutas, elementos de la flora y la fauna y construcciones hechas por el hombre. Por otra parte, el lado más humano y responsable, ya que se les puso el reto de mantener limpia su ciudad mediante la recogida del mayor número de residuos

posibles. De esta manera se trabajan varios de los objetivos que se pretenden conseguir en este trabajo.

La planificación de las sesiones ha sido la siguiente:

- **Sesión 1:** Ruta por el Parque Isla Dos Aguas.
- **Sesión 2:** Ruta por el Parque de Huertas del Obispo y El Sotillo.
- **Sesión 3:** Ruta por La Dársena.
- **Sesión 4:** Día de evaluación y reflexión en la naturaleza.

En la primera de ellas, al disponer de 1 hora y media, se aprovecharon los primeros 20 minutos para realizar una asamblea en el gimnasio del centro, en la que se introdujo la propuesta y las actividades que se iban a realizar durante los próximos días. Además, se realizó al alumnado una serie de preguntas relacionadas con la temática, a modo de evaluación inicial. Este cuestionario aparecerá reflejado en el 3º apartado “Evaluación”. Mediante sus respuestas de manera oral, surgieron varios de los conceptos que se pretendían trabajar. El resto del tiempo de la sesión estuvo destinado a hacer la ruta.

En la segunda sesión se realizó el recorrido más corto de los tres, ya que tan solo se disponía de 1 hora. En este caso, como ya se había realizado una salida previa, todo fue mucho más dinámico y el tiempo de explicación fue menor, tratando de optimizar al máximo el tiempo de la ruta.

Del mismo modo ocurrió en la tercera sesión. En este caso al tener más tiempo disponible y una mayor experiencia previa, se decidió realizar la ruta más larga. De nuevo tras una breve explicación, se comenzó con el recorrido.

En cuanto a la última sesión, el planteamiento fue diferente. La duración de esta clase fue de 1 hora como siempre. La primera parte de la sesión se hizo dentro de clase y se destinó a la evaluación de la propuesta. Como instrumentos de evaluación, en primer lugar, se repartieron individualmente a cada alumno una de las tres posibles fichas de observación de las diferentes rutas realizadas. Teniendo en cuenta que en total son 16, se prepararon 6 fichas de un recorrido, 5 de otro y 5 de otro y se distribuyeron aleatoriamente. En segundo lugar, y aprovechando que paralelamente se estaba trabajando también contenidos de orientación, se repartió por parejas un mapa callejero de la ciudad de Palencia. Este mapa se incluye en el Anexo B con las soluciones representadas. En él, debían localizar la ubicación del colegio y a partir de ella trazar con una pinturilla el

recorrido de una de las tres rutas que se habían hecho. Además de estos instrumentos presentados en el aula, hay otros, los cuales se detallarán en el apartado de “Evaluación”. Al final se debe tener en cuenta que para ellos es la hora de Educación Física y que el tiempo de actividades relacionadas con esta materia dentro del aula, especialmente en estas edades, debe ser el menor posible. Debido a ello, el resto de la sesión se desarrolló en el Parque de Huertas del Obispo, donde se concluyó la unidad mediante una pequeña caminata rodeando toda la zona y tiempo de juego libre en el parque. Además, se aprovechó el parque como medio para realizar una reflexión final sobre los temas principales que se habían trabajado.

Antes de finalizar cada sesión, siempre se ha destinado un tiempo para la reflexión y evaluación de la actividad por parte del alumnado. Cada sesión será descrita con más detalle en el apartado “Intervención”. Además, con el fin de mostrar el proceso de intervención y dar una mayor credibilidad al trabajo, se incluirán las fotografías que se han tomado durante cada salida en el Anexo C.

En cuanto a los aspectos organizativos, antes de cada salida se pautaron unas normas, las cuales se debían cumplir en todo momento. Entre otras, por ejemplo: escuchar siempre las indicaciones del profesor, no salirse del recorrido establecido, parar siempre que el profesor lo diga, avisar de cualquier incidencia o beber agua cuando se indique. Respecto a esta última norma, se tuvo en consideración la importancia de mantener una buena hidratación, por lo que se analizaron las ubicaciones de las fuentes a lo largo de los diferentes recorridos. Además de unas normas, también se dejó claro que la organización del grupo iba a ser siempre en parejas, las cuales se debían respetar en todo momento, a excepción de cuando se indicase, ya que, durante las rutas, en algunas ocasiones se han realizado paradas en puntos de interés. Estas, eran utilizadas para juntar al grupo de nuevo y explicar algunos detalles o curiosidades.

Por último, respecto al apoyo recibido durante la propuesta, agradecer la colaboración de la tutora del grupo y la especialista en Educación Física. Ambas participaron en el desarrollo de todas las sesiones e hicieron que aspectos como las explicaciones o el control del grupo resultasen mucho más sencillas.

5.3 DISEÑO

En el área de Educación Física, existen diferentes estilos de enseñanza que permiten adaptar la práctica docente a las características del alumnado, los objetivos planteados y el tipo de actividades propuestas.

Según la descripción que realizan Mosston y Ashworth (1993), en la Educación Física hay una gran variedad de estilos de enseñanza, entre los que destacan los siguientes:

- Mando directo.
- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Autoevaluación.
- Inclusión de todo el alumnado.
- Descubrimiento guiado.
- Resolución de problemas.
- Programas individualizados.

Concretamente, los estilos que han predominado durante la intervención han sido el mando directo, la asignación de tareas y el descubrimiento guiado.

El mando directo se ha empleado antes del inicio de cada salida, donde se establecían unas normas claras de seguridad y organización que siempre debían respetarse y ser cumplidas. De esta manera, lo que se buscaba es que todos los alumnos fuesen capaces de comprender la importancia de seguir unas instrucciones y mantener un orden, para minimizar los riesgos cuando se realizan actividades de este tipo, que conllevan la salida del centro.

La asignación de tareas se ha visto reflejada en el planteamiento de las actividades complementarias a las rutas de senderismo, es decir, las fichas de observación y la recogida de residuos. En este caso, al inicio de cada sesión, se presentaban ambas tareas al alumnado a modo de reto grupal. Entre todos debían asumir responsabilidades concretas durante la caminata, para poder identificar todos los elementos del entorno y organizarse adecuadamente para llevar la bolsa y realizar la recogida.

También se ha utilizado este estilo en uno de los métodos de evaluación empleados en el aula. Se distribuyó al alumnado por parejas y se les entregó un mapa en el que

conjuntamente debían organizarse para encontrar la ubicación del centro y dibujar una de las rutas realizadas. A través de este modelo, cada niño sabe cuál es la función que debe desempeñar, lo que fomenta el sentido de responsabilidad individual y colectiva.

Por último, el descubrimiento guiado ha estado presente durante varios momentos en las rutas, en los que se realizaba una exploración del entorno, donde el alumnado debía observar e identificar elementos del paisaje. En los recorridos, se han hecho algunas paradas en puntos de interés. En ellas, se les hacían algunas preguntas a los alumnos, como, por ejemplo: “¿Qué tipo de árbol es este?” o “¿Sabéis de que época es este puente?”. Mediante estas preguntas se les orientaba a buscar respuestas en el propio entorno. Así, se trabajaba la curiosidad y se permitía a los niños explorar el medio que les rodeaba, descubriendo nuevos aprendizajes para ellos.

Esta combinación de estilos ha permitido establecer un equilibrio entre la transmisión de contenidos por parte del docente y la participación del alumnado de forma activa. Además, se ha priorizado una enseñanza basada en la experiencia directa, en la que el alumno se ha encontrado constantemente en contacto con el entorno y ha aprendido desde la vivencia.

5.4 INTERVENCIÓN

La presente intervención didáctica ha sido diseñada con el objetivo de trasladar el proceso de enseñanza-aprendizaje al entorno natural y urbano más próximo, utilizando el senderismo como herramienta educativa dentro del área de Educación Física.

La planificación de las sesiones se presentará, a continuación, de manera estructurada y progresiva, adaptada a las características del grupo y al contexto específico de cada salida. En cada sesión se incluyen objetivos, contenidos o saberes básicos (establecidos por el Decreto 38/2022) desarrollados, competencias clave (establecidas por el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo) trabajadas, material necesario, temporalización, medidas de atención a la diversidad y desarrollo de cada una de las partes.

Tabla 3

Sesión 1: Ruta por el Parque Isla Dos Aguas

SESIÓN 1: Ruta por el Parque Isla Dos Aguas
<p style="text-align: center;">Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none">• Introducir la práctica de senderismo como una actividad con grandes beneficios• Concienciar de la importancia de realizar acciones de cuidado hacia el medioambiente• Caminar por el entorno y descubrir sus elementos naturales y artificiales• Recoger residuos y conservar un medio limpio y seguro• Mantener actitudes de trabajo en equipo y respeto durante el recorrido• Conocer el Parque Isla Dos Aguas mediante una ruta de senderismo urbano
<p style="text-align: center;">Contenidos</p> <p>Los contenidos establecidos por el Decreto 38/2022 para la asignatura de Educación Física en 2º de primaria que resultan más relevantes y se trabajan en esta sesión son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Adopción de hábitos posturales correctos

SESIÓN 1: Ruta por el Parque Isla Dos Aguas

en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.

- Salud mental: Relación de la actividad física con el bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).
- Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales.
- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. Uso correcto de materiales y entornos.
- Normas de uso: educación vial para peatones. Movilidad segura, saludable y sostenible. Aumento de forma progresiva del conocimiento del entorno, y desarrollo de hábitos de orientación y nociones espaciales básicas y su aplicación a la circulación viaria.
- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Preparación y realización de alguna actividad en el entorno escolar, aprendiendo a conocer, valorar y respetar el medio natural.
- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividad física en el medio natural y urbano.

Competencias clave

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia ciudadana
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

Materiales

- Hoja con el cuestionario de evaluación inicial
- Ficha de observación de la ruta
- Guantes de plástico y de látex

SESIÓN 1: Ruta por el Parque Isla Dos Aguas

- Bolsa grande de basura

Temporalización

La sesión tiene una duración total de 1 hora y media (90 minutos) que se distribuye de la siguiente manera:

- Introducción de la propuesta, evaluación inicial y explicación de la ruta y las actividades (20 minutos)
- Organización del grupo, salida del centro y realización de la ruta (60 minutos)
- Reflexión sobre la ruta y vuelta a la calma (10 minutos)

Atención a la diversidad

Las medidas implementadas se centran especialmente en el alumno ucraniano con dificultades de comprensión del lenguaje, ya que motrizmente ningún alumno presenta problemas. Estas se aplicarán en todas las salidas y son las siguientes:

- Apoyo visual y gestual. Se utilizarán imágenes y ejemplos visuales, gestos y demostraciones para apoyar las explicaciones verbales.
- Compañero de referencia. Se asignará un compañero responsable que le ayude a comprender las instrucciones y lo acompañe durante la ruta en todo momento.
- Lenguaje sencillo y frases cortas. Durante la ruta se utilizarán frases breves, vocabulario básico y repeticiones.

Momento de encuentro

Como en cada sesión de Educación Física, se fue a buscar a los alumnos a su clase. En este caso se les dijo que no es necesario que cogieran las zapatillas para el gimnasio. Se llevó al alumnado al cuadro de bancos de la entrada del gimnasio y allí se realizó la introducción de la propuesta. Se hizo una asamblea en la que todos fueron partícipes, ya que de manera oral respondieron a las preguntas del cuestionario que se había preparado a modo de evaluación inicial. A continuación, se explicó cómo era el recorrido y las dos actividades complementarias que se iban a hacer. Por último, se les presentó de forma general la ficha con los elementos que tendrían que observar.

Momento de construcción del aprendizaje

Después de hacer las explicaciones necesarias, se dividió al grupo en parejas. Una vez estaban todos colocados en fila con su respectivo compañero, se entregó un guante a

SESIÓN 1: Ruta por el Parque Isla Dos Aguas

cada uno y entre todos eligieron a un responsable para llevar la bolsa de basura. Se recordaron las normas que debían seguir durante la salida y se comenzó con el recorrido. Los alumnos fueron recogiendo de manera ordenada diferentes residuos, al mismo tiempo que identificaban los elementos de la ficha de observación. Durante la ruta se hicieron varias paradas para observar con detenimiento la Iglesia de San Miguel, la escultura “Volatería” y los animales que se encontraban en el estanque. Además, se incluyó una parada en la fuente del parque para beber agua. Tras dar una vuelta completa por la zona, se regresó al centro para finalizar la ruta y reflexionar sobre lo ocurrido.

Momento de despedida

Una vez se llegó al centro, se sentó a todos los alumnos en sus pupitres y mediante algunas preguntas que se les hizo, reflexionaron conjuntamente acerca de la actividad. Algunas de estas preguntas fueron: “¿Cómo os habéis sentido recogiendo basura?” o “¿Qué es lo que más interesante os ha parecido?”. Además, se hizo una revisión general de la cantidad de residuos obtenidos.

Tabla 4

Sesión 2: Ruta por el Parque de Huertas del Obispo y El Sotillo

SESIÓN 2: Ruta por el Parque de Huertas del Obispo y El Sotillo

Objetivos

- Caminar por el entorno y descubrir sus elementos naturales y artificiales
- Recoger residuos y conservar un medio limpio y seguro
- Mantener actitudes de trabajo en equipo y respeto durante el recorrido
- Conocer el Parque de Huertas del Obispo y El Sotillo mediante una ruta de senderismo urbano

Contenidos

SESIÓN 2: Ruta por el Parque de Huertas del Obispo y El Sotillo

Los contenidos establecidos por el Decreto 38/2022 para la asignatura de Educación Física en 2º de primaria que resultan más relevantes y se trabajan en esta sesión son los siguientes:

- Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Adopción de hábitos posturales correctos en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.
- Salud mental: Relación de la actividad física con el bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).
- Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales.
- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. Uso correcto de materiales y entornos.
- Normas de uso: educación vial para peatones. Movilidad segura, saludable y sostenible. Aumento de forma progresiva del conocimiento del entorno, y desarrollo de hábitos de orientación y nociones espaciales básicas y su aplicación a la circulación viaria.
- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Preparación y realización de alguna actividad en el entorno escolar, aprendiendo a conocer, valorar y respetar el medio natural.
- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividad física en el medio natural y urbano.

Competencias clave

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

SESIÓN 2: Ruta por el Parque de Huertas del Obispo y El Sotillo

- Competencia en conciencia y expresión culturales

Materiales

- Ficha de observación de la ruta
- Guantes de plástico y de látex
- Bolsa grande de basura

Temporalización

La sesión tiene una duración total de 1 hora (60 minutos) que se distribuye de la siguiente manera:

- Explicación de la ruta y las actividades (5 minutos)
- Organización del grupo, salida del centro y realización de la ruta (50 minutos)
- Reflexión sobre la ruta y vuelta a la calma (5 minutos)

Atención a la diversidad

Las medidas implementadas se centran especialmente en el alumno ucraniano con dificultades de comprensión del lenguaje, ya que motrizmente ningún alumno presenta problemas. Estas se aplicarán en todas las salidas y son las siguientes:

- Apoyo visual y gestual. Se utilizarán imágenes y ejemplos visuales, gestos y demostraciones para apoyar las explicaciones verbales.
- Compañero de referencia. Se asignará un compañero responsable que le ayude a comprender las instrucciones y lo acompañe durante la ruta en todo momento.
- Lenguaje sencillo y frases cortas. Durante la ruta se utilizarán frases breves, vocabulario básico y repeticiones.

Momento de encuentro

Al igual que en la primera sesión, se fue a buscar a los alumnos a su clase. Allí se les explicó que la dinámica de la clase iba a ser la misma que la del día anterior, pero en otra zona diferente. Antes de salir del aula, se presentó la ficha de observación de la ruta y se explicó cómo iba a ser el recorrido.

Momento de construcción del aprendizaje

Antes de comenzar la ruta, se siguió el mismo proceso que en la primera sesión, es decir, se organizó al grupo por parejas, se repartió un guante a cada alumno y se eligió a un responsable para la bolsa, el cual debía ser alguien diferente. Recordadas las

SESIÓN 2: Ruta por el Parque de Huertas del Obispo y El Sotillo

normas, se salió del centro y se comenzó el recorrido. Los alumnos fueron recogiendo de manera ordenada diferentes residuos, al mismo tiempo que identificaban los elementos de la ficha de observación. Durante la ruta se hicieron varias paradas para observar con detenimiento el puente de Puenteillas, la forma de las urracas, los castaños de Indias que se encontraban en la zona de Huertas del Obispo y el Cedro del Himalaya que se encontraba en la zona del Sotillo. Se realizó una parada prácticamente en el tramo final del recorrido para beber agua en una fuente y se regresó al centro para terminar la ruta y reflexionar sobre lo ocurrido.

Momento de despedida

Una vez se llegó al centro, se sentó a todos los alumnos en sus pupitres y mediante algunas preguntas que se les hizo, reflexionaron conjuntamente acerca de la actividad. Algunas de estas preguntas fueron: “¿Cómo se llaman los árboles que hemos visto?” o “¿Estaba muy contaminada la zona?”. Para terminar, se hizo una revisión de todos los residuos recolectados.

Tabla 5

Sesión 3: Ruta por La Dársena

SESIÓN 3: Ruta por La Dársena

Objetivos

- Caminar por el entorno y descubrir sus elementos naturales y artificiales
- Recoger residuos y conservar un medio limpio y seguro
- Mantener actitudes de trabajo en equipo y respeto durante el recorrido
- Conocer La Dársena mediante una ruta de senderismo urbano

Contenidos

Los contenidos establecidos por el Decreto 38/2022 para la asignatura de Educación Física en 2º de primaria que resultan más relevantes y se trabajan en esta sesión son los siguientes:

SESIÓN 3: Ruta por La Dársena

- Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Adopción de hábitos posturales correctos en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.
- Salud mental: Relación de la actividad física con el bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).
- Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales.
- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. Uso correcto de materiales y entornos.
- Normas de uso: educación vial para peatones. Movilidad segura, saludable y sostenible. Aumento de forma progresiva del conocimiento del entorno, y desarrollo de hábitos de orientación y nociones espaciales básicas y su aplicación a la circulación viaria.
- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Preparación y realización de alguna actividad en el entorno escolar, aprendiendo a conocer, valorar y respetar el medio natural.
- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividad física en el medio natural y urbano.

Competencias clave

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia ciudadana
- Competencia en conciencia y expresión culturales

Materiales

- Ficha de observación de la ruta

SESIÓN 3: Ruta por La Dársena

- Guantes de plástico y de látex
- Bolsa grande de basura

Temporalización

La sesión tiene una duración total de 1 hora y media (90 minutos) que se distribuye de la siguiente manera:

- Explicación de la ruta y las actividades (5 minutos)
- Organización del grupo, salida del centro y realización de la ruta (80 minutos)
- Reflexión sobre la ruta y vuelta a la calma (5 minutos)

Atención a la diversidad

Las medidas implementadas se centran especialmente en el alumno ucraniano con dificultades de comprensión del lenguaje, ya que motrizmente ningún alumno presenta problemas. Estas se aplicarán en todas las salidas y son las siguientes:

- Apoyo visual y gestual. Se utilizarán imágenes y ejemplos visuales, gestos y demostraciones para apoyar las explicaciones verbales.
- Compañero de referencia. Se asignará un compañero responsable que le ayude a comprender las instrucciones y lo acompañe durante la ruta en todo momento.
- Lenguaje sencillo y frases cortas. Durante la ruta se utilizarán frases breves, vocabulario básico y repeticiones.

Momento de encuentro

Del mismo modo que en las sesiones previas, la clase iniciaba con en el aula. Se recordó lo que se había visto la semana anterior y se indicó que se iba a realizar un recorrido más largo por otra zona de la ciudad. Se presentó la ficha de observación y se explicó cómo iba a ser la ruta.

Momento de construcción del aprendizaje

Siguiendo el mismo procedimiento, se organizó al grupo por parejas, se repartió un guante a cada alumno y se eligió a un responsable para la bolsa, el cual debía ser alguien diferente. Recordadas las normas, se salió del centro y se comenzó el recorrido. Los alumnos fueron recogiendo de manera ordenada diferentes residuos, al mismo tiempo que identificaban los elementos de la ficha de observación. Durante la ruta se hicieron varias paradas para observar con detenimiento las diferentes partes de La Dársena y el

SESIÓN 3: Ruta por La Dársena

Museo del agua, la forma de los patos y los insectos zapateros y el Puente Mayor. Se realizó una parada para beber agua en una fuente a mitad de camino y se regresó al centro para terminar la ruta y reflexionar sobre lo ocurrido.

Momento de despedida

Una vez se llegó al centro, se sentó a todos los alumnos en sus pupitres y mediante algunas preguntas que se les hizo, reflexionaron conjuntamente acerca de la actividad. Algunas de estas preguntas fueron: “¿Os habéis sentido más cansados que en las rutas anteriores?” o “¿Cuál es el nombre del gran puente de piedra por el que hemos cruzado y qué río atraviesa?”. De nuevo se hizo una revisión de la cantidad de la bolsa de basura, comparándola con la de los días anteriores.

Tabla 6

Sesión 4: Día de evaluación y reflexión en la naturaleza

SESIÓN 4: Día de evaluación y reflexión en la naturaleza

Objetivos

- Evaluar el conocimiento del alumnado
- Disfrutar de las posibilidades que ofrece el entorno cercano
- Reconocer los problemas de la sociedad para mantener un medio limpio y seguro
- Reflexionar sobre la práctica de senderismo en la escuela

Contenidos

Los contenidos establecidos por el Decreto 38/2022 para la asignatura de Educación Física en 2º de primaria que resultan más relevantes y se trabajan en esta sesión son los siguientes:

- Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Adopción de hábitos posturales correctos

SESIÓN 4: Día de evaluación y reflexión en la naturaleza

en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.

- Salud mental: Relación de la actividad física con el bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).
- Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales.
- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. Uso correcto de materiales y entornos.
- Normas de uso: educación vial para peatones. Movilidad segura, saludable y sostenible. Aumento de forma progresiva del conocimiento del entorno, y desarrollo de hábitos de orientación y nociones espaciales básicas y su aplicación a la circulación viaria.
- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Preparación y realización de alguna actividad en el entorno escolar, aprendiendo a conocer, valorar y respetar el medio natural.
- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividad física en el medio natural y urbano.

Competencias clave

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia ciudadana
- Competencia en conciencia y expresión culturales

Materiales

- 16 fichas de observación de las rutas (6 del Parque Isla dos Aguas, 5 del Parque de Huertas del Obispo y El Sotillo y 5 de La Dársena)
- 8 mapas callejeros de la ciudad de Palencia

SESIÓN 4: Día de evaluación y reflexión en la naturaleza

- Pinturillas o lápices de colores

Temporalización

La sesión tiene una duración total de 1 hora (60 minutos) que se distribuye de la siguiente manera:

- Evaluación en el aula (10 minutos para completar las fichas y 10 minutos para dibujar el recorrido sobre el mapa)
- Organización del grupo, caminata por el Parque de Huertas del Obispo y tiempo de juego libre en el parque (25 minutos)
- Reflexión final y vuelta a la calma (15 minutos)

Atención a la diversidad

Respecto a la evaluación, las medidas se han centrado en facilitar el proceso a aquellos alumnos que muestran un desfase curricular, en especial el niño ucraniano. Estas, son las siguientes:

- Adaptación de los textos. Las descripciones de cada elemento en las fichas de observación serán más básicas.
- Adaptación del tiempo. Se ampliará el tiempo de resolución de las tareas si lo requieren

En cuanto a la reflexión final de manera conjunta

- Se utilizará un lenguaje sencillo y se repetirá cada pregunta
- Apoyo visual y gestual. Se acompañarán las preguntas formuladas de gestos e imágenes

Momento de encuentro

La sesión comenzó en el aula. Se indicó a los alumnos que era la última clase de la propuesta y que por lo tanto se iban a llevar a cabo un par de actividades sencillas dentro del aula. Se explicó la dinámica de las actividades y que la última parte de la sesión se iba a desarrollar en el Parque de Huertas del Obispo.

Momento de construcción del aprendizaje

Tras la explicación de las dos tareas y las indicaciones de cómo debían resolverlas, se repartió a cada alumno aleatoriamente una ficha de observación. Se proporcionó la ayuda necesaria para resolver sus dudas y se fueron recogiendo las fichas según las

SESIÓN 4: Día de evaluación y reflexión en la naturaleza

iban completando. A continuación, se repartieron los mapas callejeros por parejas y se procedió de la misma manera que en la actividad anterior.

Una vez terminadas ambas tareas, se explicó a los alumnos que para terminar de ver lo que se había trabajado durante la propuesta, se iba a salir de nuevo del centro. Debido a ello, de nuevo se organizó al grupo en parejas y se recordaron las normas de salida. Como el tiempo era limitado, se realizó una caminata alrededor de toda la zona de Huertas del Obispo y se les permitió un breve tiempo de juego libre en el parque como premio por el buen rendimiento que habían mostrado. Aprovechando la situación, la reflexión final se llevó a cabo de manera conjunta en el mismo parque.

Momento de despedida

Se realizó una reflexión final sobre todas las actividades realizadas durante la propuesta. Esta, aprovechando que los alumnos se encontraban en contacto con el entorno, se desarrolló en el parque. Se hizo un pequeño círculo en el que todos estaban sentados en el suelo. Allí, se les plantearon una serie de preguntas que llevaron a reflexionar y mostrar su opinión. Algunas de estas preguntas fueron: “¿Creéis que la gente respeta el medioambiente?”, “¿Cómo mejoraríais esta situación?”, “¿Cómo os habéis sentido caminando por zonas en las que hay naturaleza?” o “¿Creéis entonces que es bueno practicar senderismo en la escuela?”

5.5 EVALUACIÓN

Para llevar a cabo la evaluación de la propuesta se ha seguido el siguiente proceso:

- Evaluación inicial: antes de comenzar a desarrollar cualquier actividad es importante saber cuáles son los conocimientos previos que tiene el alumnado sobre el tema que se va a tratar. Por ello, como evaluación inicial se elaboró un pequeño cuestionario, el cual se realizó de manera oral y conjunta al comienzo de la primera sesión. Se desarrolló de tal manera que se planteaba una pregunta y primero se dejaba responder libremente al alumnado. Tras una primera exploración, se leyeron posibles respuestas, y estos debían elegir las opciones que considerasen que eran correctas. Este cuestionario se presenta a continuación:

1. ¿Qué es el senderismo?

- a) Caminar por un centro comercial
- b) Caminar por caminos y senderos en la naturaleza
- c) Correr en el patio del colegio

2. ¿Qué cosas podemos ver cuando hacemos senderismo?

[árboles] [semáforos] [animales] [plantas] [ordenadores] [basura] [televisión] [río]

¿Cuáles de estos elementos son naturales? ¿Y artificiales?

3. Cuando sales al recreo ¿qué haces con la basura o los restos de comida? ¿Qué crees que debemos hacer si vemos basura en el suelo mientras hacemos senderismo?

- a) Ignorarla
- b) Jugar con ella
- c) Recogerla y tirarla en una papelera o guardarla en una bolsa

4. ¿Qué necesitamos llevar para hacer senderismo?

- a) Zapatillas y ropa cómoda
- b) Botella de agua
- c) Mochila ligera con comida
- d) Balón de fútbol
- e) Casco de bicicleta
- f) Gafas de buceo

5. ¿Has estado alguna vez en el parque Islas dos Aguas?

- a) Sí
- b) No

Si la respuesta es sí, ¿qué recuerdas de ese lugar?

6. ¿Qué nos podemos encontrar si paseamos por Huertas del Obispo y El Sotillo?

- Evaluación continua: hacer un seguimiento del desempeño de cada alumno durante las actividades y valorar su grado de implicación es vital para saber si están cumpliendo los objetivos o no. Por lo que durante cada ruta se ha procurado realizar una observación del rendimiento del alumnado y tener en cuenta el nivel en el que se han implicado en cada tarea.
- Evaluación final: se debe hacer una valoración final de todo el proceso para ver si los alumnos han sido capaces de cumplir con las premisas establecidas. Para evaluar al grupo conjuntamente, se ha valorado positivamente la cantidad de residuos recogidos en cada ruta. En cuanto a la evaluación individual de cada alumno, se han llevado a cabo dos tareas en el aula durante la última sesión, que ya se han explicado previamente en el apartado “Procedimiento” y que ambas aparecen recogidas en el Anexo B. Además, se ha elaborado una rúbrica de evaluación para ver si se han conseguido los objetivos. Se han evaluado los siguientes ítems:

Tabla 7

Rúbrica de evaluación

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Participa activamente en las actividades				
Sigue el ritmo del grupo y respeta las normas de seguridad				

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra interés por conocer los lugares de las rutas, haciendo preguntas o prestando atención a las explicaciones				
Reconoce los elementos del medio natural y el medio urbano				
Colabora con sus compañeros de manera ordenada en la recogida de residuos				
Mantiene una actitud respetuosa y cuida del entorno				
Identifica comportamientos que dañan el medioambiente y propone formas para mejorar la situación				
Reflexiona sobre la práctica de senderismo, comentando cómo se ha sentido				

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

6.1 DISCUSIÓN

El presente trabajo tenía como principal objetivo acercar al alumnado de 2º de primaria a su entorno más próximo, mediante la elaboración de una propuesta enfocada en el senderismo urbano. Con el proceso de intervención no solo se buscaba desarrollar a los alumnos mediante actividad física al aire libre, sino también adquirir valores relacionados con el respeto al medioambiente, el conocimiento del entorno y la adquisición de hábitos saludables.

Analizando los resultados y el desarrollo de las sesiones, puede afirmarse que los objetivos propuestos se han cumplido en gran medida. Los alumnos han mostrado siempre una buena participación, interesándose por los elementos que conforman su entorno y manteniendo una actitud positiva hacia el cuidado del medio. Se ha observado una mejora en la capacidad de observación del paisaje urbano y natural, además de un progreso en la reflexión sobre la importancia de mantener limpios y seguros los espacios en los que se desarrolla la vida cotidiana, no solo del ser humano, sino también de muchas especies de animales y plantas.

Estos resultados se alinean con las palabras de Reyes (2009) expuestas en la fundamentación teórica, en las que señalaba que salir a la ciudad supone una ampliación del espacio educativo y permite a los alumnos vivir que experiencias que ayudan a la construcción de su conocimiento.

Por otro lado, el uso de metodologías activas como el descubrimiento guiado y la asignación de tareas ha favorecido que los niños se implicaran en su propio aprendizaje, participando en la recogida de residuos durante las rutas, identificando elementos del entorno o comentando de forma espontánea aspectos que les llamaban la atención.

6.2 CONCLUSIÓN

Mediante este TFG se ha podido comprobar cómo las AFMN y en concreto el senderismo urbano, suponen una herramienta educativa de gran valor dentro del área de Educación Física. La inclusión de actividades de este tipo en el currículo responde al objetivo de fomentar la actividad física y hábitos de vida saludable.

A través de estas prácticas, el alumnado no solo se mueve, sino que explora, descubre y aprende desde la experiencia directa con su entorno.

El senderismo urbano en particular se presenta como una opción accesible, fácil de adaptar y que contribuye al desarrollo integral. Permite romper con la rutina del aula, aprovechar los recursos del entorno más próximo y establecer una conexión real entre los alumnos y los espacios en los que viven.

En un momento en el que el sedentarismo infantil y el déficit de contacto con el entorno son más que una realidad, introducir este tipo de actividades en las escuelas se convierte en una necesidad. Por lo tanto, el senderismo urbano no debe entenderse como una excursión, sino como una propuesta didáctica con un enorme potencial educativo que forma parte de una Educación Física comprometida con la salud, el entorno y el desarrollo pleno del alumnado.

Por otra parte, se ha comprobado que en la sociedad actual hay una creciente problemática medioambiental. La cantidad de basura obtenida por los alumnos refleja la poca comprensión por el medioambiente que tienen los ciudadanos hoy en día, especialmente la población joven. Se han recogido principalmente muchos envases y bolsas de plástico, los cuales son materiales de alta degradación. Debido a ello, es fundamental que la escuela se comprometa a enseñar aspectos de educación ambiental, para poder formar una sociedad sostenible y respetuosa con el entorno.

6.3 LIMITACIONES

Llevar a cabo propuestas como la presente en los centros no es una tarea fácil. A pesar de que los resultados obtenidos son positivos, han existido algunas limitaciones que han condicionado en cierta manera el desarrollo completo del proyecto.

Al tratarse de una propuesta integrada dentro del periodo de prácticas, desde un primer momento, la planificación tenía que ajustarse a la programación del centro, la cual debía respetarse. La idea siempre fue poder desarrollar una propuesta de manera real y de esa forma ver si el planteamiento es el adecuado. Se daba la coincidencia de que, en las dos últimas semanas de estancia en los centros, estaba programada una unidad de actividades físicas en la naturaleza, por lo que se presentaba como una oportunidad única. Es aquí donde llegaron los primeros inconvenientes, ya que, aunque existía la posibilidad de realizarlo, el desarrollo debía ajustarse a dos semanas, por lo que el número de sesiones ejecutadas ha sido limitado. Una duración más extensa habría permitido consolidar mejor los aprendizajes y realizar un seguimiento más detallado de la evolución del alumnado.

Debido a la poca disponibilidad de tiempo para realizar la propuesta, se tuvo que adaptar la primera idea que se tenía de hacer una ruta de senderismo en el medio natural, dándole un enfoque más urbano y reduciéndose a sesiones de como máximo 1 hora y media.

Por otra parte, aunque la propuesta se ha realizado con un grupo motivadamente competente, ha habido pequeñas dificultades de comprensión por parte de un alumno que se encontraba en proceso de adquisición del castellano. A pesar de que se aplicaron medidas para facilitar su experiencia, esta barrera con el idioma limitó su participación en algunos momentos.

Otra limitación relevante ha sido la dependencia de las condiciones meteorológicas. Aunque finalmente las sesiones planificadas pudieron llevarse a cabo sin contratiempos, debido a la inestabilidad del clima en las fechas que se realizó la propuesta, siempre estuvo presente el riesgo de tener que hacer cancelaciones o modificaciones imprevistas.

6.4 PROPUESTAS DE MEJORA

Después de haber desarrollado y evaluado la propuesta, se han identificado varios aspectos a mejorar de cara a repetirla en futuras intervenciones.

En primer lugar, como se ha comentado en el apartado anterior, convendría aumentar la duración de la propuesta. En el caso de disponer de más tiempo, la idea sería continuar trabajando los mismos conceptos, pero ampliando el rango de acción, es decir, introducir rutas más largas en otros entornos de la ciudad de Palencia, como por ejemplo el Parque Ribera Sur o el cerro del Cristo del Otero.

Otra opción posible, sería incluir una primera sesión dedicada exclusivamente a la introducción y presentación de conceptos de senderismo, y mediante las rutas y actividades que se han trabajado, preparar al alumnado para un recorrido de mayor distancia en el medio natural, como podría ser el Monte El Viejo.

También sería recomendable complementar las rutas con actividades posteriores en el aula, que lleven a los alumnos a hacer un análisis de los espacios visitados. Ejemplos de estas actividades podrían ser la elaboración de dibujos y murales o pequeñas exposiciones.

Además, en otras ocasiones, podría valorarse la colaboración directa con otros especialistas del centro, como el de lengua o ciencias naturales, para darle así un enfoque más interdisciplinar a la propuesta. También podría ser interesante contar con la participación de algún profesional respecto a temas de senderismo, y que narrase algunas de sus experiencias.

Por último, sería conveniente incorporar instrumentos de evaluación más variados, como la autoevaluación y coevaluación, que favorezcan una reflexión más autónoma por parte del alumnado sobre su propia participación, las actitudes que han mantenido y los aprendizajes adquiridos en cada sesión.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranda-Vejarano, M. A., Valiente-Saldaña, Y. M., Diaz-Valiente, F. A., & Yi-Kcmot, S. P. (2023). Educación ambiental en instituciones educativas y cuidado del medio ambiente: Revisión sistemática. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8, 691-704.
- Baena Extremera, A., & Baena Extremera, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Lecturas: Educación física y deportes*, 61.
- Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-gallegos, A., & Martínez-Molina, M. (2016). Modelo de predicción de la satisfacción y diversión en Educación Física a partir de la autonomía y el clima motivacional. *Universitas Psychologica*, 15(2), 39-49.
- Baena Morales, S., Barrachina Peris, J., García Martínez, S., González Vállora, S., & Ferriz Valero, A. (2023). La Educación Física para el Desarrollo Sostenible: un enfoque práctico para integrar la sostenibilidad desde la Educación Física.
- Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.
- Cairo, C. A. V., Tarazona, J. F. R., Palomino, M. P., Baquero, F. D. M. I. W., & Flores, T. E. S. (2022). Importancia de las estrategias educativas sobre el conocimiento de la flora y la fauna, fomentando el cuidado del medio ambiente en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- Carbonell Ventura, T., Antoñanzas Laborda, J. L., & Lope Álvarez, Á. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria.
- Delgado Huertos, J. E., & Alario Trigueros, M. T. (1994). La interacción fuera del aula: itinerarios, salidas y paseos. *Revista Tabanque*, (9), 155-177.
- Domínguez, S. (2025). El impacto del senderismo en la salud física y mental. Una práctica accesible para todas las edades. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 30(323).

- Fariña Tojo, J., & Higuera García, E. (1999). *Turismo y uso sostenible del territorio: el senderismo como posibilidad para los pequeños municipios* (No. 28). Escuela Técnica Superior de Arquitectura.
- Fernández, L. C., López, D. C., Leiva, F. L., Del Rosal, J. L. D. R., Ariza, F. O., & Caño, J. A. F. (2012). El senderismo una actividad física saludable para las personas mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (19), 8-17.
- Gallegos, A. G. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *Lecturas: Educación física y deportes*, (107), 7.
- Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). *Actividades físicas en el medio natural: Teoría y práctica para la Educación Física*. Wanceulen SL.
- García, P. L. R. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma* (Vol. 177). Inde.
- Gil, A. M. L. (2003). La evaluación del medio para la práctica de actividades turístico-deportivas en la naturaleza. *Cuadernos de turismo*, (12), 131-150.
- Gómez López, A. (2008). El senderismo: actividad física organizada en el medio natural.
- Granero Gallegos, A., & Baena Extremera, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 29, 5-14.
- Leoz, J. L. D. L. R. (2009). Mi casa, mi calle, mi ciudad: experiencias sobre el espacio infantil en el Madrid histórico. *Terr@ Plural*, 3(1), 9-27.
- López-Centeno, F. D., Gálvez-Fernández, P., Herrador-Colmenero, M., & Lara-Sánchez, A. J. (2021). Intervención educativa para incentivar hábitos de desplazamiento activo al colegio en escolares de primaria. *Journal of sport and health research*, 13(2), 331-346.
- López-Monné, R. (2003). Senderismo, senderos y caminos: palabras, conceptos y prácticas. *Huesca: PRAMES SA*.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza*. Hispano europea.
- Orfila, J., & Méndez-Pérez, B. (2022). Factores ambientales que inhiben la práctica de la actividad física. Percepción del entorno. *Revista Digital de Postgrado*, 11(2).

- Pérez, J. R. P., & Albarrán, L. (2023). La educación física en la sociedad contemporánea. *EmásF: revista digital de educación física*, (81), 32-45.
- Rodríguez, J. C. E., López, J. N., Fernández, Z. R., & Murcia, F. J. O. (2019). Una experiencia de supervivencia en educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (57), 47-61.
- Rodríguez, M. R., & Campo, M. L. R. (2010). El senderismo dentro del contexto experiencial del turismo actual: ¿ocio o negocio. *Decisión*, 11, 21-42.
- Rubio, J. A. (2012). EL SENDERISMO COMO RECURSO DIDÁCTICO. *e-CO: Revista digital de educación y formación del profesorado*, (9), 142-151.
- Ruiz, D. L., & Martínez, J. A. (2016). Entorno como realidad de aprendizaje: planificación, organización y desarrollo de salidas escolares en educación infantil. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 9(19), 44-55.
- Salinas, J. M. C., & Sarzosa, G. V. (2018). El cuidado del medio ambiente y su importancia en la educación inicial. *Didasc@ lia: didáctica y educación*, 9(4), 1-10.
- Sánchez, E. (2011). Beneficios de la Educación Física y el deporte en los escolares. *Rev. Digit. Innovación E Exp. Educ*, 39, 1-9.
- Sánchez, M. L. Z., Vallejo, A. P., López, E. J. M., & Granados, S. R. (2008). La educación física escolar desde el punto de vista del alumnado de educación primaria y del estudiante de magisterio. *Revista de Investigación educativa*, 26(2), 347-369.
- Smith-Sebasto, N. J. (1997). ¿Qué es educación ambiental. *Recuperado de <http://www.jmarcano.com/educa/njsmith.html>*.
- Tacón, A., & Firmani, C. (2004). Manual de senderos y uso público. *Programa de Fomento para la Conservación de Tierras Privadas de la Décima Región. CIPMA. Valdivia*.
- Tejada Mora, J., & Sáez Padilla, J. (2009). Educación física y educación ambiental. posibilidades educativas de las actividades en el medio natural. Perspectivas de futuro: la educación al aire libre y el aula naturaleza.

Vallejo, A. P., & González, J. M. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts Educación Física y Deportes*, (107), 13-23.

Zurdo Gómez, Á. (2013). Las actividades físicas en el medio natural en Educación Física: presencia de tópicos y utópicos a través de un estudio de casos.

RECURSOS ELECTRÓNICOS

Deportes Aventura. (s.f.). *Señales de senderismo: cómo leer e interpretar la señalización de los senderos* [Imagen]. Recuperado de <https://deportesaventura.es/senales-senderismo/>

DISPOSICIONES LEGALES

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. *Boletín Oficial de Castilla y León*. Castilla y León, 30 de septiembre de 2022, 190.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52.

8. ANEXOS

ANEXO A: DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS REALIZADAS

Ruta por el Parque Isla Dos Aguas

El recorrido comienza desde el CEIP Blas Sierra y continúa atravesando el Parque Huertas del Obispo hasta llegar al puente de Puentecillas. En este punto, se sigue caminando por la acera habilitada para los peatones por la orilla del Río Carrión en dirección al Parque Isla Dos Aguas, pasando por debajo del Puente Mayor. A la altura de la Iglesia de San Miguel, se atraviesa el puente que da acceso a la zona del parque. Allí se da una vuelta completa a la zona y se regresa por el mismo camino por el que se ha venido hasta llegar a la puerta del colegio.

Ruta por el Parque Huertas del Obispo y El Sotillo

El recorrido comienza desde el CEIP Blas Sierra y continúa atravesando el Parque Huertas del Obispo hasta llegar al puente de Puentecillas. En este punto, se atraviesa el puente y se accede a la zona de El Sotillo de los Canónigos. Se sigue caminando por el carril izquierdo hasta llegar a la zona central, donde se retrocederá hasta la altura de la puerta de las piscinas municipales de El Sotillo. Allí se hará una parada para observar un Cedro del Himalaya. La ruta sigue bordeando las piscinas por la acera habilitada para los peatones, cruza las dos pasarelas que dan acceso a la zona del Sotillo y conectan con el otro extremo del Parque de Huertas del Obispo. Se atraviesa la zona hasta la mitad y se sube hasta llegar a la puerta del colegio.

Ruta por La Dársena

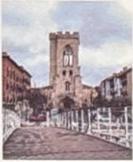
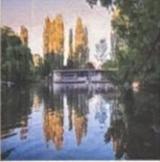
El recorrido comienza desde el CEIP Blas Sierra y continúa atravesando el Parque Huertas del Obispo hasta llegar al puente de Puentecillas. En este punto, se atraviesa el puente y se sigue caminando por un estrecho camino de piedra que pasa al lado del Antiguo Molino Once Paradas hasta llegar a una rotonda. Se continúa hasta llegar al Museo del Agua y la zona de La Dársena. Allí se observa con detenimiento el lugar y se camina varios metros por uno de los dos caminos de tierra del Canal de Castilla. Se regresa por el mismo camino hasta llegar al Puente Mayor, el cual se cruza para seguir en

dirección hacia el colegio por la acera al lado de la orilla del Río Carrión. La ruta finaliza cuando se llega a la puerta del colegio.

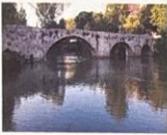
ANEXO B: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS EN EL AULA

Para evaluar el conocimiento de los alumnos y su rendimiento a lo largo de toda la propuesta, se han empleado dos materiales de evaluación en el aula: fichas de observación de las rutas y mapa callejero de la ciudad de Palencia. A continuación, se incluyen imágenes de los tres tipos de fichas y el mapa callejero con las tres posibles soluciones representadas en diferentes colores:

Fichas de observación

FICHA DE OBSERVACIÓN – RUTA PARQUE ISLAS DOS AGUAS					
					
El chopo es un árbol muy grande y delgado. Crece muy rápido, sus hojas son de color verde, pero en invierno se caen. Vive cerca de ríos, lagunas y zonas húmedas.	La Iglesia de San Miguel es una antigua iglesia de estilo románico y gótico. Tiene una torre muy alta y parece un castillo.	Una escultura de gran altura. Su nombre es " Volateria " y representa un gallo, un pato y una cigüeña.	Un estanque lleno de agua en el que viven varios animales.	Un cisne es un ave acuática grande y elegante. Sus plumas son blancas y su cuello es largo.	Las ocas son aves que tienen las plumas grises o blancas. Les gusta vivir cerca de zonas donde hay agua y suelen estar en grupos. Comen hierbas, pasto y grano.
Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial
¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?

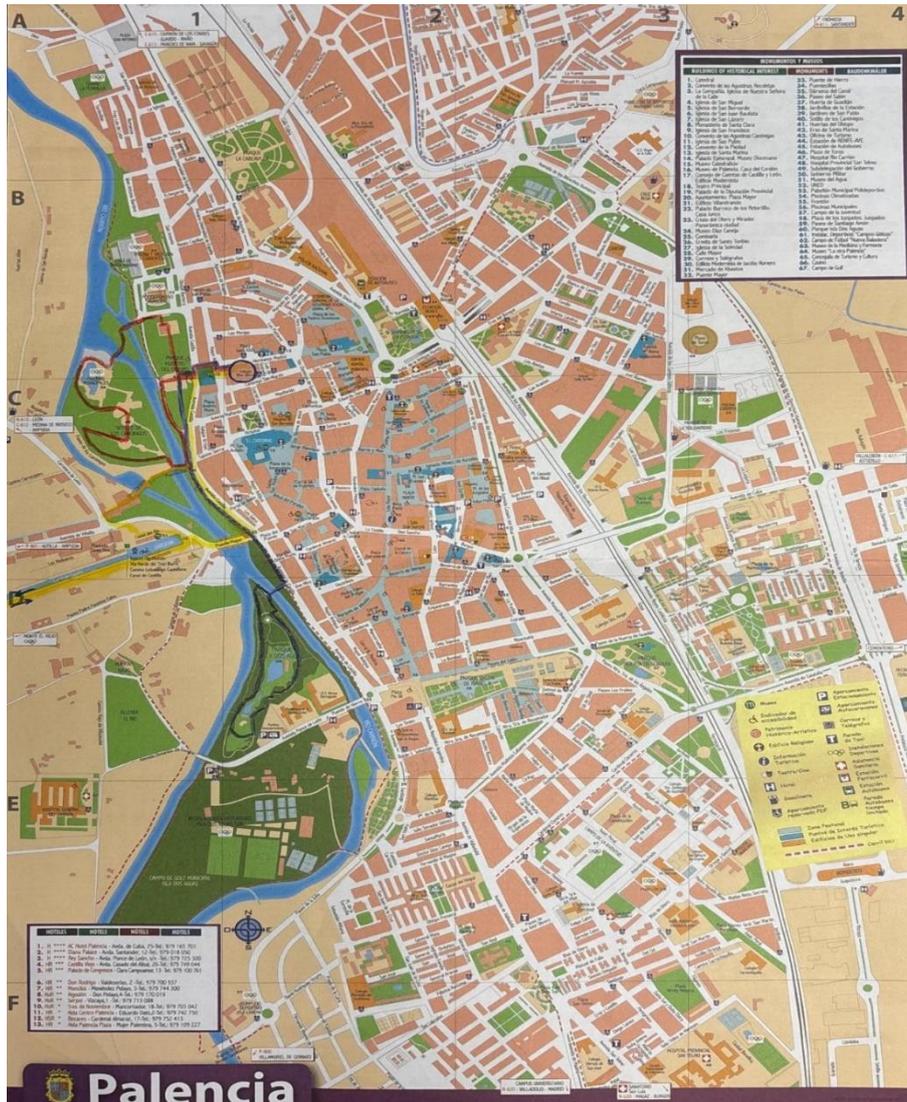
FICHA DE OBSERVACIÓN – RUTA PARQUE HUERTAS DEL OBISPO Y ZONA DEL SOTILLO

					
El puente de Puentecillas está considerado como el más antiguo de Palencia. Es de origen romano y cruza el Río Carrión.	La urraca común es un pájaro que tiene la cabeza, las alas y la cola de color negro, y el pecho y el vientre blancos.	El Cedro del Himalaya es un árbol alto y grande. Sus hojas son de color verde claro y su tamaño es largo y fino. ¡Parecen agujas!	El castaño de Indias es un gran árbol que tiene hojas verdes grandes, unas flores de color blanco y unos frutos redondos y espinos que contienen las semillas, conocidas como castañas.	La malva común es una planta salvaje con hojas verdes y flores de color rosa o morado. Suelen crecer en bordes de caminos, campos o zonas no cultivadas.	Una de las dos pasarelas que conecta el Parque de Huertas del Obispo con la zona del Sotillo.
Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial
¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?

FICHA DE OBSERVACIÓN – RUTA LA DÁRSENA

					
La Dársena de Palencia es como un pequeño puerto del Canal de Castilla en el que antiguamente las barcas paraban para cargar o descargar	En el Museo del Agua de Palencia se explica la importancia que ha tenido el agua para nuestra provincia y cómo funciona el Canal de Castilla.	El pato es un ave acuática que tiene plumas, pico plano y patas palmeadas que le permiten nadar. El ruido que emiten se llama graznido y pueden volar.	El insecto zapatero vive en la superficie del agua dulce, como ríos, lagos y estanques. Es conocido por su capacidad para caminar sobre el agua.	El Puente Mayor de Palencia es muy antiguo y está construido de piedra. Se puede cruzar andando, en bicicleta o en coche.	El Río Carrión atraviesa la provincia de Palencia. Nace en un lugar de la montaña palentina llamado Fuentes Carrionas.
Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial	Natural / Artificial
¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?	¿Dónde lo habéis visto?

Mapa callejero de la ciudad de Palencia



- Rodeado con un círculo se representa la ubicación del centro
- La ruta por el Parque Isla Dos Aguas se representa de color azul oscuro
- La ruta por el Parque Huertas del Obispo y El Sotillo se representa de color rojo
- La ruta por La Dársena se representa de color amarillo. Se representan dos flechas justo encima de la letra D, indicando que el recorrido continúa en esa dirección, al igual que regresa en el sentido opuesto.

ANEXO C: FOTOGRAFÍAS DE LAS SESIONES

Sesión 1: Ruta por el Parque Isla Dos Aguas



Sesión 2: Ruta por el Parque Huertas del Obispo y El Sotillo



Sesión 3: Ruta por La Dársena

