



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

*ACTIVIDADES FÍSICAS Y PAISAJE SONORO EN EL MEDIO NATURAL: UNA
PROPUESTA DESDE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA*

Autor/a: Carmen Merino Manrique

Tutor/a académico: Alberto Acebes de Pablo

Curso: 2025/2026



**Facultad de Educación
de Segovia**

ÍNDICE

Capítulo 1. Introducción	8
Capítulo 2. Objetivos del Trabajo de Fin de Grado	9
Capítulo 3. Justificación	10
3.1- Justificación del tema elegido	10
3.2-Justificación en relación con las Competencias del Título.....	11
Capítulo 4. Fundamentación teórica.....	15
4.1-La educación física en el medio natural como espacio de aprendizaje integral ...	15
4.2-El bienestar emocional a través del contacto con la naturaleza.....	16
4.3-La orientación como competencia clave en la educación primaria	18
4.3-La escalada como herramienta educativa	19
4.5-Paisajes sonoros y su integración en el aprendizaje de la orientación.....	20
Capítulo 5. Diseño y propuesta de intervención educativa	22
5.1. Presentación de la propuesta.....	22
5.2. Contextualización.	22
5.3. Objetivos.....	23
5.3.1. Objetivos de etapa	23
5.3.2. Objetivo de la SA	23
5.4. Concreción curricular.....	23
5.4. Metodología.....	25
5.5. Situación de aprendizaje	26
5.6. Evaluación.	31
5.7. atención a la diversidad.....	33
Capítulo 6. Análisis de resultados	34
Capítulo 7. Consideraciones finales	45
7.1. Conclusiones.....	45
7.2. Oportunidades, limitaciones y perspectivas del TFG.....	47
Referencias	49
Anexos.....	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Competencias Generales de Grado de Maestra de Educación Primaria.....</i>	11
Tabla 2. <i>Competencias Específicas de Grado de Maestro en Educación Primaria en la mención de Educación Física.</i>	13
Tabla 3. <i>Relación curricular de la SA.....</i>	23
Tabla 4. <i>Sesión 1: Actividades introductorias sobre orientación y percepción espacial con juegos, y actividades en el patio.</i>	26
Tabla 5. <i>Sesión 2: Orientación en el patio: introduce brújulas y mapas</i>	27
Tabla 6. <i>Sesión 3: Foto orientación en el centro.....</i>	27
Tabla 7. <i>Sesión 4: Iniciación a la escalada en el centro I.....</i>	28
Tabla 8. <i>Sesión 5: Iniciación a la escalada en el centro II.....</i>	29
Tabla 9. <i>Sesión 6: Escalada III.....</i>	29
Tabla 10. <i>Sesión 7: Gran juego de orientación en el parque + introducción al senderismo + escalada en rocódromo</i>	30
Tabla 11. <i>Sesión 8: Ruta senderismo</i>	31
Tabla 12. <i>Evaluación implementada en la situación de aprendizaje.....</i>	32
Tabla 13. <i>Resultados de la Diana de autoevaluación.....</i>	34
Tabla 14. <i>Resultados de la Autoevaluación escalada.</i>	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Diana de autoevaluación.</i>	34
Figura 2. <i>Autoevaluación cualitativa con escala gráfico verbal.</i>	36
Figura 3. <i>Autoevaluación escalada.</i>	37
Figura 4. <i>Autoevaluación Orientación.</i>	39
Figura 5. <i>Autoevaluación senderismo, escalada y orientación.</i>	40
Figura 6. <i>Salida de senderismo, orientación y escalada.</i>	42
Figura 7. <i>Ruta de la Alameda.</i>	43
Figura 8. <i>Autoevaluaciones.</i>	60
Figura 9. <i>Resultados obtenidos.</i>	61
Figura 10. <i>Otros recursos utilizados.</i>	64

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	52
Anexo 2	60
Anexo 3	61

AGRADECIMIENTOS

A mis padres y a mi hermano, por apoyarme en cada paso que doy, por valorar mi esfuerzo e invitarme a que me supere y por ser mis pilares desde la distancia.

A mis amigos y amigas de Segovia y de la carrera, por enseñarme el tipo de docentes que en un futuro quiero a mi lado, por compartir experiencias buenas y malas, pero siempre a mi lado, superando todos los obstáculos que pudieran surgir.

A mis amigos del pueblo, por impulsarme cada día a mejorar y por acompañarme desde mi infancia y seguir haciéndolo.

A mi amiga y compañera de la carrera, por darme el empujón que necesitaba para poder llevar este proyecto a cabo y ayudarme a que fuera posible.

A mi tutor, Alberto Acebes de Pablo, por hacer de guía y por su compromiso con mi trabajo.

A mi persona, por superar cada etapa, creciendo a nivel personal, profesional y académico y por no dejar de creer en mis capacidades.

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad desarrollar la percepción espacial, la orientación y el bienestar emocional del alumnado de Educación Primaria a través de una propuesta didáctica basada en las Actividades Físicas en el Medio Natural. Esta propuesta de intervención dirigida a dos aulas de 5º de Educación Primaria, integra contenidos propios del área de Educación Física aunándolos en un enfoque interdisciplinar con el área de Música gracias al trabajo con paisajes sonoros, favoreciendo la conexión con el entorno del alumnado. Los resultados obtenidos reflejan un alto grado de satisfacción, destacando mejoras en la autoconfianza y el vínculo con el medio natural, lo que reafirma el potencial educativo de estas actividades para promover una educación integral.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, Actividad Física en el Medio Natural, bienestar emocional, orientación, escalada, senderismo, paisaje sonoro, Educación Primaria.

ABSTRACT

The purpose of this Final Degree Project is to enhance the spatial perception, orientation skills, and emotional well-being of elementary school students through an educational proposal based on physical activities in natural environments. This intervention proposal, aimed at two 5th-grade primary education classrooms, integrates content from the area of Physical Education, combining it in an interdisciplinary approach with the area of Music thanks to work with soundscapes, promoting connection with the students' environment. The results obtained reflect a high degree of satisfaction, highlighting improvements in self-confidence and connection with the natural environment, which reaffirms the educational potential of these activities to promote a comprehensive education.

KEYWORDS

Physical Education, Physical Activity in the Natural Environment, emotional well-being, orienteering, climbing, hiking, soundscape, Primary Education.

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumida por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este trabajo se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidos por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

Capítulo 1. Introducción

Este Trabajo de Fin de Grado se centra en la relevancia de trabajar las actividades físicas en el medio natural, así como la percepción espacial, la orientación y la escalada.

El primer capítulo comienza con la presentación del objetivo general y específicos del presente trabajo.

En el capítulo 2 hemos realizado una justificación personal y académica por la cual se ha realizado el trabajo.

En el capítulo 3 se presenta el marco teórico el cual sustenta este trabajo.

En el capítulo 4 se describe el diseño y la propuesta de intervención educativa, detallando cada una de las sesiones realizadas con sus respectivos objetivos, competencias, criterios de evaluación y los recursos empleados.

En el capítulo 5 se presentan los resultados obtenidos y el análisis de estos mismos tras la implementación de la propuesta.

En el capítulo 6 se detallan las conclusiones a partir de los datos recogidos y analizados.

En el capítulo 7 se presentan una serie de oportunidades, limitaciones y prospectivas del trabajo planteadas para futuras líneas de investigación y aplicación en la práctica docente.

Capítulo 2. Objetivos del Trabajo de Fin de Grado

El presente trabajo de Fin de Grado (a partir de ahora TFG) tiene como objetivo principal desarrollar la percepción espacial, la orientación y el bienestar emocional del alumnado de educación primaria a través de un enfoque progresivo en el cual se combinan actividades en el centro educativo con experiencias en el medio natural.

El trabajo se orienta, no solo desde una perspectiva motriz, sino aunándola con la dimensión emocional y sensorial de los escolares.

A partir de este objetivo general se desglosan los objetivos específicos de este trabajo que buscan:

1. Desarrollar la percepción espacial y la orientación a través de actividades en el centro y el medio natural.
2. Fomentar la autoconfianza, la autoestima y el trabajo en equipo durante las actividades al aire libre.
3. Mejorar la comunicación y las habilidades sociales mediante tareas colaborativas en el medio natural.

Capítulo 3. Justificación

3.1- Justificación del tema elegido

Actualmente nos encontramos en un mundo cada vez más digitalizado, donde los niños consumen gran parte de su tiempo frente a las pantallas en el aula o en sus casas creando un estilo de vida sedentario que acarrea consecuencias en su desarrollo físico, emocional y social ante la falta de movimiento y la escasa conexión con la naturaleza. Esta situación afecta directamente a la capacidad de descubrimiento y exploración autónoma del alumnado, la cual es base sólida de su aprendizaje. Por todo ello, se considera de gran valor el medio natural como recurso didáctico en el área de Educación Física.

Con este trabajo, al apostar por actividades en ambientes con incertidumbre se busca tanto contribuir al desarrollo motor como al bienestar emocional de los niños gracias a la exploración del entorno natural, lo que implica enfrentarse a retos fuera del aula que requieren observación, toma de decisiones y resolución de problemas en tiempo real, generando un impacto en la autoconfianza y autoestima de los chicos.

Destacando el punto de vista social, el trabajo en la naturaleza ofrece un escenario de colaboración y trabajo en equipo a través de dinámicas en las que la comunicación, la escucha activa y la coordinación. Todo ello hace posible la creación de un espacio inclusivo en el que se valoren las aportaciones de todos los integrantes del grupo independientemente de sus habilidades motoras o académicas, ya que en este tipo de dinámicas se valoran destrezas que no están tan presentes en otros contextos, como la observación y creatividad. Por otro lado, creemos que estas salidas fuera del aula ayudan a derribar dinámicas de competencia que se pueden presentar en el aula y favorecen una convivencia más igualitaria y motivadora para el alumnado.

Otro aspecto del que, consideramos que podemos sacar partido es la integración de diferentes áreas de conocimiento en la naturaleza, es decir, la interdisciplinariedad que encontramos en la naturaleza si la aprovechamos adecuadamente. Un ejemplo de esto, como en este proyecto, podría ser la integración de la didáctica de la música a través de los paisajes sonoros. La incorporación de la exploración auditiva en la orientación ayuda a desarrollar la percepción espacial y a sensibilizar acerca de la riqueza sonora del entorno en el que nos encontramos, valorando y contrastando los sonidos de la naturaleza con los de la ciudad. A pesar de centrar la interdisciplinariedad con la didáctica de la música, el

espacio natural nos brinda un sinfín de posibilidades didácticas que podemos aprovechar para completar y fortalecer la educación de nuestros estudiantes.

Por estos motivos entendemos que el aprovechamiento del medio natural en el área de Educación Física permite trabajar habilidades y destrezas motrices, psicológicas y sociales en un ambiente motivacional y cooperativo, del cual tanto docentes como estudiantes pueden beneficiarse de la experiencia para completar un desarrollo integral. Gracias a la interacción con el medio natural logramos que nuestros alumnos adquieran las competencias necesarias para la superación de la etapa educativa.

3.2-Justificación en relación con las Competencias del Título.

En las tablas presentadas a continuación se indican las Competencias Generales y Específicas del Grado de Educación Primaria (Real Decreto 861/2010) que se adquieren y consolidan a través de este TFG.

Las Competencias generales abordadas en el TFG se desarrollan en la tabla 1 de manera que en la primera columna se presentan dichas competencias y en la segunda columna se detalla la justificación personal acerca del cómo se desarrollan en el presente documento.

Tabla 1.

Competencias Generales de Grado de Maestra de Educación Primaria.

Competencias generales del grado	Justificación personal
<p>1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p>	<p>El TFG desarrollado aplica todos estos conocimientos mediante una propuesta educativa centrada en la orientación en el medio natural, la percepción espacial y el bienestar emocional en Educación Primaria. En el desarrollo de este trabajo se demuestra la capacidad de integrar contenidos de carácter curricular y principios pedagógicos que favorezcan un enfoque global y adaptado al alumnado.</p> <p>El desarrollo del marco teórico demuestra un conocimiento sólido de la estructura del sistema educativo que facilita la coherencia entre la propuesta práctica y el modelo educativo actual.</p>
<p>2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o</p>	<p>La elaboración del TFG ha permitido evidenciar estas competencias mediante la</p>

<p>vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.</p>	<p>planificación de una propuesta fundamentada en la investigación previa. Las decisiones pedagógicas buscan desarrollar el trabajo cooperativo, referido a la cooperación docente como a la del alumnado, desarrollando actividades y dinámicas que requieren del trabajo en equipo para su implementación y resolución.</p>
<p>3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>A través de este trabajo se potencia la capacidad para cuestionar y profundizar acerca del verdadero propósito de la educación. La propuesta educativa diseñada no solo busca la adquisición de habilidades motrices, sino que pretende ir más allá, integrando el bienestar emocional, el desarrollo social y la percepción del entorno natural como pilares fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje. Este enfoque me ha permitido reenfocar la función de la Educación Física como un espacio educativo que contribuye al crecimiento integral del alumnado, promoviendo experiencias formativas conectadas con la vida real y el entorno de estos, reforzando una mirada crítica y transformadora sobre la educación y utilizando este proceso como formador de personas conscientes, saludables y respetuosas con el medio.</p>
<p>4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>	<p>El TFG permite poder estructurar ideas de manera clara a lo largo de su realización, ayudando a que puedan ser comprendidas por las personas que lo revisen.</p>
<p>5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>La elaboración del TFG ha permitido un acercamiento inicial a la investigación educativa gracias al análisis bibliográfico y a la creación de una propuesta de carácter interdisciplinar. Todo este proceso ha fortalecido la iniciativa y motivación personal por proyectos de estas características, incentivando la creatividad y capacidad de adaptación.</p>
<p>6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su</p>	<p>Gracias a este trabajo se ha profundizado en la verdadera capacidad de cambio de</p>

configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	los docentes, apostando por una educación integral que valore y actúe acorde a la ética necesaria en educación, generando en las aulas un espacio de equidad y respeto.
---	---

Nota. Elaboración propia a partir de la guía docente de la asignatura y en consideración con el Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre.

Las Competencias Específicas del Grado de Educación primaria pertenecientes a la mención de Educación Física se exponen en la tabla 2, desarrollándose las mismas en la primera columna y su justificación referente a este TFG en la segunda columna.

Tabla 2.

Competencias Específicas de Grado de Maestro en Educación Primaria en la mención de Educación Física.

Competencias específicas de grado: Mención Educación Física	Justificación personal
12. Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.	A lo largo del TFG se ha promovido la formación integral del alumnado a través de experiencias motrices, emocionales y sociales en contacto con la naturaleza. La propuesta fomenta valores como el respeto, la cooperación y la convivencia, fortaleciendo los valores que sustentan una educación en ciudadanía activa y responsable.
13. Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza aprendizaje asociados a este ámbito.	La propuesta relacionada con el área de Educación Física busca desarrollar de manera integral las capacidades del alumnado, aunando aspectos motrices, cognitivos y emocionales evidenciando el papel educativo y formativo del área.
5. Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la	La propia propuesta del TFG se lleva a cabo en el medio natural, lo que ha

<p>Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.</p>	<p>permitido trabajar el conocimiento y práctica de la actividad física en entornos al aire libre. Igualmente, se han diseñado actividades que potencian la percepción del propio cuerpo en el espacio, reforzando la imagen corporal y la autoconfianza. Además, se fomenta la utilización del tiempo libre a través de prácticas saludables y en contacto con la naturaleza.</p>
<p>6. Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.</p>	<p>La intervención diseñada ejemplifica la capacidad de adaptar la enseñanza de la educación física a las características y necesidades del alumnado. A través del juego, la exploración y del trabajo cooperativo, se integran recursos inclusivos que favorecen la participación de todos los estudiantes.</p>

Nota. Elaboración propia a partir de la guía docente de la asignatura y en consideración con el Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre.

Capítulo 4. Fundamentación teórica

4.1-La educación física en el medio natural como espacio de aprendizaje integral

Las actividades físicas en el medio natural son definidas por Tierra (1996) como un conjunto de actividades de carácter interdisciplinario que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio. Por otro lado, Gómez (2019) define las actividades físicas en el medio natural (a partir de ahora, AFMN) como actividades principalmente de carácter motriz que se desarrollan en un contexto específico como es la naturaleza, y que se llevan a cabo con la intención de educar.

La creciente digitalización y el incremento tecnológico está generando un gran problema de salud en la población actual que se ve reflejado principalmente en las edades más tempranas, la infancia. Esta situación propicia en ellos estilos de vida de carácter sedentario y reduce en gran medida el esfuerzo físico, ya sea por el uso de elementos como patinetes eléctricos en lugar de caminar o por el aumento del tiempo que niños pasan en casa conectados en sus casas e incluso en el ámbito educativo a las pantallas. En este sentido, Pérez-Brunicardi et al., (2022) aúna dos problemáticas íntimamente relacionadas como son el sedentarismo y el aislamiento social, ambos aspectos que afectan a las nuevas generaciones. Se ha normalizado un estilo de vida que ha sustituido el desplazamiento activo, el juego motriz, la actividad física y la interacción directa con el entorno y con otros, por experiencias virtuales, pasivas y desvinculadas del mundo tangible.

Encontramos una gran parte de la población sedentaria que no se encuentra dispuesta a llevar a cabo algún deporte o actividad física. A partir de aquí se hace evidente la necesidad de actuar desde los centros escolares. La escuela, como agente de socialización y promotora de hábitos de vida saludable, debe ofrecer alternativas significativas, ante esta situación, el medio natural se posiciona como recurso pedagógico de gran valor para revertir estas dinámicas. No solo contribuye a mejorar la condición física, sino que también incide en el bienestar emocional y social del alumnado (Gómez et al., 2019). Se convierte así en un escenario alternativo y motivador para la práctica de actividad física, más cercano a las necesidades de una infancia que requiere reconectar con el cuerpo, el entorno y los demás.

La realización de la actividad física en el medio natural y en entornos con incertidumbre representa una oportunidad para el desarrollo integral del alumnado gracias a presentarse como un contexto motivador y diferente. Estas prácticas generan experiencias significativas que promueven aprendizajes vivenciales y hacen que la educación tenga un carácter más humano (Prieto Egido, 2018).

Siguiendo con esta perspectiva, el medio natural se presenta como un espacio idóneo para desarrollar procesos de enseñanza-aprendizaje en los que incluyan aspectos motrices, cognitivos, afectivos y sociales (Gómez, 2019).

La aplicación de este tipo de actividades requiere de una programación que integren movimiento, entorno y emociones como elementos clave del proceso. Para ello resulta imprescindible una adecuada y completa formación docente tanto en el ámbito técnico como en el metodológico y actitudinal. De acuerdo con Pérez-Brunicardi (2022), la educación activa y al aire libre exige al profesorado de mayor confianza y formación, pero reporta múltiples beneficios que equilibran la vida digitalizada de nuestros menores. Esta reflexión pone de manifiesto que el profesorado sea capaz de acompañar al alumnado en contextos impredecibles y para ello se plantee la creación consciente de experiencias que conecten con sus intereses.

Además, como subraya Pérez-Brunicardi (2022), la educación al aire libre favorece la salud y el aprendizaje, pero más allá busca fomentar una conexión comprometida con el entorno, porque educar en contacto con la naturaleza conlleva educar hacia la sostenibilidad, promoviendo desde la infancia actitudes de cuidado y respeto por el entorno.

En este sentido, al integrar al alumnado dentro del espacio real en el que se desarrolla generamos un espacio de reflexión e interacción que rompe con el formalismo de la tradicionalidad del aula y hace del entorno un recurso educativo que facilita una educación integral dentro del área de Educación Física.

4.2-El bienestar emocional a través del contacto con la naturaleza

Barrio y Pérez-Brunicardi (2023) subraya que las actividades de Educación Física en la naturaleza pudiendo ser estas la orientación o el senderismo, u como otras más complejas como montar en bici o la escalada, que requieren de un mayor dominio técnico, se evidencian como agentes de desarrollo de autonomía y responsabilidad, lo que repercute directamente en la consolidación de la autoestima. Este desarrollo emocional temprano

es esencial en la infancia, ya que ayuda a los niños a construir una identidad sólida y segura desde la que afrontar los desafíos y retos que se les puedan presentar en la vida.

El entorno natural se convierte en un escenario donde el alumnado tiene la oportunidad de aprender a superar miedos, enfrentarse a lo desconocido y reconocer sus propias capacidades.

De acuerdo con González y Espino (2022), los espacios naturales y el contacto con los mismos tienen un efecto restaurador que ayuda a disminuir los niveles de estrés y ansiedad. En la sociedad actual en el que predomina un ritmo de vida acelerado y el abuso de los recursos tecnológicos, es donde el vínculo con el medio cobra especial importancia actuando como refugio frente a la sobreestimulación sensorial. Por ello, la inclusión de actividades en entornos naturales en el área de Educación Física responde a una finalidad educativa además de a la necesidad de reconectar al alumnado con espacios de desconexión digital y conexión emocional.

Barrio y Pérez-Brunicardi (2023) también destaca la idea de que los desafíos en la naturaleza suponen retos de superación individual y retos de carácter cooperativo que requieren de superación colectiva. La vivencia de estos retos desde la perspectiva de la motivación intrínseca favorece que el alumnado experimente una mayor satisfacción a nivel personal al sentirse protagonista de su propio aprendizaje y disfrutar del proceso más allá de los resultados.

Teniendo en cuenta que las actividades en el medio natural requieren principalmente de la cooperación entre iguales se refuerzan habilidades sociales y emocionales como la confianza y empatía con las ideas y aportaciones de otros. De esta manera, se construyen climas afectivos de carácter positivo en los que se valora la contribución individual al grupo y se fomenta el sentimiento de pertenencia (Gómez et al., 2019).

Estudios como el desarrollado por Preuss et al. (2019) revelan que las personas que tuvieron un acceso limitado a espacios naturales durante la infancia presentan peores indicadores de salud mental en su etapa adulta entre los que se encuentran altos niveles de nerviosismo y síntomas de trastornos como la depresión. Estos resultados refuerzan la necesidad de integrar, siempre de forma planificada, actividades físicas en entornos naturales dentro del currículo educativo como medida pedagógica y preventiva en salud mental a largo plazo y contribuyendo al bienestar del alumnado.

El bienestar emocional y desarrollo personal que favorece el medio natural pueden potenciarse aún más cuando se integran contenidos curriculares específicos, como la orientación, que articula habilidades motrices, cognitivas y espaciales de forma vivencial.

4.3-La orientación como competencia clave en la educación primaria

La Real Academia Española (2024), define orientación como la acción y efecto de orientar u orientarse o también se puede definir como la posición o dirección de algo respecto a un punto cardinal.

Por otro lado, tenemos el concepto de la Federación Española de Orientación (2018), como una actividad deportiva que requiere constantemente exigencias físicas e intelectuales ya sea, practicando como juego, como entrenamiento, como competición.

Es por ello que, consideramos que la orientación es entendida como la capacidad para ubicarse en el espacio y desplazarse con eficacia hacia un objetivo, y que constituye una competencia fundamental en el desarrollo integral del alumnado. Desde edades tempranas, permite trabajar habilidades espaciales, cognitivas y motrices de forma integrada, contribuyendo a una mejor comprensión del entorno y de la propia corporalidad.

En la infancia, el desarrollo de la percepción espacial es clave para organizar el pensamiento, estructurar el movimiento y fomentar la autonomía. Tal y como destacan del Hoyo Sanz (2014) y Pedraza-González et al. (2016), las actividades de orientación permiten a los niños y niñas interpretar planos, reconocer puntos de referencia y trazar rutas, lo que fortalece su capacidad de análisis, su pensamiento lógico y su sentido de la lateralidad y direccionalidad.

Desde una perspectiva didáctica, la orientación puede trabajarse a través de diversas estrategias y herramientas adaptadas a cada etapa educativa como el uso de mapas sencillos, circuitos de pistas, brújulas o incluso aplicaciones digitales que estimulen la capacidad de toma de decisiones. Por ello, y ante la gran variedad de herramientas y recursos metodológicos con los que contamos actualmente en educación, es importante el buen aprovechamiento de los mismos para atender a la diversidad del aula y favorecer una experiencia de aprendizaje significativa.

Además, su aplicación en entornos naturales ayuda a potenciar la experiencia del aprendizaje y refuerza valores como la cooperación y el respeto al medio ambiente. Tal

como indican Gómez et al. (2019), la orientación en espacios abiertos promueve la exploración activa del territorio y ayuda al alumnado a desarrollar una conciencia más profunda del lugar que habita. A través del reconocimiento del paisaje, la lectura del territorio y la interacción directa con el espacio físico, los niños comienzan a comprender su pertenencia al medio favoreciendo actitudes de respeto, cuidado y responsabilidad en su entorno más cercano.

Incorporar la orientación al currículo de Educación Física supone abrir nuevas oportunidades de aprendizaje donde el cuerpo, la mente y el entorno interactúan de manera constante ayudando a desarrollar competencias más allá del rendimiento físico gracias a su versatilidad.

4.3-La escalada como herramienta educativa

Andrés et al. (1996) definen la escalada como aquella actividad en la que se realizan movimientos aprovechando las oportunidades que nos ofrece la pared.

La escalada, más allá de su dimensión deportiva, se ha consolidado como una propuesta educativa de un alto valor pedagógico al ser una actividad que combina esfuerzo físico, estrategia mental y control emocional. Por todo ello, pasa a ser una experiencia transformadora, y en muchos casos única, que puede integrarse en los contextos escolares de manera adaptada y segura, brindando la oportunidad al alumnado de conocer nuevas experiencias motrices.

Desde el punto de vista motriz, la escalada se presenta como un deporte integral que favorece el desarrollo de habilidades como la coordinación, la fuerza muscular, el equilibrio y la agilidad. A través de movimientos conscientes y controlados, el alumnado aprende a conocer su cuerpo y a valorar sus capacidades físicas moviéndose en un espacio vertical. Tal y como señalan Delgado Noguera y Tercedor Sánchez (2012), este tipo de actividades promueve una motricidad rica, funcional y adaptativa, en la que el cuerpo se convierte en herramienta de exploración, expresión y aprendizaje.

El factor educativo que más potenciado se ve gracias a esta práctica es el emocional y social. Posicionarse ante un muro de escalada simboliza la superación de obstáculos, toma de decisiones y la gestión del miedo en un ambiente de incertidumbre al que muchos no han tenido acceso con anterioridad. Barrio y Pérez-Brunicardi (2023) destaca que, actividades como la escalada permiten al alumnado el autoconocimiento y la aceptación

de riesgos controlados, por ello, podemos decir que este tipo de experiencias fortalecen la autoconfianza y resiliencia, claves para el desarrollo personal.

En este tipo de ambientes con incertidumbre trabajar a través de un contexto cooperativo fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y la responsabilidad compartida, convirtiendo la escalada en una herramienta para la educación emocional.

Cierto es que, su aplicabilidad en la escuela requiere de una adecuada formación docente y de la necesidad de adaptación de los recursos materiales y metodológicos como pueden ser las espalderas de un pabellón o el uso de muros bajos, los que, con medidas de seguridad básicas permiten introducir esta práctica de forma accesible y progresiva. Méndez-Giménez et al. (2021), señalan la posibilidad de diseñar propuestas de escalada inclusivas, que atiendan a la diversidad y promuevan la participación de todo el alumnado, independientemente de su nivel físico o experiencia previa.

4.5-Paisajes sonoros y su integración en el aprendizaje de la orientación

El concepto de paisaje sonoro, desarrollado por el compositor y pedagogo canadiense Schafer (1993), hace alusión al conjunto de sonidos que configuran un entorno determinado, ya sean de origen natural, humano o mecánico. Schafer advierte sobre la creciente contaminación acústica del mundo moderno y reivindica el valor educativo del silencio, la escucha atenta y la conciencia sonora como una herramienta para reconectar con el entorno y con uno mismo. En su obra “El nuevo paisaje sonoro”, el autor plantea que los sonidos del entorno pueden ser leídos, interpretados y utilizados como recurso didáctico para desarrollar una conciencia auditiva crítica y sensible.

Desde una perspectiva educativa, el paisaje sonoro puede entenderse como una vía para estimular la percepción sensorial y reforzar la relación entre el alumnado y el entorno natural. Este enfoque conecta directamente con las propuestas de aprendizaje experiencial en la naturaleza, en la que los sentidos son parte principal de la construcción del conocimiento. Según Schafer (1993), en el pasado existían “santuarios de silencio” donde las personas podían refugiarse para restaurar el equilibrio emocional (p.21). Algo que actualmente puede resultar difícil debido a la saturación acústica de los espacios urbanos y que podemos encontrar en los medios naturales.

La Educación Física en el medio natural ofrece una oportunidad de recuperar esta conexión sonora con el entorno. La práctica de la orientación en particular permite trabajar de manera integrada la percepción auditiva como recurso para la localización

espacial y el reconocimiento del entorno. Identificar sonidos del viento, agua, aves o del propio cuerpo en movimiento proporciona información muy valiosa que se suma y complementa a la información visual potenciando la conciencia y percepción del espacio. Es por ello por lo que la escucha activa se convierte en una herramienta de orientación para comprender de manera más profunda y completa el espacio.

La integración de los paisajes sonoros en la orientación permite establecer una interdisciplinariedad entre distintas áreas del currículo como son la Educación Física y la Educación Musical, lo que enriquece la experiencia educativa. Como señalan Ortega-Carmona y Chacón (2021), trabajar con sonidos naturales en el aula o en la naturaleza favorece el desarrollo emocional del alumnado, incrementa su capacidad de atención plena y mejora la convivencia escolar.

Desde una perspectiva pedagógica, utilizar los paisajes sonoros en contextos de orientación permite fomentar actitudes de cuidado y valoración del entorno sonoro, ayudando a tomar conciencia del impacto que tiene el ruido sobre la calidad de vida y de los espacios en los que habitamos.

Podemos mencionar que, el diseño de actividades de orientación que integren el paisaje sonoro puede favorecer la inclusión del alumnado con dificultades visuales o de atención al trabajar desde diferentes canales sensoriales, convirtiendo la diversidad en una oportunidad para enriquecer la experiencia del grupo-aula.

Esta propuesta permite al alumnado explorar el entorno desde una nueva perspectiva sensorial, agudizando su capacidad de orientación auditiva y análisis del paisaje, lo que para una perspectiva pedagógica implica discriminación, clasificación y representación de información y sumado a ello, refuerza la conexión emocional con el entorno. Tal como señala Schafer (1993), aprender a escuchar el mundo es un primer paso para empezar a cuidarlo.

Capítulo 5. Diseño y propuesta de intervención educativa

La metodología de intervención que se presenta en este trabajo está basada en propuesta realizada por Merino Manrique (2025), en su memoria de Prácticum.

5.1. Presentación de la propuesta.

A partir del marco teórico expuesto, se desarrolla una situación de aprendizaje (a partir de ahora SA) dirigida a 5º de Primaria en el área de Educación Física y relacionada con el área de Música a través del trabajo con los sonidos ambientales en diferentes sesiones. Esta propuesta está compuesta por ocho sesiones en la que se desarrolla AFMN en su entorno próximo, con el propósito de favorecer la percepción espacial, el bienestar emocional y la conexión con la naturaleza. Esta promueve un aprendizaje significativo basado en la exploración, la cooperación y la vivencia sensorial a través de paisajes sonoros.

5.2. Contextualización.

La propuesta se ha realizado en un colegio público de Educación Infantil y Primaria, en Segovia, en la provincia de Castilla y León. Se ubica en un barrio cuyo nivel socioeconómico corresponde a la clase media. Concretamente se ha llevado a cabo en dos aulas de 5º de primaria las cuales cuentan con un total de 62 alumnos con edades comprendidas entre los 10 y 11 años.

El grupo al que va destinado la propuesta se caracteriza por su diversidad social y académica, aun así, el clima de aula es positivo con relaciones respetuosas y buena disposición al trabajo en equipo. Se observan figuras de liderazgo y algún caso de menor integración, aunque la actitud en general es colaborativa y abierta. El alumnado demuestra predisposición e interés por actividades prácticas que impliquen movimiento, cooperación y juego.

En términos de desarrollo, el grupo presenta un nivel psicomotriz y cognitivo medio-alto con una autonomía y control corporal adecuados a su edad. En el aula se encuentran alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (TDAH, dislexia, sordera, compensatoria y altas capacidades), atendido mediante apoyos y adaptaciones.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivos de etapa

En coherencia con el Real Decreto 157/2022 y el Decreto 38/2022 de Castilla y León, el área de Educación Física contribuye al logro de los objetivos de etapa fomentando el respeto, convivencia y trabajo en equipo a través de la actividad motriz. De la misma manera se promueven hábitos de vida saludables que favorecen la salud física, mental y bienestar personal.

Las actividades al aire libre impulsan la interacción y el cuidado del medio natural, desarrollando una conciencia ecológica.

Además, el área favorece la comunicación y expresión en lengua castellana exigiendo la comprensión de instrucciones, el diálogo con los compañeros y la expresión de emociones e ideas de manera respetuosa.

5.3.2. Objetivo de la SA

Como objetivo propio de la situación de aprendizaje se busca:

- Favorecer el desarrollo de la percepción espacial, la autonomía personal y la cooperación a través de actividades de iniciación a la orientación, la escalada, y el trabajo con paisajes sonoros, promoviendo el conocimiento del entorno y el respeto al mismo a través de experiencias activas y vinculadas a la realidad del alumnado.

5.4. Concreción curricular

La tabla 3 interrelaciona los elementos curriculares de Educación Física relacionados con la situación de aprendizaje que se va a llevar a cabo, basados en el anexo III del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre.

Tabla 3.

Relación curricular de la SA.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Indicadores de logro	Contenidos (aplicados en la situación de aprendizaje)
C.E.2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, los	C.E.2.2 (STEM1,	Toma decisiones de forma autónoma adaptando sus acciones	

capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	CPSAA4, CE1)	a las condiciones del entorno y reflexionando sobre su efectividad en el cuaderno de explorador.	B. Organización y gestión de la actividad física. B.4, B.9 C. Resolución de problemas en situaciones motrices. C.2., C.5. D.
C.E.3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.1 (CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1)	Gestiona la incertidumbre en los retos presentados mostrando perseverancia y expresando sus emociones y aprendizajes en su cuaderno.	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. D.1., D.2. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. F.3., F.5., F.7. F.10.
	3.2 (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)	Cumple con las normas establecidas en las actividades, respetando el turno de sus compañeros y valorando el esfuerzo colectivo.	
	3.3 (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)	Colaboran activamente en la resolución de retos grupales en el medio natural, comunicándose de manera asertiva y mostrando empatía hacia sus compañeros.	G. Información, digitalización y comunicación. G.4.
C.E.5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la	5.1 (STEM5, CPSAA2, CC4, CE1)	Se adaptan con seguridad y eficacia a los desafíos del medio natural y la escalada, ajustando su	

<p>importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.</p>		<p>movimiento a los imprevistos del entorno.</p>
	<p>5.2 (STEM5, CC2, CC4, CE3)</p>	<p>Reflexiona sobre la importancia del cuidado del entorno en las salidas y se proponen acciones concretas para minimizar su impacto.</p>
	<p>5.3 (CC2, CE1, CE3)</p>	<p>Resuelve de manera creativa los desafíos espaciales y motrices de la actividad, ajustando su estrategia a las condiciones del entorno.</p>
<p>6. Buscar, analizar, seleccionar y tratar información relacionada con el área Educación Física, utilizando diferentes formatos y medios, especialmente los dispositivos y recursos digitales, de forma segura, responsable y eficiente, de manera individual y en grupo, para dar respuesta a las necesidades del contexto educativo y, si se precisa, para comunicarla de manera creativa.</p>	<p>6.3 (CCL1, CD2, CPSAA5)</p>	<p>Elabora y presenta un registro en su cuaderno de explorador, recogiendo sus aprendizajes y emociones en relación con la orientación, la escalada y el bienestar emocional.</p>

Nota. Elaboración propia.

5.4. Metodología.

La metodología empleada en esta intervención se basa en un aprendizaje activo, vivencial y funcional, donde el alumnado aprende a través de la exploración, el movimiento y la interacción con el entorno y sus compañeros.

La propuesta combina momentos de trabajo individual, que favorecen la reflexión y autonomía, con dinámicas y actividades de carácter cooperativo que promueven la colaboración y la responsabilidad compartida.

Todas las actividades se adaptan a los distintos ritmos de aprendizaje del aula, siguiendo los principios metodológicos del Diseño Universal para el Aprendizaje (a partir de ahora DUA), garantizando la inclusión y participación equitativa de todo el alumnado.

La metodología integra el paisaje sonoro como recurso interdisciplinar y sensorial, conectando de esta manera la Educación Física con la Música para potenciar la atención, la percepción del entorno y la conexión emocional con la naturaleza.

La combinación de estas áreas contribuye al desarrollo integral del alumnado, atendiendo a las distintas dimensiones del mismo, en coherencia con los principios metodológicos recogidos en el Decreto 38/2022 de Castilla y León.

5.5. Situación de aprendizaje

De la tabla 4 a la 11, se recogerán todas las sesiones implementadas durante la situación de aprendizaje. En estas tablas se recogen los objetivos, temporalización la cual se encuentra detallada para cada una de las sesiones en el anexo 1, los criterios de evaluación, recursos y una breve descripción de estas mismas (se adjunta de manera completa en el anexo 1).

Tabla 4.

Sesión 1: Actividades introductorias sobre orientación y percepción espacial con juegos, y actividades en el patio.

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al alumnado en la percepción y organización espacial. - Fomentar la cooperación y la comunicación en equipo.
Temporalización	Lunes 31/03/2025
Descripción	Se inicia al alumnado en los conceptos de percepción y organización espacial mediante dinámicas lúdicas y cooperativas. Se ubican en el espacio, observan desde diferentes puntos de vista y empiezan a desarrollar estrategias para resolver situaciones espaciales sencillas.
Criterios de evaluación	2.2, 3.1, 3.3, 3.2, 5.3, 6.3
Recursos	<p><u>Humanos</u>: Docente principal y docente en prácticas.</p> <p><u>Materiales</u>: Mapa del laberinto, fichas de organización de materiales en el espacio, tarjetas de orientación en conos.</p>

	<p>Conos, cuerdas, picas, balones y aros.</p> <p>Rúbrica de autoevaluación y rúbrica de evaluación grupal.</p> <p><u>Espaciales</u>: Pabellón del centro.</p>
--	---

Nota. Elaboración propia.

Tabla 5.

Sesión 2: Orientación en el patio: introduce brújulas y mapas

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir el uso de la brújula y el mapa como recursos básicos de orientación. - Consolidar la percepción espacial aplicándola en un espacio real (patio). - Favorecer la toma de decisiones grupales en la búsqueda de balizas.
Temporalización	Jueves 03/04/2025
Descripción	El alumnado pone en práctica los conceptos básicos de orientación a través del uso del mapa y la brújula en un entorno conocido como es el patio del centro. De esta forma se consolida el sentido de la orientación, se aprenden los puntos cardinales y debido a la necesidad de encontrar las balizas y resolver los retos se genera una necesidad de toma de decisiones grupal.
Criterios de evaluación	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 5.3, 6.3
Recursos	<p><u>Humanos</u>: Docente principal y docente en prácticas.</p> <p><u>Materiales</u>: Mapa del patio del centro, brújulas, lápiz, papel, tarjetas de pistas para orientación.</p> <p>Rúbrica de autoevaluación y rúbrica de evaluación grupal.</p> <p><u>Espaciales</u>: Patio del centro.</p>

Nota. Elaboración propia.

Tabla 6.

Sesión 3: Foto orientación en el centro

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar retos físicos y cognitivos en la resolución de pruebas. - Potenciar la toma de decisiones y el trabajo cooperativo.
------------------	---

Temporalización	Lunes 07/04/2025
Descripción	El alumnado pone en práctica habilidades de percepción espacial, orientación y cooperación a través de una actividad de búsqueda de imágenes por el centro. Una vez localizan cada imagen, deben resolver una prueba lógica, matemática, lingüística o emocional, y registrar su respuesta. La necesidad de recorrer el espacio y colaborar en equipo fomenta la toma de decisiones y el sentido de pertenencia al entorno escolar.
Criterios de evaluación	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 6.3
Recursos	<u>Humanos:</u> Docente principal y docente en prácticas. <u>Materiales:</u> Fotografías del centro, pruebas impresas, lápiz, hoja de recogida de respuestas. Rúbrica de autoevaluación y rúbrica de evaluación grupal. <u>Espaciales:</u> Todo el recinto escolar

Nota. Elaboración propia.

Tabla 7.

Sesión 4: Iniciación a la escalada en el centro I

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en la escalada adaptada mediante espalderas. - Desarrollar el control corporal y la percepción en un plano vertical. - Potenciar la responsabilidad compartida mediante el rol de porteador.
Temporalización	Jueves 10/04/2025
Descripción	En esta sesión se introduce la escalada de forma adaptada a las espalderas, trabajando el dominio y control corporal en una superficie vertical, la percepción del propio cuerpo en altura y la responsabilidad compartida gracias a la necesidad de trabajar con los compañeros teniendo siempre un escalador y su acompañante de seguridad, el porteador.
Criterios de evaluación	3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.3, 6.3
Recursos	<u>Humanos:</u> Docente principal y docente en prácticas. <u>Materiales:</u> Cuerdas, aros, colchonetas, conos... Rúbrica de autoevaluación y rúbrica de evaluación grupal.

	<u>Espaciales:</u> Espalderas del pabellón del centro.
--	--

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8.

Sesión 5: Iniciación a la escalada en el centro II

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar con diferentes tipos de agarres y desplazamientos. - Fomentar la autonomía y autorregulación en la práctica. - Superar miedos y reforzar la confianza personal y grupal.
Temporalización	Jueves 24/04/2025
Descripción	Se afianza y amplían los aprendizajes de escalada mediante el conocimiento de los diferentes agarres en escalada y diferentes circuitos. En esta sesión los alumnos experimentan con diferentes formas de desplazamiento y por ello deben ajustar su movimiento a los diferentes recorridos.
Criterios de evaluación	3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.3, 6.3
Recursos	<u>Humanos:</u> Docente principal y docente en prácticas. <u>Materiales:</u> Cinta adhesiva para marcar los circuitos en las espalderas. Rúbrica de autoevaluación y rúbrica de evaluación grupal. <u>Espaciales:</u> Espalderas del pabellón del centro.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 9.

Sesión 6: Escalada III

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar coordinación, velocidad y cooperación en equipo. - Fomentar la autoconfianza y la superación personal.
Temporalización	Lunes 29/04/2025
Descripción	El alumnado participa en una carrera de relevos por equipos que combina desplazamientos por espalderas, recorridos motrices y pruebas físicas. La dinámica fomenta el desarrollo de habilidades de coordinación, velocidad, cooperación y confianza. El componente de reto personal y grupal favorece la autoestima, la motivación y el disfrute en un entorno seguro.

Criterios de evaluación	2.2, 3.2, 3.3, 5.3, 6.3
Recursos	<p><u>Humanos:</u> Docente principal y docente en prácticas.</p> <p><u>Materiales:</u> Cinta adhesiva, cronómetro, conos, aros, espalderas, tarjetas de relevos, rúbrica de evaluación individual y grupal.</p> <p><u>Espaciales:</u> Espalderas y pabellón del centro.</p>

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10.

Sesión 7: Gran juego de orientación en el parque + introducción al senderismo + escalada en rocódromo

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar los aprendizajes de orientación, escalada y senderismo en un entorno natural. - Observar e interpretar el entorno para favorecer la conexión sensorial con el mismo.
Temporalización	Jueves 08/05/2025
Descripción	A través de una dinámica de tres rotaciones, el alumnado aplica los aprendizajes adquiridos en escalada, orientación y senderismo de forma integrada y práctica. Se trabajan retos cooperativos, toma de decisiones y habilidades motrices favoreciendo la cooperación, el aprendizaje significativo y la conexión con el medio natural a través de la identificación de los diferentes sonidos que encontramos en el espacio de desarrollo de la sesión y el vínculo que creamos gracias a ellos.
Criterios de evaluación	2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.3, 6.3
Recursos	<p><u>Humanos:</u> Docente principal y docente en prácticas.</p> <p>Docente de EF que acompaña a la salida y apoya la actividad y tutores que acompañan.</p> <p><u>Materiales:</u> Escalada: botes con pruebas, pruebas y cuerda.</p> <p>Orientación: mapa de la zona con las balizas marcadas, balizas y pruebas. Papel y boli para el cumplimiento de las pruebas.</p> <p>Senderismo: Mapa de la ruta.</p> <p>Puzle para la creación final.</p> <p>Rúbrica de autoevaluación y rúbrica de evaluación grupal.</p>

	<u>Espaciales:</u> Parque de baterías y rocódromo bajo de la Nueva Segovia.
--	---

Nota. Elaboración propia.

Tabla 11.

Sesión 8: Ruta senderismo

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar e interpretar el entorno diferenciando elementos y sonidos del paisaje urbano y natural. - Reflexionar sobre los aprendizajes, emociones y experiencias vividas.
Temporalización	Lunes 12/05/2025
Descripción	<p>La última sesión consiste en la realización de una ruta de senderismo en la que el alumnado observa e interpreta el entorno, trabajando la orientación durante el desplazamiento y la atención al paisaje sonoro del mismo en los distintos puntos del recorrido. Además, se introducen otros contenidos sobre el entorno pertenecientes al área de ciencias.</p> <p>Esta sesión sirve como cierre de la SA ya que se realizará una asamblea final que hará referencia a los aprendizajes y la posibilidad de trabajar la actividad física en la naturaleza.</p>
Criterios de evaluación	2.2, 3.1, 3.3., 5.1, 5.2, 6.3
Recursos	<p><u>Humanos:</u> Docente principal y docente en prácticas.</p> <p>Docente de EF que acompaña a la salida y apoya la actividad y tutores que acompañan.</p> <p><u>Materiales:</u> Mapa de la ruta con el rasca y gana.</p> <p>Rúbrica de autoevaluación y rúbrica de evaluación grupal.</p> <p><u>Espaciales:</u> Zona de la alameda de Segovia y Valle clamores</p>

Nota. Elaboración propia.

5.6. Evaluación.

Según lo dispuesto en el artículo 14.1 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, la evaluación en esta etapa será global, continua y formativa. Además, siguiendo el Decreto 38/2022 de septiembre, por el que se establece la ordenación del currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, en esta etapa en la evaluación de los

aprendizajes de los alumnos se tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje.

En el área de Educación Física, el currículo autonómico subraya la necesidad de una evaluación continua, formativa, integradora y compartida considerando la progresión del alumnado ya tendiendo a los diferentes puntos de partida de los mismos, por ellos los instrumentos de evaluación deben ser variados. Desde este enfoque, López-Pastor (2017) desarrolla el concepto de evaluación formativa y compartida, que implica al alumnado en su propio proceso evaluativo a través de la reflexión, la autoevaluación y la coevaluación.

Por todo ello, dentro de la SA se ha implementado un sistema de evaluación cuyo objetivo principal ha sido evaluar el proceso de aprendizaje del alumnado. Para ello se emplearán una serie de instrumentos y técnicas de evaluación que se detallan en la tabla 12:

Tabla 12.

Evaluación implementada en la situación de aprendizaje.

Técnica de evaluación	Instrumento de evaluación	Tipo de evaluación
Observación directa	Cuaderno del docente: En él se hará un registro de las observaciones sobre la participación, actitudes, nivel de implicación y progreso de los alumnos que podemos deducir tras la observación directa de los mismos en las diferentes sesiones.	Heteroevaluación
Intercambio oral y reflexión/ Análisis del discurso	Asambleas y debates en grupo: En ellas, los intercambios verbales serán de referencia para evaluar los progresos, además permite la coevaluación entre iguales.	Heteroevaluación/ coevaluación
Registro individual del alumno	Fichas de autoevaluación: Estas las completan los alumnos al final de cada sesión haciendo que reflexionen sobre sus aprendizajes y emociones en estos nuevos retos. Los instrumentos de autoevaluación utilizados son: Diana de autoevaluación, autoevaluación cualitativa con escala gráfico verbal, autoevaluación escalada, autoevaluación orientación, autoevaluación senderismo, escalada y orientación (ver anexo 2).	Autoevaluación

Recogida de evidencias visuales	Fotografías y videos de las sesiones: Sirven de apoyo documental para valorar la participación del alumnado.	Heteroevaluación (apoyo documental)
---------------------------------	---	-------------------------------------

Nota. Elaboración propia.

5.7. Atención a la diversidad.

La SA se plantea desde un enfoque inclusivo y flexible siguiendo los principios del Diseño Universal para el aprendizaje (DUA) y lo establecido en el Decreto 38/2022 de Castilla y León. Se busca la promoción y participación activa del alumnado a través de la organización cooperativa y cambiante de los grupos de trabajo en las diferentes actividades y sesiones, así como con la adaptación de las actividades y el acompañamiento docente individualizado, respetando los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y niveles de competencia motriz.

El grupo no presenta grandes dificultades físicas, aunque se contemplan pequeñas modificaciones específicas para poder atender a las diferentes necesidades.

Un alumno con TDAH contaba con mayor estructuración del tiempo y de las tareas, con objetivos concretos y refuerzos positivos que favorecen su atención y autonomía, además de explicaciones más detalladas de los objetivos de las actividades. De la misma manera, dos alumnos con menor coordinación motriz disponían de niveles de dificultad adaptados en actividades como escalada, garantizando una participación segura y equitativa. Para la alumna con sordera leve, se utilizaron apoyos visuales y el trabajo cooperativo que le ayudaron a identificar los sonidos del entorno, complementando su audición con referencias visuales que facilitaron una experiencia sensorial completa.

Todas estas medidas aseguraron un aprendizaje inclusivo y ajustado a las características del grupo.

Capítulo 6. Análisis de resultados

En el capítulo anterior se recogió la evaluación que se realizó por parte del alumnado y sobre la cual se han obtenido unos resultados, reflexionando sobre su proceso, vivencias y sensaciones en las diferentes etapas de la SA. Como la muestra se realizó con una ratio de 62 alumnos en el siguiente apartado se analizan únicamente los que se considera que aportan mayor calidad al análisis. (Ver Anexo 3)

Para las dos primeras sesiones se utilizó una diana de autoevaluación con 6 ítems relacionados con la orientación y la vivencia personal del alumnado. A continuación, se presenta la diana de autoevaluación en la figura 1.

Figura 1.

Diana de autoevaluación.



Nota. Elaboración propia

Para poder realizar un análisis más exhaustivo y detallado hemos transformado esta diana en valores numéricos donde 1 (menos grado de satisfacción) es el centro de la diana y 6 (mayor grado de satisfacción) el exterior de esta. En la tabla 13 se presentan de forma detallada los resultados más relevantes obtenidos tras el análisis de la autoevaluación.

Tabla 13.

Resultados de la Diana de autoevaluación

Alumnos /Criterios	Me he orientado en el espacio	Me he sentido valorado como parte activa del grupo	He sido capaz de trabajar en grupo	Disfruto de este tipo de actividades	Me he comunicado con mis compañeros y he escuchado sus opiniones	Disfruto de este tipo de actividades
Alumno 1	6	5	6	6	6	6
Alumno 2	5	5	5	6	6	6
Alumno 3	5	5	4	6	5	6
Alumno 4	6	6	6	6	6	5
Alumno 5	2	4	4	6	5	3
Alumno 6	4	6	4	6	4	5
Alumno 7	6	5	6	6	6	3
Alumno 8	1	6	1	6	6	4
Alumno 9	6	6	6	6	6	6
Alumno 10	5	5	6	6	6	6

Nota. Elaboración propia

Los resultados obtenidos a partir de la diana de autoevaluación muestran un alto grado de satisfacción del alumnado con las actividades desarrolladas en estas primeras sesiones, la participación fue activa y mostraron curiosidad hacia este tipo de situaciones. En general, las puntuaciones varían entre valores medios altos, lo que refleja que la propuesta resultó motivadora, significativa y adaptada a sus intereses. Desde una mirada más personal, consideramos que esta respuesta positiva del grupo demuestra que las AFMN, incluso cuando se inician en el entorno escolar, pueden generar aprendizajes profundos y emocionales, donde el alumnado se siente protagonista de su proceso.

En la siguiente sesión se lleva a cabo una autoevaluación cualitativa con escala gráfico verbal, que usaba caras “muy mal, mal, regular, bien y muy bien”. Los datos se recogen acorde a las temáticas más repetidas y de mayor interés para el TFG. En la figura 2 se presenta la autoevaluación cualitativa con escala gráfico verbal que realizó el alumnado.

Figura 2.

Autoevaluación cualitativa con escala gráfico verbal

Figure 2 is a vertical graphic scale for qualitative self-evaluation. It features a compass rose at the top and bottom, with 'N' at the top and 'S' at the bottom. Between the compass roses are six rounded rectangular boxes, each containing a question in Spanish and a five-point Likert scale represented by five colored faces (red, orange, yellow, green, blue). The questions are: 1. ¿QUE HAS APRENDIDO NUEVO EN ESTA SESIÓN? 2. ¿QUE TE GUSTARIA MEJORAR? 3. ¿QUE TE HA RESULTADO MAS DIFICIL? 4. ¿QUE TE GUSTARIA TRABAJAR EN OTRAS SESIONES? 5. ¿QUE TE HA SORPRENDIDO HOY? 6. A comparison between 'ANTES PENSABA' and 'AHORA PIENSO'.

Nota. Elaboración propia.

Tras una lectura detallada de las autoevaluaciones se ha observado que la mayoría del alumnado ha aprendido nuevos contenidos acerca de esta sesión como por ejemplo el trabajo en equipo: (“Que el trabajo en equipo es muy importante”, “he aprendido a trabajar en equipo”, “que hay que aprender a orientarse”) y aprender a orientarse (“he aprendido a orientarme”, “he aprendido un tipo de orientación”, “táctica y por supuesto a orientarme”). El alumnado no considera, a nivel general, que deba mejorar en ningún

aspecto acerca de la sesión. Un cierto porcentaje del alumnado ha creído más difícil la resolución de pruebas y hallar las pistas: (“las adivinanzas de hoy”, “la pista de los castaños”). Tras observar los aspectos que les gustaría trabajar en otras sesiones, podemos ver cómo hay una gran incidencia en aspectos no relacionados con la orientación: (“cosas de gimnasia rítmica”, “yo creo que tenis o palas”, “más tipos de deportes”). Como conclusión, se observa que el alumnado pensaba que la sesión y en general la orientación iba a ser aburrida y no iba a ser relevante en su futuro, pero han terminado con la idea, tras la implementación de la sesión, que ha sido divertido, han aprendido a orientarse y a trabajar en equipo: (“ha sido el mejor equipo”, “es superdivertido”, “y ahora sé mucho”), por lo que, en general, el grado de satisfacción ha sido elevado.

Los resultados muestran un alto grado de motivación y valoración positiva de la experiencia de la orientación. La mayoría del alumnado manifestó haber aprendido contenidos relacionados con la orientación y el trabajo cooperativo, destacando la importancia del grupo y el descubrimiento de este contenido como novedoso y útil. También se ve reflejada esta experiencia como divertida y motivadora lo que generó un clima de bienestar y disfrute, consolidando aprendizajes reales sobre orientación y cooperación.

Para las 3 sesiones relacionadas con la escalada se realizó una autoevaluación en forma de presas de escalada con 6 presas, donde 1 se relaciona con el menor grado de satisfacción y 6 con el mayor grado de satisfacción en cuanto a la adquisición del ítem. A través de la figura 3 se analiza la autoevaluación acerca de las sesiones de escalada.

Figura 3.

Autoevaluación escalada.



Nota. Elaboración propia.

En la tabla 14 se presentan de forma detallada los resultados más relevantes obtenidos tras el análisis de la autoevaluación.

Tabla 14.

Resultados de la Autoevaluación escalada.

Alumno/ Criterio	He confiado en mí mismo	He superado el miedo /nervios iniciales	Me he sentido seguro durante la escalada	Me he sentido orgulloso de lo que he conseguido	He ayudado a mis compañeros	He buscado apoyos seguros antes de avanzar	He probado varias formas de avanzar	He mantenido el equilibrio sin ayuda	He respetado las normas de seguridad	Agradezco la presencia del porteador
Alumno 1	6	6	6	6	5	1	6	6	5	6
Alumno 2	5	5	3	5	4	4	5	6	6	5
Alumno 3	4	3	2	5	5	4	4	4	6	5
Alumno 4	3	6	4	6	6	3	5	6	5	5
Alumno 5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Alumno 6	3	1	5	6	6	6	3	1	6	6
Alumno 7	4	6	3	5	6	5	6	6	6	6

Alumno 8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Alumno 9	6	5	6	6	6	1	3	6	5	6
Alumno 10	2	4	1	2	2	6	6	4	3	6

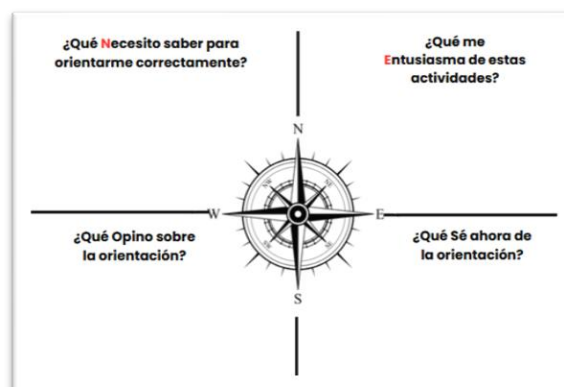
Nota. Elaboración propia.

De forma general, las autoevaluaciones reflejan un elevado grado de satisfacción con las sesiones de escalada. El alumnado manifestó sentirse capaz, acompañado y orgulloso de sus logros, lo que confirma la eficacia de la propuesta para desarrollar la autoconfianza, cooperación y control corporal en este nuevo contexto de incertidumbre para ellos. Consideramos que estos resultados evidencian el potencial educativo que tiene la escalada como herramienta de aprendizaje social y emocional.

En las siguientes sesiones se lleva a cabo una autoevaluación cualitativa. Los datos se recogen acorde a las temáticas más comunes y de mayor interés para el TFG. En la figura 4 se muestra la autoevaluación de la orientación llevada a cabo por el alumnado.

Figura 4.

Autoevaluación Orientación.



Nota. Elaboración propia.

Al realizar una lectura profunda de la autoevaluación se observa que el alumnado sabe que necesita para orientarse una brújula y un mapa y conocer los puntos cardinales: (“usar la brújula y un mapa”, “necesito saber utilizar la brújula y el mapa”, “donde está el norte, sur, este y oeste”, “necesito saber los puntos cardinales”). Como regla general lo que les entusiasma de este tipo de actividades es el poder trabajar en equipo: (“estar con mis amigos”, “trabajar con mis compañeros”, “trabajar en grupo”, “estar con mis amigos y mola mucho todo”). A esto se suma el realizar actividades al aire libre: (“que vamos por el campo y es superbonito”, “el salir al aire libre”, “salir del cole”, “me entusiasma tener que orientarme en la naturaleza”) y en general lo divertidas que son estas actividades: (“me entusiasma que puedo saber orientarme si me pierdo”, “lo divertidas que son”). Además, resaltan que ahora saben la importancia de la orientación y los distintos elementos con los que podemos ubicarnos en el espacio: (“que hay que ir con seguridad y fijarse bien en las cosas”, “que no es solo norte, sur, este y oeste, que también hay más cosas”, “ahora sé utilizar la brújula y el mapa”, “cómo buscar un sitio para ubicarme”, “que ahora me sé orientar y antes no”). Por último, las opiniones que les surgen tras trabajar la orientación hacen referencia a la utilidad de la misma y a su disfrute: (“es muy guay porque así se orientarme mejor”, “me gusta mucho y es muy útil para la vida”, “es muy importante saber dónde estamos”, “que es muy divertida y educativa”).

De manera general se refleja la comprensión sólida de los conceptos básicos de orientación y gran entusiasmo hasta estas actividades.

Como última autoevaluación se realizó una relacionada con los tres aspectos de senderismo, escalada y orientación de manera cualitativa. En la figura 5 se presenta la autoevaluación global de la SA diferenciando senderismo, escalada y orientación.

Figura 5.

Autoevaluación senderismo, escalada y orientación.

	 Senderismo	 Escalada	 Orientación
¿En qué momento de hoy me he sentido más tranquilo/feliz? ¿Por qué?			
¿Qué he descubierto de mí mismo en cada actividad?			
¿He ayudado o me han ayudado? ¿Cómo me ha hecho sentir?			
¿He sentido alguna conexión con la naturaleza? ¿Tengo ganas de hacer este tipo de actividades fuera del aula?			
Si pudiera repetir alguna parte del día ¿Cuál sería y por qué?			
¿Cómo ha sido el día para mí hoy? ¿Cómo me ha cambiado este día?			

Nota. Elaboración propia.

Una vez revisadas las respuestas del alumnado se ha observado que en el senderismo, se han sentido más felices o tranquilos gracias a estar con sus compañeros: (“cuando caminábamos juntos”, “cuando iba con mis amigos”, “porque estaba con mis amigos”), además muchos resaltan que se sintieron cómodos gracias a los sonidos que escuchaban en la naturaleza: (“con el sonido de los pájaros y de los ríos fluyendo”, “cuando escuché los grillos”, “me gusta oír el río”), por último felices al estar en el medio natural. De sí mismos han coincidido en que han descubierto que les gusta la naturaleza: (“que el mundo es muy bello”), así mismo muchos resaltan que les gusta trabajar en equipo. En cuanto a su bienestar emocional en lo relativo a la escalada destacan el poder haber conseguido llegar a la cima: (“cuando conseguí llegar arriba”, “porque llegué a la cima”). Además, resaltar la idea de que varios alumnos escalaban por primera vez tras esta SA, lo que para algunos supuso felicidad y para otros superar miedos iniciales: (“superar mi primer trauma”, “tengo más valentía”, “superar mis miedos”, “puedo escalar sin miedo”, “que puedo lograr muchas cosas que no podía hacer”). En la orientación destacan tranquilidad al conseguir encontrar las pistas y superar los distintos retos y además su capacidad para orientarse con la brújula y mapa y que pueden conseguir orientarse mejor de lo que pensaban.

En las tres áreas se destaca la importancia de que me ayuden y ayudar al resto, haciendo que se sientan más seguros y contentos de haber ayudado a otros. Destacar también que a nivel general han sentido conexión con la naturaleza y les gustaría repetir este tipo de actividades que disfrutan y les hacen sentir bien.

Para trabajar los diferentes sonidos ambientales y paisajes sonoros, los niños han recogido y ubicado diferentes sonidos que escucharon durante las salidas con lo que posteriormente se realizaron reflexiones colectivas sobre cómo nos sentíamos tras la escucha de estos, diferenciando entre sonidos naturales y artificiales. En la figura 6 se presentan los modelos de actividad a través de los cuales se incentivaba la escucha activa del ambiente.

Figura 6.

Salida de senderismo, orientación y escalada.

The image shows a worksheet with a white background and a thin grey border. At the top, the word 'CURIOSIDADES' is written in bold, orange, uppercase letters. Below it are ten horizontal lines for writing. In the middle of the page, the word 'SONIDOS' is written in bold, orange, uppercase letters. Below it are five horizontal lines for writing.

Nota. Elaboración propia.

Tras la lectura de las respuestas anotadas en las actividades y al tratarse principalmente de una zona natural, la mayoría de los sonidos anotados son naturales: (“pájaros”, “chicharra”, “grillos”, “el chofchof del barro”, “pisadas en la hierba”, “sonido de pato”). Además, se muestran algunos ejemplos de sonidos artificiales: (“coches”, “avión”, “ambulancia”, “voces”).

En esta actividad se observa con claridad la influencia del entorno en el que se desarrolla. Al ser un parque natural de gran extensión, la influencia artificial es menor que en otros lugares de la ciudad por lo que los sonidos anotados son en su mayoría naturales. Es cierto que, al encontrar un tramo en el que pasábamos cerca de la carretera se empezó a ver la influencia de los sonidos artificiales. Tras comentarlo posteriormente destacaron el malestar generado en ese tramo y la tranquilidad dentro del parque.

En la figura 7 se presenta uno de los modelos de actividad a través del cual se incentivaba la escucha activa del ambiente y se incide en la distinción de sonidos en zona urbana y zona natural.

Figura 7.

Ruta de la Alameda.



Nota. Elaboración propia.

La actividad buscaba que los alumnos fueran capaces de ubicar y distinguir diferentes sonidos en diferentes espacios. La diferencia entre sonidos naturales y sonidos de ciudad fue clara y todos lo comprendieron con facilidad, además la actividad presentaba distintos colores para las zonas naturales y zonas urbanas. Los sonidos más repetidos de ciudad fueron relacionados con el tráfico: (“coches”, “motos”, “semáforo”), además de otros: (“gente hablando”, “personas”, “taladradora”, “cortacésped”, “obras”). Por otro lado, encontramos el río como sonido predominante en la zona natural, pero también encontramos otros: (“pájaros”, “agua”, “patos”, “ladridos de perro”, “ramas pisadas”).

Tras la reflexión al finalizar la sesión hablamos acerca de donde habían ubicado los distintos sonidos y se llegó a la conclusión de la comodidad que general los sonidos naturales con relación a cómo actuaban en esos espacios, es decir, se comportaban con más tranquilidad, iban más relajados y atentos al entorno que les rodeaba, mientras que

en los espacios urbanos actuaban de manera más impulsiva y desordenada, hablando con los demás sin prestar atención al entorno.

El análisis global de los resultados obtenidos a lo largo de la SA da como respuesta por parte del alumnado un alto grado de satisfacción, tanto en relación con las actividades desarrolladas como con las experiencias vividas durante el proceso. Los niños han mostrado una implicación constante, entusiasmo y curiosidad ante cada propuesta, reconociendo que han aprendido a orientarse, a trabajar en equipo, a superar miedos y a disfrutar del entorno natural como espacio de aprendizaje y bienestar. Esta valoración positiva confirma que la integración de las AFMN dentro de la Educación Física escolar no solo es viable sino también enriquecedora, favoreciendo aprendizajes significativos que trascienden el aspecto motriz. A través del senderismo, escalada, orientación y la escucha activa del entorno, el alumnado ha comprendido que el medio es un espacio que pueden sentir, escuchar y observar y del que pueden reflexionar.

Un aspecto que resaltar es la incorporación del trabajo con paisajes sonoros y diferentes sonidos, los cuales han permitido desarrollar una mayor atención plena y sensibilidad ambiental que ha ayudado a conectar los aprendizajes motrices, sensoriales y emocionales. La integración interdisciplinar con el área de música ha facilitado una vivencia más profunda, en la que los alumnos sienten e interpretan la naturaleza, lo que ha reforzado el vínculo con el medio.

A nivel emocional, el alumnado ha aprendido a reconocer sus emociones en la práctica, a confiar en sí mismo y en los demás, reforzando su autoconfianza, autoestima y cohesión a nivel de grupo.

Esta propuesta reafirma la necesidad de incorporar AFMN como parte esencial del currículo de Educación Física, entendiendo el medio natural como un espacio educativo.

Capítulo 7. Consideraciones finales

7.1. Conclusiones

Como final del trabajo se recogen las conclusiones que van a dar respuesta a los objetivos planteados en el TFG. En lo referente al objetivo principal, *Desarrollar la percepción espacial, la orientación y el bienestar emocional del alumnado de educación primaria*, se llevó a cabo una SA centrada en las AFMN que integran actividades de orientación, senderismo y escalada vinculadas de manera interdisciplinar al área de música a través del paisaje sonoro, y viendo el impacto que genera en el bienestar emocional del alumnado. Se ha visto reflejada la superación de las distintas sesiones, de manera que, los alumnos han evolucionado y desarrollado una mayor conciencia y percepción del espacio real en el que viven, haciendo posible la orientación en espacios naturales en su ciudad, Segovia. Asimismo, la toma de contacto en otros espacios que suponen una mayor incertidumbre para ellos se ha visto superada en las distintas sesiones que integran la escalada, haciendo de esta un espacio de superación personal.

La interdisciplinariedad a través de los paisajes sonoros favoreció la creación vínculos emocionales y de pertenencia hacia los espacios en los que se llevó a cabo la SA, permitiendo a los escolares desarrollar un aprendizaje más íntimo con el medio natural y la AFMN y dotándoles de mayor capacidad de discriminación auditiva.

Estas AFMN han generado un clima de aula positivo que se caracteriza por la participación activa, la cooperación y la integración y respeto en las actividades planteadas, lo que ha generado un enfoque de bienestar emocional favorable.

En consecuencia, se analiza el cumplimiento de los objetivos específicos del TFG:

El primer objetivo específico *Desarrollar la percepción espacial y la orientación a través de actividades en el centro y el medio natural* se ha cumplido de manera progresiva a lo largo de la SA gracias a la secuenciación de las sesiones, las cuales iniciaron en un entorno próximo y conocido como es el centro escolar y culminaron en espacios naturales abiertos, los cuales requerían de mayor autonomía. A través de los juegos de percepción espacial, yincanas de orientación con brújula y mapa, y dinámicas de foto-orientación el alumnado fue adquiriendo herramientas básicas para interpretar el espacio y poder desenvolverse en él con seguridad. Igualmente, el contacto con los nuevos espacios con incertidumbre como la práctica de escalada o los recorridos por la ciudad de Segovia

reforzaron su autoconfianza afianzando un aprendizaje significativo y transferible a su vida.

El segundo objetivo específico *Fomentar la autoconfianza, la autoestima y el trabajo en equipo durante las actividades al aire libre* se ha alcanzado a lo largo de la situación de aprendizaje gracias a la progresión de actividades que exigían al alumnado enfrentarse a retos individuales y colectivos en entornos con incertidumbre. La escalada, por ejemplo, permitió que, el alumnado pusiera en práctica la confianza en sus propias capacidades, enfrentándose a sensaciones de vértigo o miedo inicial al que, con el acompañamiento de sus compañeros y la figura del porteador, se transformaron en experiencias de superación personal, afianzando su autoconfianza.

Del mismo modo, la autoestima del alumnado se considera fortalecida al valorar el esfuerzo personal más allá del resultado obtenido gracias a la creación de un clima de apoyo y respeto entre iguales donde los alumnos podían expresar sus emociones y compartir sus logros a través de las asambleas y reflexiones colectivas.

El último objetivo específico *Mejorar la comunicación y las habilidades sociales mediante tareas colaborativas en el medio natural*, se ha alcanzado de manera significativa gracias a las actividades planteadas, las cuales requerían de toma de decisiones conjuntas, intercambio de información y consenso de estrategias para alcanzar una meta común. Todas las sesiones se destinaban a la cooperación como requisito para el éxito por lo que se ha favorecido a la creación de un clima inclusivo y respetuoso gracias a estas experiencias compartidas en el medio natural.

El desarrollo de este TFG ha puesto de manifiesto el gran valor educativo de las AFMN como medio para favorecer el aprendizaje integral del alumnado. A través de la orientación, la escalada y el senderismo, los alumnos han adquirido competencias motrices, cognitivas y emocionales, fortaleciendo su autonomía, cooperación y bienestar emocional. Estas experiencias han evidenciado que el contacto con la naturaleza impulsa una educación más vivencial, significativa y consciente, donde el alumnado aprende explorando y compartiendo con otros.

Desde una perspectiva pedagógica, la propuesta reafirma la necesidad de una Educación Física conectada con la emoción y el entorno complementando cuerpo y mente. La integración con el área de Música mediante el trabajo con paisajes sonoros ha enriquecido la experiencia favoreciendo la atención plena y el vínculo sensorial con el medio natural.

En definitiva, este TFG demuestra que educar en y desde la naturaleza contribuye tanto al desarrollo de las competencias motrices y sociales como a la formación de personas más conscientes, equilibradas y emocionalmente conectadas con el entorno en el que se desarrollan.

7.2. Oportunidades, limitaciones y perspectivas del TFG.

El alcance de este TFG se refleja en el cumplimiento de los objetivos planteados y en la constatación de que las actividades físicas en el medio natural constituyen un recurso pedagógico de gran valor para la Educación Primaria.

La realización de este trabajo ha puesto de manifiesto múltiples oportunidades educativas que derivan del uso de las actividades físicas en el medio natural como recurso didáctico. En primer lugar, el carácter motivacional y el entusiasmo que generaron en el alumnado las diferentes actividades de orientación, escalada y senderismo, lo que facilitó un aprendizaje vivencial y significativo. Asimismo, trasladar la Educación Física fuera del aula tradicional permitió trabajar competencias motrices, sociales y emocionales de manera integral. Los diferentes espacios tanto urbanos como naturales enriquecieron la experiencia y demostraron la viabilidad de implementar este tipo de propuestas en la escuela sin necesidad de grandes recursos. Además, destacar que la interdisciplinariedad llevada a cabo permitió reforzar la conexión sensorial y emocional con el entorno.

Como limitación principal se encuentra el tiempo para desarrollar la SA, lo que impidió dar mayor continuidad y seguimiento a los aprendizajes alcanzados. Además, a ello se suma la rigidez de los horarios escolares y la necesidad de adaptarse a la disponibilidad de los espacios e instalaciones, lo que en ocasiones limitó la flexibilidad de la propuesta. Por último, y como aspecto a tener en cuenta dentro de las AFMN, los factores meteorológicos supusieron modificaciones en la temporalidad de las sesiones.

No obstante, se encuentran limitaciones que han condicionado el alcance del trabajo. Entre las limitaciones encontradas, cabe señalar que los resultados no pueden considerarse extrapolables a otros contextos educativos, ya que la intervención se llevó a cabo únicamente en un centro escolar y con alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria. Sería interesante aplicar esta propuesta en otros niveles y contextos, especialmente en los cursos más bajos, para analizar cómo evoluciona la percepción

espacial, la conexión con la naturaleza y el bienestar emocional en etapas iniciales del aprendizaje.

En cuanto a las perspectivas sería conveniente plantear propuestas con mayor continuidad temporal que permitan consolidar los aprendizajes y observar sus efectos a medio y largo plazo en la percepción espacial, el bienestar emocional y la cohesión grupal.

En cuanto al carácter interdisciplinar de la propuesta con el área de música, sería interesante la creación, por parte del alumnado, de un mapa sonoro en el que se integren los diferentes sonidos que diferenciaron en las salidas y actividades. De esta forma se cierra la propuesta englobando la orientación, referente al área de Educación Física, y los paisajes sonoros, propios del área del Música.

Finalmente, este trabajo invita a seguir profundizando en la incorporación de las AFMN dentro de la escuela como parte esencial de la formación del alumnado y de la construcción de una educación más conectada con el entorno.

Referencias

- Andrés, J. A., Casós, D., & Obeso, Catillo, M. (1996). La escalada como habilidad motriz básica: De la trepa a la escalada. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 3, 14–20.
- Barrio, M. M., & Pérez-Brunicardi, D. (2023). Pequeños rescatadores. Aprender en la naturaleza con seguridad en Educación Infantil. *Investigación en la Escuela*, 106, 30–43.
- Brunicardi, D. P., Archilla-Prat, M. T., Benito-Hernando, L., Martín-del Barrio, M., & Velasco-González, V. (2022). Las aulas fuera del colegio: Aprendizajes docentes de tres experiencias educativas en un período singular. *Retos*, 45, 628–641.
- 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. (2022). *Boletín Oficial de Castilla y León*, 190, 59734–59922.
<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Delgado Noguera, M. A., & Tercedor Sánchez, P. (2012). La escalada en la escuela: Una propuesta educativa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(47), 513–528.
- Federación Española de Orientación. (2025). *Orientación*.
<https://www.fedo.org/web/orientacion>
- Gómez, V., Velasco, J., Mediavilla, L., & Gómez, V. (2019). Las actividades físicas en el medio natural: un recurso educativo para el desarrollo de competencias transversales. *Padres y Maestros*, 377, 23–29.
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/11295>
- González, M., & Espino, R. (2022). Naturaleza, bienestar y salud mental: Una mirada desde la infancia. *Revista Iberoamericana de Educación Ambiental*, 38(2), 67–80.

- Hoyo Sanz, J. (2014). La orientación como recurso educativo en Primaria. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 116(2), 32–39. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/2\).116.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/2).116.04)
- López-Pastor, V. M. (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: Experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. Universidad de Valladolid.
- Merino Manrique, C. (2025). *Memoria de Prácticum II del Grado en Educación Primaria* [Trabajo académico]. Universidad de Valladolid. UVaDOC.
- Pedraza-González, A., Barrios-Martín, J., & Roldán-Fuentetaja, L. (2016). Actividades físicas en la naturaleza y desarrollo de la autonomía en el alumnado. *Retos*, 29, 170–175. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.34864>
- Pérez Brunicardi, D. (2022). Educación física activa y naturaleza: Equilibrio para una infancia digitalizada. *Revista Pedagogía y Sociedad*, 37(1), 55–70.
- Pérez Brunicardi, D. (2022). *Educar desde la experiencia: Naturaleza, emociones y movimiento en la infancia*. Morata.
- Pérez Brunicardi, D. (2022). *Educar desde el movimiento: Emociones, cuerpo y naturaleza en la escuela*. Narcea.
- Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007. (2010). *Boletín Oficial del Estado*. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2010/07/02/861>
- Real Academia Española & Asociación de Academias de la Lengua Española. (2024). Orientación. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/orientación>
- Preuss, M., Nieuwenhuijsen, M., Marquez, S., Cirach, M., Dadvand, P., Triguero-Mas, M., Gidlow, C., Grazuleviciene, R., Korpela, K., & van den Bosch, M. (2019). Low childhood nature exposure is associated with worse mental health in adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1809. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101809>

- Prieto-Egido, M. (2018). La psicologización de la educación: Implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XXI*, 21(1), 303–324. <https://doi.org/10.5944/educxx1.20201>
- Ortega-Carmona, J., & Chacón, C. (2021). Paisajes sonoros y educación: Experiencias de escucha activa en la escuela. *Revista de Educación Musical*, 34(2), 77–95. <https://doi.org/10.7203/LEEME.47.21055>
- Schafer, R. M. (2013). *El paisaje sonoro y la afinación del mundo* (V. G. Cazorla, Trad.). Intermedio.
- Tierra, J. (1996). Actividades recreativas en la naturaleza. En A. Soto (Coord.), *Educación primaria: Actividades en la naturaleza* (pp. 159–171). Universidad de Huelva.

Anexos

Anexo 1

Sesión 1: actividades introductorias sobre orientación y percepción espacial con juegos, y actividades en el patio.

Esta primera sesión tiene como **objetivo** fundamental introducir al alumnado en la percepción espacial de una manera lúdica y atractiva que promueva el trabajo cooperativo, la comunicación y la exploración del entorno. A través de los juegos comenzarán a tomar conciencia del espacio, interpretar referencias y resolver los retos grupales ayudando a desarrollar habilidades propias de la orientación.

Comenzaremos la sesión con una **asamblea inicial** de 10 minutos, en la que se explicará la nueva situación de aprendizaje, el objetivo y necesidad de desarrollar la misma. A continuación, se realizará un juego de agrupamiento, una vez agrupados se inicia la parte principal.

En la **parte principal de la sesión** se llevan a cabo actividades para experimentar la percepción espacial a través del juego.

“¿Y esto dónde va?” “En esta actividad le entregaré a una persona del grupo un papel en el que se encuentra la disposición de diferentes objetos en el suelo. Los objetos se encontrarán de forma diferente a la que aparece en el papel y el resto del grupo deberá colocar los objetos siguiendo las indicaciones de su compañero, sin ver el papel y sin que éste pueda intervenir. Se irán rotando los papeles. (15 minutos)

“Encuéntrame” “En el suelo estará creado un recorrido con cuerdas y conos. Los participantes trabajarán en equipo para guiar a un compañero con los ojos tapados a través del laberinto. Algunos miembros del equipo observarán un mapa idéntico al laberinto, pero solo podrán comunicarse mediante gestos. Otro participante asumirá el rol de acompañante, asegurando que la persona con los ojos vendados no se desoriente. (10 minutos)

“¿En qué sentido?” En una cuadrícula 6x6 hecha con conos en el suelo. En parejas, uno guía y el otro se mueve siguiendo una ficha con combinaciones de desplazamientos, luego cambian los roles. (15 minutos)

Se finaliza la sesión con una **asamblea** de unos 10 minutos en la que hablaremos de lo que hemos aprendido y sentido en esta primera sesión y de cómo nos hemos sentido trabajando en grupo.

Sesión 2: Orientación en el patio: introduce brújulas y mapas

En esta segunda sesión el **objetivo** principal es la iniciación al uso de herramientas de orientación como son la brújula y el mapa para poder situarse en el espacio real y desarrollen la competencia espacial.

Comenzaremos en el patio con la **asamblea inicial** de unos 15 minutos presentando la brújula y el mapa, para ello, repartiremos una brújula por grupo para que aprendan a sujetarla correctamente y a utilizarla, también se les entrega un mapa del patio con elementos claros que nos ayuden a ubicarnos en el plano y en el espacio real.

A continuación, se presenta la **parte principal**, una gymkana de unos 35 minutos en la que cada grupo deberá encontrar diferentes balizas repartidas por el patio del centro guiándose por su mapa y brújula. Para ello se asignará a cada grupo un punto de partida diferente, con el fin de diversificar los recorridos, gracias a unas tarjetas con indicaciones iniciales basadas en los puntos cardinales, por lo que para iniciar su orientación deben utilizar la brújula.

El mapa estará vacío y cada grupo deberá ir marcando con exactitud los diferentes puntos en los que ha ido encontrando las balizas. Al llegar a la primera baliza, deberán resolver un acertijo que los llevará a la siguiente baliza y así sucesivamente.

Al finalizar, se llevará a cabo una **asamblea final** de 10 minutos, en la que hablaremos de sus inquietudes durante la sesión, así como sus sentimientos al desarrollarla, posteriormente se les entregará una ficha de evaluación para rellenar, la cual deben guardar en lo que será el inicio de un cuaderno de explorador, que posteriormente servirá para la evaluación.

Sesión 3: Foto-orientación en el centro.

En esta tercera sesión se busca como **objetivo** principal que el alumnado afiance su capacidad de orientación en un entorno conocido mediante el uso de fotografías y la observación del espacio, combinando el reto físico y cognitivo con la colaboración grupal.

La sesión comienza con una breve **asamblea (10 minutos)** en la que se explica al alumnado que van a trabajar la orientación espacial a través de un reto: deberán encontrar 8 lugares del centro escolar guiándose únicamente por fotografías. Estas imágenes (una por lugar) estarán repartidas por el colegio y no tienen un orden establecido.

Cada grupo recibirá un conjunto de 8 fotografías y una hoja para anotar respuestas. Tendrán que localizar el lugar que aparece en cada imagen, una vez encuentren una, verán que allí hay una prueba escondida: puede ser un acertijo, una operación matemática sencilla, una adivinanza, una pregunta a un docente del centro o una pequeña actividad de observación. Deben anotar en su propio folio de las imágenes las respuestas de las pruebas (40 minutos).

El hecho de moverse por el centro buscando pistas, activa la toma de decisiones, mejora el conocimiento del espacio y fortalece el vínculo emocional con el entorno. Finalizamos con una **asamblea** hablando de nuestras sensaciones y capacidades en la sesión. Cada alumno completará una ficha de autoevaluación centrada en su participación, emociones y aprendizajes del día que se añadirá a su cuaderno de explorador (10 minutos).

Sesión 4: Iniciación a la escalada en el centro I

En esta sesión se busca como **objetivo** la iniciación a la escalada adaptada al entorno escolar a través de las espalderas (espaldódromo). Esta sesión respecto a las anteriores supone un cambio de ambiente significativo lo que permite comenzar a familiarizarse con situaciones con incertidumbre y nuevos retos motrices que ayudan a desarrollar su autoconfianza y percepción corporal.

Se inicia con una **asamblea (15 minutos)** inicial en la que empezaremos explicando el cambio de ambiente ya que, gracias a esto llevaremos a cabo una sesión complementaria en tres fases más adelante, la cual integrará orientación, escalada e iniciación al senderismo.

En esta primera toma de contacto hablaremos de sus expectativas y de su conocimiento acerca de la escalada, si alguna vez lo han practicado, como creen que se sentirán, si les produce curiosidad, miedo o emoción...

Con la previa colocación de colchonetas bajo las espalderas para prevenir incidentes, iniciamos con dinámicas de toma de contacto con los conceptos básicos de escalada, con la **parte principal**.

El grupo se organizará por parejas, de forma que siempre haya una persona que actúe como porteador de su compañero que escala, asegurándole y ayudándole a encontrar los apoyos adecuados.

“Círculo”: A lo largo de las espalderas se colocarán dos circuitos en los tendrán que superar los obstáculos, trepar y mantener el equilibrio. En el circuito se colocarán pañuelos, colchonetas verticales y aros por los que tendrán que pasar y que estarán a diferentes alturas y posiciones para controlar diferentes movimientos y agarres. Lo realizarán una vez hacia la derecha, otra hacia la izquierda y otra última vez la pared entera (35 minutos).

Finalizada la sesión se realizará una **asamblea** en la que compartirán sus vivencias, sensaciones y aprendizajes (10 minutos).

Sesión 5: Iniciación a la escalada en el centro II

En esta segunda sesión de escalada buscamos como **objetivo** profundizar en los aprendizajes iniciados en la sesión anterior, consolidando las habilidades motrices básicas e incorporando nuevos retos técnicos como son los agarres propios de la escalada. Por ello, el objetivo de esta sesión es que experimenten una escalada más consciente reforzando su autonomía, autorregulación y logrando que superen posibles miedos.

Se iniciará con una explicación de los distintos agarres que pueden encontrarse en escalada: de pinza, de palma, de dedo...Esta explicación busca que comprendan la importancia de una buena colocación de manos y pies para prevenir malas posturas y reducir el riesgo de caída, es decir que mantengan una técnica segura y una postura corporal adecuada en la sesión. Además, se les presentarán los distintos objetos que se

utilizan en escalada como son el arnés, los pies de gato, la línea de vida, la cuerda propia de la escalada, el grigri... (15 minutos).

A continuación, se organizará el espacio en dos circuitos para que, en paralelo, trabajen dos grupos, haciendo que el ritmo sea fluido y permita una participación activa. Se forman parejas en el que uno será el escalador y otro el porteador ayudando a la colaboración y el aprendizaje entre iguales.

Se llevará a cabo un calentamiento dinámico con movilidad articular enfocado a los movimientos específicos de la escalada y se recordarán las consignas de las sesiones de iniciación a la escalada.

Espaldódromo. Se emplean las espalderas como espacio de escalada adaptada, en ellas se colocarán pegatinas de diferentes colores, cada una representado un circuito con un nivel de dificultad distinto, empezando desde el blanco como el más sencillo y más posibilidades de agarres y continuando con el amarillo, verde, azul, rojo y negro como último y más difícil. El alumnado podrá explorar libremente los diferentes recorridos, escogiendo en función de sus capacidades, intereses y seguridad personal, la norma principal será utilizar los agarres marcados (35 minutos).

Finalizamos con una asamblea final en la que se hablará de esta segunda experiencia con la escalada y la superación personal respecto a la anterior a través de preguntas (10 minutos).

Sesión 6: Escalada III

En esta sesión el alumnado participa en una carrera de relevos en la que se combinan elementos de escalada con un circuito motor. El **objetivo** principal es seguir trabajando la escalada desde una perspectiva lúdica y cooperativa, integrándola con desplazamientos variados que favorezcan la coordinación.

Se inicia la sesión con una asamblea que resume la sesión y se continúa con un calentamiento aeróbico y anaeróbico de 10 minutos.

La dinámica se basa en que cada equipo complete un recorrido por relevos en el que encontrarán diferentes estaciones: una parte en las espalderas, zonas de trepa o

desplazamiento horizontal, otras con pruebas motrices (saltos, equilibrio, giros, arrastre...) y zonas de paso marcadas con conos, cuerdas o aros. Cada miembro del equipo realiza el recorrido antes de dar el relevo al siguiente (40 minutos).

Al finalizar, se propone una **asamblea** final para que compartan cómo se han sentido, qué les ha costado más, qué parte les ha gustado y si creen que han mejorado con respecto a la primera sesión de escalada. Para terminar, completarán una autoevaluación que incluirán en su cuaderno de explorador (10 minutos).

Sesión 7: gran juego de orientación en el parque + introducción al senderismo + escalada en rocódromo

Como **objetivo** principal de esta sesión buscamos desarrollar la autonomía en cuanto a la toma de decisiones en contextos con incertidumbre en el entorno natural, además de fomentar la cooperación confianza en los chicos.

Para ello esta sesión integra los bloques trabajados mediante una jornada rotativa en un entorno natural. La sesión comienza con una asamblea inicial en la que se explican las normas de seguridad y de comportamiento y en la que dividiremos las clases en 3 grupos que rotará por las siguientes estaciones con una duración de unos 30 minutos, además de dedicar media hora al almuerzo y dejar 15 minutos para los posibles imprevistos, el resto del tiempo se dedica a la ida y vuelta del centro al lugar de la sesión.

1. Escalada.
2. Orientación.
3. Senderismo guiado.

Se le destinará a cada grupo a una rotación y a cada profesor encargado se le entregará una rubrica con ítems a cumplir en cada una.

1. **Escalada.** Antes de las siguientes actividades se les indicará que siempre debe haber un porteador con cada escalador para cerciorarnos de la seguridad de los mismos y evitar posibles caídas y que le ayude en caso de no saber cómo colocarse en las presas.

Se realizarán grupos de 5 personas. Encima del rocódromo se encontrarán unos botes con indicaciones, para conseguir los botes uno de cada grupo debe subir hasta arriba y coger el bote, en el habrá una prueba.

- Aguantad 20 segundos en el rocódromo en 4 apoyos.
- Aguantad 15 segundos en el rocódromo en 3 apoyos.
- Aguantad 10 segundos en el rocódromo en 2 apoyos.
- Sube al rocódromo y haz una pose divertida durante unos segundos.
- Subid hasta la parte de arriba del rocódromo y bajad.
- Sube al rocódromo agarrado de la mano de un compañero, desplazaos hacia la derecha y volved.

La siguiente actividad consistirá en realizar desplazamientos en horizontal en el rocódromo. Recorremos una parte delimitada del rocódromo en horizontal, siguiendo las presas verdes y las azules, pudiendo elegir los apoyos que quieren realizar.

Para finalizar se harán relevos en vertical, para ello se les entregará un aro por grupo y deben llevarlo al final de la zona delimitada entre todos los miembros del grupo. Siempre con un porteador debajo, deben subir todos en estático al rocódromo y pasarse el aro entre ellos, luego se bajan y van siguiendo el recorrido hasta llegar al final.

- 1. Orientación.** Se les entregará un mapa con la zona y se hablará con ellos del uso y manejo del mismo, además se les darán las indicaciones por grupos: “Cada grupo cuenta con un papel y un bolígrafo para apuntar las palabras que les corresponden y que encontrarán en cada baliza.” “Se ha de demostrar la consecución de todas las pruebas con las palabras que han encontrado en las balizas.” “El grupo siempre debe ir unido y todos deben tener un rol dentro del mismo.”

Una vez encontradas las 14 balizas y recogidas todas las palabras que se encuentran en cada una de ellas deberán ordenarlas y conseguir la frase que forman.

- 1. Senderismo guiado.** Se realizará un pequeño recorrido por la zona con la intención de observar y explorar el entorno. Al iniciar la ruta se les entregará un mapa con unas imágenes de elementos del lugar de los que se hablará en la ruta y

ellos deben anotar algo que les haya parecido interesante de ellos, así como sonidos que puedan distinguir y que les parezcan interesantes del lugar.

Se finalizará el día con una asamblea final en la que nos reuniremos todos los grupos juntos en el parque para hablar sobre las distintas actividades que hemos realizado y comentar los retos que han supuesto para nosotros. Además, se les entregará una autoevaluación acerca de la orientación para incluir en su cuaderno de explorador.

Sesión 8: Ruta senderismo

Esta última sesión aúna el proceso que han ido generando los alumnos de exploración motriz y sensorial, para ello se inicia con una asamblea inicial en el patio del centro para explicar a los alumnos la dinámica del día, las agrupaciones y normas, así como el protocolo de seguridad y las indicaciones pertinentes para que la sesión se desarrolle de manera adecuada y sin incidentes. La sesión cuenta con una duración de 3 horas, dedicando 30 minutos al almuerzo.

Una vez realizados los agrupamientos se les entrega a los grupos un mapa de la ruta en el que se incluyen dos zonas diferenciadas, la zona urbana y la zona natural. Esta distinción busca que los alumnos registren en el mapa distintos sonidos que encuentren y que les llamen la atención, tanto naturales como de ciudad. Por el otro lado del mapa encontramos un rasca y gana con diferentes elementos que se encuentran presentes en el recorrido y que va a ayudar a que los alumnos estén pendientes del entorno y a dinamizar a un grupo tan grande como en este caso.

Iniciamos desde el colegio de referencia hasta San Lorenzo, luego seguimos la senda hasta La Alameda y la Fuencisla, en la que haremos una pequeña parada para hacer el almuerzo y descansar. Después de la parada seguiremos la ruta hacia la Hontanilla y finalizaremos en el acueducto con una **asamblea final**.

1. Reflexión sobre la ruta y sobre los distintos paisajes sonoros y lo que nos hacen sentir.
2. Reflexión general sobre la Situación de Aprendizaje, lo aprendido y valorado, así como nuestro crecimiento y cohesión como grupo y a nivel personal.

Anexo 2

Figura 8.

Autoevaluaciones.

	Senderismo	Escalada	Orientación
¿En qué momento de hoy me he sentido más tranquilo/relajado por qué?			
¿Qué he descubierto de mí mismo en cada actividad?			
¿He ayudado a me han ayudado?, ¿Cómo me ha hecho sentir?			
¿He sentido alguna conexión con la naturaleza?, ¿Tengo ganas de hacer este tipo de actividades fuera del aula?			
Si pudiera repetir alguna parte del día ¿Cuál sería y por qué?			
¿Cómo ha sido el día para mí hoy? ¿Cómo me ha cambiado este día?			

Me confiado en mí mismo	He superado el miedo/nervios iniciales	Me he sentido seguro durante la escalada	Me he sentido seguro de lo que he conseguido	He ayudado a mis compañeros
He buscado apoyos seguros antes de avanzar	He probado varias formas de avanzar	He mantenido el equilibrio sin ayuda	He respetado las normas de seguridad	Agradezco la presencia del porteador

Nota. Elaboración propia.

Anexo 3

Figura 9.

Resultados obtenidos.

¿QUÉ HAS APRENDIDO NUEVO EN ESTA SESIÓN?
No

¿QUÉ TE GUSTARÍA MEJORAR?
Si!




¿QUÉ TE HA RESULTADO MÁS DIFÍCIL?
Formar sub-grupos miembros del equipo




¿QUÉ TE GUSTARÍA TRABAJAR EN OTRAS SESIONES?
Depende, esta me ha gustado, pero en otra...

¿QUÉ TE HA SORPRENDIDO HOY?
Que soy valorado como parte del equipo dicen que soy líder!

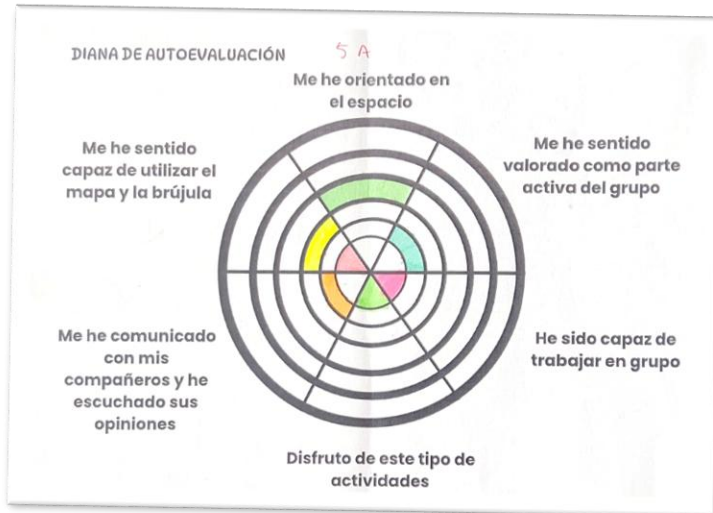
ANTES PENSABA / AHORA PENSO
Me era como un tipo de multitudes. / Que si lo soy.

	Senderismo	Escalada	Orientación
¿En qué momento de hoy me he sentido más tranquilo/feliz? Por qué?	cuando escuche a los grillos.	cuando llegue a la cima.	cuando complete todo.
¿Qué he descubierto de mí mismo en cada actividad?	he descubierto que andar me anima más.	he descubierto que se me da bien la escalada.	he descubierto que he aprendido a utilizar la brújula.
¿He ayudado a otros? ¿Cómo me ha hecho sentir?	Me han ayudado a pasar charcos me ha echo sentir bien.	Me han ayudado a subir arriba. Me a echo sentir feliz.	Me han ayudado a utilizar la brújula. Me a echo sentir contenta.
¿He sentido alguna conexión con la naturaleza? ¿Tengo ganas de hacer este tipo de actividades fuera del aula?	He sentido conexión con la naturaleza y cuando si tengo ganas de hacer actividades fuera del aula.	He sentido conexión con los compañeros si tengo ganas de hacer actividades fuera del aula.	He sentido conexión con el paisaje. Me gusta hacer actividades fuera del aula.
Si pudiera repetir alguna parte del día ¿cuál sería y por qué?	Caminar otra vez con los compañeros.	volver a escalar.	volver a utilizar la brújula.
¿Cómo ha sido el día para mí hoy? ¿Cómo me ha cambiado este día?	Me cambió el día por ver tanta naturaleza. Me ha sido el día feliz para mí.	Me cambió el día porque me sentí feliz.	Me a encantado la actividad. Me ha cambiado el día porque he aprendido mucho.

	 Senderismo	 Escalada	 Orientación
¿En qué momento de hoy me he sentido más tranquilo/feliz? ¿Por qué?	Cuando iba con mis amigos porque hemos hablado y nos hemos contado cosas.	Cuando he llegado a la cima porque pensaba que me iba a caer.	Cuando he usado el mapa porque me gustan los mapas.
¿Qué he descubierto de mí mismo en cada actividad?	De mí mismo no he descubierto nada pero sí lugares maravillosos.	Lo que he descubierto es que puedo llegar hasta el record no entero.	Lo que he descubierto es que se olvidan mejor de lo que pensaba.
¿He ayudado o me han ayudado? ¿Cómo me ha hecho sentir?	Si me ayudaron con un pequeño problema que tuve me sentí genial.	Si he ayudado a hacer los roles y me he sentido genial.	Si porque había que recoger cosas pisadas y agarrar una zona oscura me sentí genial.
¿He sentido alguna conexión con la naturaleza? ¿Tengo ganas de hacer este tipo de actividades fuera del aula?	Las conexiones de la naturaleza las siento con los animales y si quiero repetir.	La conexión de lograr mis metas y quiero repetir muchas más veces.	Si al hacer que no me caíera al agua con una soga pero quiero repetir una y mil veces.
Si pudiera repetir alguna parte del día ¿Cuál sería y por qué?	Todo repetiría todo porque me gusta mucho.	Cuando escalo porque me gusta mucho.	Cuando encontramos guías para saber donde estamos.
¿Cómo ha sido el día para mí hoy? ¿Cómo me ha cambiado este día?	Me ha encantado bastante.	Lo mismo que en la anterior actividad.	Lo mismo también flipante.

	 Senderismo	 Escalada	 Orientación
¿En qué momento de hoy me he sentido más tranquilo/feliz? ¿Por qué?	En estos días me he sentido tranquilo con el sonido de los pájaros y de los ríos.	Me he sentido tranquilo cuando nos dejaron bastante libremente.	Me he sentido feliz cuando encontramos pistas sin probar.
¿Qué he descubierto de mí mismo en cada actividad?	He descubierto que cuando voy los cosas más fáciles puedo aprender la montaña.	He descubierto que los obstáculos no importan lo importante es conseguirlo.	Que hay que observar el todo aunque sea básico.
¿He ayudado o me han ayudado? ¿Cómo me ha hecho sentir?	Me han ayudado con muchas cosas y me he hecho sentir bien.	Me ayudado a coger los platos y me he sentido bien.	Me ayudado a encontrar pistas.
¿He sentido alguna conexión con la naturaleza? ¿Tengo ganas de hacer este tipo de actividades fuera del aula?	Me conecta que he sentido con la naturaleza es que me tranquiliza mucho y si me gustaría hacer estas actividades más.		
Si pudiera repetir alguna parte del día ¿Cuál sería y por qué?	Yo repetiría repetir la parte en la que Carmen nos contó que era parte de la historia de la montaña.	Repetiría la parte en la que trabajamos libremente.	Repetiría la parte en la que encontramos pistas.
¿Cómo ha sido el día para mí hoy? ¿Cómo me ha cambiado este día?	Ha sido muy divertido e interesante.	Ha sido divertido en poco tiempo se interesó.	Ha sido divertido e interesante.





¿Qué Necesito saber para orientarme correctamente?
Saber donde se situan las cosas.

¿Qué me Entusiasma de estas actividades?
Que podemos trabajar todos juntos, y con nuestras amigas.

¿Qué Opino sobre la orientación?
Opino que es muy guay, porque así se orientarme mejor.

¿Qué Sé ahora de la orientación?
Se donde está el norte, sur, este y oeste para llegar a los sitios.

Nota. Elaboración propia.

Figura 10.

Otros recursos utilizados.



5A

RUTA DE LA ALAMEDA

SONIDOS DE CIUDAD	SONIDOS NATURALES
Verrillo	Ros
Olaca	Puñera
Persepolis	Sonido pato

CURIOSIDADES

calzada romana, ~~del siglo romano~~

torreones

museo murto

Lombis grande

SONIDOS

pasadizo

voces

chicharra

avión

coche

grillos

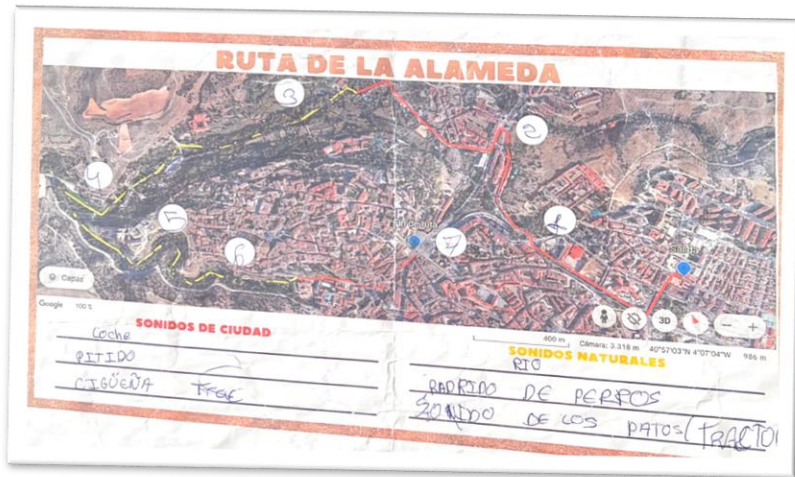
ambulancia

pisos en la noche

chupachup

RUTA DE LA ALAMEDA

SONIDOS DE CIUDAD	SONIDOS NATURALES
Sonido de ríata	Sonido ríata?
Sonido de freno de coche	Sonido Pájaro?
Sonido de pasadizo para toros	Sonido Pato (CUA-VA)?



Nota. Elaboración propia.