



---

**Universidad de Valladolid**

**Facultad de Educación de Segovia**

**TRABAJO FIN DE GRADO:**

**USO DEPORTIVO-ESCOLAR DEL  
ESPACIO FÍSICO SEGOVIANO: EL  
PARQUE NATURAL DE LAS HOCES  
DEL RÍO RIAZA**

Presentado por D. Alberto Soria Mateo para optar  
al Grado de Educación Primaria por la  
Universidad de Valladolid

Dirigido por: Dr. D. Luis Carlos Martínez Fernández  
Profesor Titular de Universidad de Análisis Geográfico Regional  
Departamento de Geografía  
Universidad de Valladolid

## **Resumen**

El presente trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo investigar la práctica y el uso deportivo escolar del espacio físico segoviano, especialmente en el Parque Natural de las Hoces del río Riaza. La práctica de actividades en la naturaleza en escolares es muy gratificante, ya que a la vez que disfrutas del medio natural practicas deportes poco habituales de nuestra rutina diaria y aprendes conocimientos de otras áreas, realizando así actividades interdisciplinarias.

En la parte más teórica de esta propuesta se centra en la explicación del espacio físico segoviano con su diversidad y su riqueza ambiental, centrándose más a fondo en el Parque Natural de las Hoces del río Riaza. Todos los aspectos que contiene este trabajo son llevados al ámbito educativo mediante la propuesta educativa, siempre con la conexión con los contenidos curriculares del Área de Educación Física de Educación Primaria.

Para la propuesta educativa se han utilizado diferentes recursos didácticos según las actividades deportivas que se vayan a practicar. Lo que se pretende buscar es que los alumnos aprendan nuevos conocimientos siempre desde secuencias de enseñanza y con un aprendizaje vivencial y significativo, para poder llegar por ellos mismos a practicar estos deportes en medio de la naturaleza sin ningún tipo de riesgo.

## **Abstract**

The aim of this dissertation is at investigating the practice and sports school use of the Segovia physical space, especially in the Natural Park of the Hoces of the Riaza river. The practice of activities in nature in schoolchildren is very rewarding, since while enjoying the natural environment you practice unusual sports in our daily routine and you learn knowledge of other areas, performing interdisciplinary activities.

In the most theoretical part of this proposal focuses on the explanation of the physical space Segovia with its diversity and its environmental wealth, focusing more in depth on the Natural Park of the Hoces of the river Riaza. All aspects of this work are brought to the educational field through the educational proposal, always with the connection with the curricular contents of the Physical Education Area of Primary Education.

For the educational proposal different teaching resources have been used according to the sports activities that will be practiced. What is sought is that students learn new knowledge

always from teaching sequences and experiential learning and meaningful, to be able to get by themselves to practice these sports in the midst of nature without any risk.

### **Palabras Clave**

Parque Natural, espacio físico, propuesta educativa, actividades, Educación Física, paisaje.

### **Keywords**

Natural Park, physical space, educational approach, activities, Physical Education, landscape.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
1.1Objetivos.....	6
1.2 Justificación.....	7
1.3 Fundamentos teóricos.....	7
1.4 Metodología.....	8
1.5 Fases y desarrollo de la investigación.....	9
2. EL ESPACIO FÍSICO SEGOVIANO: DIVERSIDAD Y RIQUEZA AMBIENTAL.....	10
a) Páramos y campiñas: el dominio de las llanuras sedimentarias.....	10
a.1. Los páramos de Cuéllar-Fuentidueña y de Maderuelo.....	10
a.2. Las campiñas de la Tierra de Pinares.....	11
a.3. Las campiñas marginales.....	11
b) Los bordes serranos.....	11
b.1. La Serrezuela de Pradales.....	11
b.2. Rampas y piedemontes: el contacto serrano.....	12
b.3. Los conjuntos serranos: El Guadarrama y las Sierras de Riaza y Ayllón.....	12
c) La riqueza ambiental: la red de espacios “naturales”.....	13
c.1. La Red de Espacios Naturales de Castilla y León en la provincia de Segovia.....	14
c.2. La Red Natura 2000 en la provincia de Segovia.....	14
c.3. El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama en la provincia de Segovia.....	15
c.4. La Reserva de la Biosfera del Real Sitio de San Ildefonso-El Espinar.....	16
3. EL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RÍO RIAZA .....	16
a) El espacio físico del Parque: unidad y contrastes.....	17
b) Los valores ambientales.....	18
c) Las Hoces del Río Riaza como recurso: la planificación ambiental.....	18
4. ESPACIO FÍSICO Y USO DEPORTIVO-ESCOLAR: SU IMBRICACIÓN EDUCATIVA.....	20
a) Las actividades recreativo-deportivas en el espacio físico.....	20
a.1. Concepto y evolución histórica.....	21
a.2. Las actividades deportivas en el espacio físico: caracteres.....	22
a.3. Las actividades deportivas en el espacio físico: clasificaciones.....	23
b) Deporte y educación física escolar.....	24
b.1. El currículo de Educación Física en Educación Primaria.....	25

b.2. Educación física, deporte y “naturaleza”: propuestas educativas para escolares.....	27
5. PROPUESTA EDUCATIVA PARA EL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RIO RIAZA.....	28
6. EVALUACIÓN ESPACIAL DEL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RÍO RIAZA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVO ESCOLES.....	33
a) El senderismo como actividad deportivo-escolar.....	33
a.1. Caracteres de la actividad.....	34
a.2. Tipos de recorridos.....	35
a.3. El senderismo y su adaptación educativa.....	35
b) La orientación en la naturaleza como actividad deportivo-escolar.....	36
b.1. Caracteres de la actividad.....	37
b.2. Tipos de recorridos.....	38
b.3. La orientación en la naturaleza y su adaptación educativa.....	39
c) El ciclomontañismo como actividad deportivo-escolar.....	39
c.1. Caracteres de la actividad.....	40
c.2. Tipos de recorridos.....	40
c.3. El ciclomontañismo y su adaptación educativa.....	40
d) El piragüismo como actividad deportivo-escolar.....	41
d.1. Caracteres de la actividad.....	41
d.2. Tipos de recorridos.....	42
d.3. El piragüismo y su adaptación educativa.....	43
7. CONCLUSIONES.....	43
8. LISTA DE REFERENCIAS.....	45
9. ANEXOS.....	48
9.1 Anexo 1.....	48
9.2 Anexo 2.....	48
9.3 Anexo 3.....	48
9.4 Anexo 4.....	49
9.5 Anexo 5.....	49
9.6 Anexo 6.....	50

# 1. INTRODUCCIÓN

Mi trabajo de fin de grado está dividido en diferentes apartados que trata sobre “El uso deportivo escolar del espacio físico segoviano y del Parque Natural de las Hoces del Río Riaza”. Como objetivo que se pretende alcanzar en este trabajo de investigación es conocer el Parque Natural de las Hoces del río Riaza para poder así aplicar los contenidos y las actividades correspondientes a la hora de realizarlas con un grupo de alumnos de Educación Primaria.

Otros de mis objetivos a desarrollar en este trabajo es intentar que los alumnos desarrollen habilidades, se interesen por el cuidado de la naturaleza y el trabajo en equipo a la hora de organizar trabajos grupales.

Considero muy importante en mi trabajo de investigación obtener los conocimientos necesarios y conocer dicho Parque Natural para poder transmitir a los alumnos las experiencias vividas en el parque y desarrollar en ellos el proceso de enseñanza-aprendizaje a través del juego y el trabajo en equipo.

Comenzaré mi enfoque basándome en la parte teórica apoyándome en varios autores como así también en boletines y artículos que hablen sobre este tema en concreto.

Me apoyaré también en el currículo escolar para justificar con mayor desarrollo las actividades que plantearé en este trabajo, también haré alusión a los aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de organizar las salidas con los alumnos dado que son menores de edad y es necesario tener la autorización de los padres o tutores.

Conforme a la práctica he recogido tres fases para desarrollar este trabajo. La primera consiste en describir los preparativos de la actividad como son (el estudio de la zona, el diseño de las diferentes propuestas de intervención educativa y demás aspectos), la segunda presentaré el desarrollo de las diferentes actividades y de juegos cooperativos con niños de 6º de primaria y la última fase la dedicaré a la evaluación y a las conclusiones de esta propuesta.

## 1.1 OBJETIVOS

Los objetivos que plantearé en este proyecto son los siguientes:

- ✓ Inculcar a los alumnos valores que van desde la aceptación de su propia persona y de los demás.
- ✓ Fomentar el respeto y el cuidado del medio ambiente.
- ✓ Contribuir a un mayor desarrollo práctico de las actividades de educación Física en la escuela.
- ✓ Valorar las ventajas e inconvenientes de la realización de las actividades.
- ✓ Sacar al alumno del entorno de las tecnologías para que tenga contacto con la naturaleza.
- ✓ Fomentar el trabajo cooperativo entre alumnos y profesores.
- ✓ Analizar los aprendizajes que se derivan de estas actividades.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

Los motivos por los cuales he elegido este trabajo como trabajo de fin de grado es porque creo necesario que los niños de hoy en día viven inmersos en la era digital y en el consumismo. Actualmente se ha perdido la actividad física y las salidas en grupos compartiendo como afán el deporte. Si comparamos las generaciones anteriores con las actuales observamos que las nuevas tecnologías influyen en nuestra vida cotidiana generando así el aislamiento y las relaciones con los demás y con sus pares.

Otro aspecto son las competencias del Grado a las que mi trabajo pretende contribuir son las siguientes.

- ✓ Que los estudiantes conozcan y comprendan de manera fundamentada el potencial educativo de la educación física y su papel que desempeña en la sociedad de modo que se desarrolle de forma autónoma.
- ✓ Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la educación física en el proceso de la enseñanza-aprendizaje y sea adecuada a las realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.
- ✓ Comprender el rol de la educación física juega en la formación básica vinculada a la educación primaria.

## **1.3 FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

Al realizar una exhaustiva búsqueda de la bibliografía sobre el concepto de las actividades físicas he encontrado varios autores que están quizás de acuerdo sobre la educación física y su medio natural.

Según (Devís, 2000), las actividades físicas son “cualquier movimiento corporal intencionado realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético y en una experiencia personal, y que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

(Marchal, 1988) destaca que la esencia y la estructura interna dominante en la relación del individuo con la naturaleza podrían reposar en el enfrentamiento de este medio.

La proliferación de actividades al aire libre, sin que exista preocupación con la competición, está unida a una preocupación creciente del hombre en encontrar sus orígenes, para dar un sentido a su vida. En esa búsqueda el sujeto siente la necesidad de una reaproximación con la naturaleza.

Como futuro profesor considero que la educación física en un medio natural es una buena oportunidad para desenvolvernos libremente en la naturaleza y experimentar diferentes situaciones tras conjugar las prácticas físicas con otras asignaturas contribuyendo así a una educación integral y significativa para el alumno.

## **1.4 METODOLOGÍA**

La propuesta de intervención educativa se llevará a cabo con un grupo de 20 alumnos de 6º curso, del CEIP Manuel Ruiz Zorrilla, en El Burgo de Osma en la provincia de Soria. Se encuentra a unos 60 kilómetros del Parque Natural de las Hoces del Río Riaza (Segovia). Su población pertenece a un estrato socio-cultural medio.

Teniendo en cuenta que el proyecto educativo del centro es un instrumento que favorece la toma de decisiones colegiadas, la formación y el trabajo en equipo y que las actividades que se desarrollan tratan de ajustarse a las necesidades, intereses y motivaciones de los alumnos para propiciar así un verdadero aprendizaje significativo. Por ese motivo la propuesta por la que va a girar la consecución de los objetivos y contenidos diseñados van a ser según el desarrollo de las actividades de senderismo, carreras de orientación, ciclomontañismo y piragüismo realizadas todas ellas en el Parque Natural de las Hoces del Río Riaza.

Para poder realizar las diferentes actividades tendremos que realizar un estudio de la zona para conocer el entorno donde nos vamos a desenvolver. Considero muy importante tener



esta información porque nos servirá de ayuda a la hora de organizar las actividades y adaptarlas al grupo para que sean seguras y accesibles para todo el alumnado.

## **1.5 FASES Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN**

Para llevar a cabo este trabajo de investigación primeramente analicé con mi tutor, que tipo de trabajo quería desarrollar y por donde quería que fuera encaminado. Sabiendo ya que trabajo quería realizar y al tener muchas semejanzas con los trabajos de los otros dos alumnos tutorizados por mi tutor de este trabajo de fin de grado, nos pusimos en marcha todos juntos trabajando en seminarios cada quince días. Estos seminarios fueron muy beneficiosos a la hora de facilitarnos ideas entre todos para realizar el trabajo de investigación de cada uno.

Al tener una idea clara de cómo quería que fuera mi trabajo busqué bibliografía relacionada con el tema para facilitarme su realización. Teniendo ya el cuerpo de mi trabajo, pensé que me ayudaría mucho para el desarrollo más profundo de él, realizar un trabajo de campo en el lugar específico donde tengo pensado llevarlo a la práctica, en este caso es el Parque Natural de las Hoces del río Riaza. Este trabajo de campo consistió en ver en profundidad los recursos que nos ofrece este Parque Natural para realizar actividades deportivas con escolares, más concretamente quise visitar de ante mano los lugares específicos de este Parque Natural donde se puede llevar a cabo actividades de senderismo, orientación en la naturaleza, ciclomontañismo y piragüismo para realizarlas con alumnos de Educación Primaria. Este trabajo fue muy beneficioso y me ayudó al elaborar estas actividades deportivas al saber de primera mano que ventajas o desventajas me ofrecía el Parque Natural de las Hoces del río Riaza.

Principalmente para la realización y desarrollo de este trabajo me base en estas tres fases de investigación: los seminarios realizados junto a mi tutor y mis compañeros, la búsqueda adecuada de bibliografía y el trabajo de campo realizado en el Parque Natural.

## **2. EL ESPACIO FISCO SEGOVIANO: DIVERSIDAD Y RIQUEZA AMBIENTAL**

Para hablar sobre el espacio físico segoviano, comenzaré a comentar que Segovia es una ciudad española en la parte meridional de la comunidad autónoma de Castilla y León, capital de la provincia del mismo nombre. Situada en la confluencia de los ríos Eresma y Clamores,

al pie de la sierra de Guadarrama. Esta ciudad fue declarada Patrimonio de la Humanidad en 1985.

## **A) PARAMOS Y CAMPIÑAS: EL DOMINIO DE LAS LLANURAS SEDIMENTARIAS**

Antes de hablar de los páramos y campiñas y su dominio de las llanuras sedimentarias me voy a remitir en donde está ubicada. Se encuentra en el centro de la Península Ibérica, parte de estos terrenos se prolongan hacia el interior de la provincia.

Según Díez (2006), por situarse en una zona donde confluyen tres grandes tipos de unidades geológicas peninsulares (Sierra de Ayllón por el este, el norte del Sistema Central y en el interior de la Cuenca). La provincia de Segovia influye en una gran variedad de rocas, terrenos y paisajes. También se ha observado que por la escasa energía del relieve que se traduce en una perceptible y dominante planitud, hace que en algunos casos sea perfecta y en otros menos severo. Al tener una multiplicidad de llanuras contiguas difieren en su origen, posición, altitud y extensión y grado de perfección.

### **a.1 Los páramos de Cuéllar Fuentidueña y de Maderuelo**

Según Martínez (2014) Los páramos calizos ocupan el margen norte y nororiental de la provincia, estos se extienden con mayor profusión allende los límites de esta. La perfección de la llanura es su atributo más remarcado, merced a la existencia de una espesa capa calcárea que corona y protege la acumulación de depósitos sedimentarios infrayacentes de yesos, margas y arcillas. Dos son sus unidades principales: la que por el Norte cierra a la Tierra de Pinares, en torno a Cuéllar y Fuentidueña, y la que más a levante, y una vez salvado el abrupto escollo de la Serrezuela y sus espacios adyacentes -plataformas detríticas de Aldehorno, representa la atalaya que sobre el encajado río Riaza y se alarga en disposición y en estrecha faja desde Ayllón, pasa a denominarse como páramo de Maderuelo. Sus altitudes van desde los 950 metros hasta los 861 en su extremo occidental.

### **a.2 Las campiñas de la Tierra de Pinares**

Según Martínez (2014), Las tierras de Pinares que corresponden al norte de la provincia de Segovia se sitúa la villa de Cuellar, históricamente ligada al aprovechamiento forestal y a la transformación de la madera, conocida desde hace años como la isla mudéjar en mar de pinares. Al tener diversos matices en el relieve y al contacto con los páramos de Cuellar -

Fuentidueña, parecen prolongar el dominio de serrezuelas que hacen enriquecer las líneas de este paisaje original y tan bello. Tiene unas llanuras remarcadas por las geografías provinciales, tanto por lo singular de su traza morfológica como por la naturaleza de su cubierta vegetal. Poseen un rico corteje de vegetación hidrófila que sirve de protección y de nidificación para la avifauna acuática y que se acompaña de un fino herbazal soporte de la actividad ganadera.

Así mismo en la actualidad cuenta con un gran número de industrias dedicadas al mueble.

### **a.3 Las campiñas marginales**

Según Martínez (2014), entre las tierras de pinares y el piedemonte del Guadarrama, por un lado, y entre las “serrezuelas” y las rampas de contacto con las Sierras de Riaza y de Ayllón, por otro, las campiñas marginales, respetando esa denominación por hacer referencia a su situación de borde dentro de la gran unidad morfoestructural de la Cuenca sedimentaria, forman un grupo singular de llanuras en fajas más o menos estrechas que van de 10 a 30 kilómetros, son alargadas longitudinalmente, desde la más occidental del Eresma, al Noroeste de Segovia, la de Aguilafuente-Turégano, en el centro, y la más oriental e individualizada de Riaza. Sus campos sustituyen a las tierras de pinar al mismo tiempo que la planitud labra sobre las arenas del manto eólico que torna su ondulación.

## **B) LOS BORDES SERRANOS**

Según Martínez (2014), los bordes serranos forman parte del espacio físico segoviano ocupando una cuarta parte del territorio y ejerciendo un papel destacado en su configuración. Las montañas ejercen un papel excepcional provocando el aislamiento de las llanuras acentuando la pluviosidad de los márgenes. Según sus fuentes el espacio físico de las montañas tiene así una doble significación la de su propia naturaleza y la de su influencia en el conjunto.

### **b.1 La Serrezuela de Pradales**

La Serrezuela de Pradales es una llanura sedimentaria, la cual destaca por su altitud ya que sobrepasa los 1300 metros.

Afirma Martínez (2014), que sus bordes tanto oriental, que comprende al valle del río Riaza, la profunda hoz horadada entre la presa de Linares y el pueblo de Montejo de la Vega, como occidental que está en el valle del Duratón, entre la presa de Burgomillodo y el páramo de

Fuentidueña son ambos muy claros. Encontramos un desigual reparto de la vegetación. Los suelos que presenta la Serrezuela de Pradales son ácidos de los asomos rocosos paleozoicos. También podemos encontrar suelos carbonatados sobre calizas, pero estos se encuentran a menor altitud y donde se encuentran bosquetes de sabinar albar.

### **b.2 Rampas y piedemontes: El contacto serrano**

Según Martínez (2014), que el Sistema Central está formado por una alternancia de bloques, unos erguidos que son las verdaderas sierras y otros hundidos en grandes desniveles que son los piedemontes, en disposición longitudinal, siguiendo la dirección predominante SO-NE del conjunto. Entre las campiñas marginales y los bordes serranos se interponen una serie de superficies escalonadas en las que las estructuras litológicas paleozoicas, las mismas que arman los enérgicos macizos, y acompañadas en sectores por restos de una delgada cobertera secundaria, alargan la llanura.

Afirma Tanarro (2006) que el cabalgamiento de Pradena controla la articulación de la base de las laderas de la Sierra con la superficie de piedemonte que se produce entorno a los 1200 m y con la que se inicia el modelado de ésta como una rampa de perfil suavemente cóncavo de 5-6° de pendiente sobre afloramientos de gneisis. Esta franja metamórfica inicial apenas 2km de anchura. Además en el frente de este accidente tectónico de Pradena los materiales metamórficos sobre los que se modela el inicio de la rampa entran en contacto con las rocas calcáreas y arenosas. El más estrecho que encontramos en Segovia, es el piedemonte de Ayllón-Riaza. Aquí podemos encontrar paisajes ganaderos con bastantes fincas dedicadas a pastos, y estas solamente se ven alteradas por algunos rodales de robles, repoblamientos de pinar o incluso encinares, todos ellos bien conservados.

### **b.3 Los conjuntos serranos: El Guadarrama y las Sierras de Riaza y Ayllón**

La sierra de Ayllón es una cadena montañosa de la península Ibérica, perteneciente al Sistema Central, del que constituye una de sus estribaciones (cordillera o formación geológica menos derivada de montañas) más orientales. Está situada entre las provincias españolas Guadalajara, Segovia y Madrid. De sus montañas nacen los ríos Jarama y Sorbe, así como otros como el Jaramilla, Sonsaz; en sus valles crecen los hayedos más meridionales de Europa. Entre la fauna se encuentran lobos, buitres y pequeños mamíferos. La sierra aparece como una gran unidad geográfica, una consideración que procede del relieve, de la esencia misma del hecho montañoso.

Según Martínez (2014), el Guadarrama se nos aparece por la esbeltez y magnitud del relieve como la Sierra por antonomasia, esta se encuentra entre el puerto de Somosierra y el Alto de los Leones. En el Guadarrama encontramos distintas alineaciones, apenas incididas por las entalladuras fluviales del Pirón al Eresma y sin collados netos entre ellas, reflejan bien los bloques a distinto nivel. En todos estos bloques el modelado glaciario y periglaciario está presente, pero es quizá el granítico el que alcanza un mayor desarrollo, abundando los berrocales, las piedras caballeras y las siluetas recortadas. Sus formas del relieve y las florestas vegetales proporcionan unos grandes rasgos del espacio físico de Segovia gracias a su extensión de las sierras y el dilatado espacio de las llanuras sedimentarias que contiene el Guadarrama.

### **C) LA RIQUEZA AMBIENTAL: LA RED DE ESPACIOS NATURALES**

El Parque Nacional es un tipo de espacio natural, aunque estos parques están menos transformados por la mano del hombre, y su singularidad debe ser de interés general para la nación por ser representativo de los principales sistemas naturales españoles. Podemos decir que el Parque Nacional es una figura de protección española que implica la conservación de valores naturales y la gestión la lleva a cabo el Estado Central.

Según la Fundación de Patrimonio Natural de Castilla y León (2006), los primeros parques nacionales se crearon en Estados Unidos hace 120 años. En la actualidad los espacios naturales protegidos son el mejor instrumento para la conservación de la biodiversidad y el logro de un desarrollo sostenible de los territorios mejor conservados de un país. Castilla y León destaca además de ser la región más extensa, por ser un conjunto de paisajes muy bien conservados que dependen en gran medida del mantenimiento de los usos tradicionales agrícolas, ganaderos o forestales. Castilla y León se define como una corona de cordilleras que alberga una gran llanura vertebrada por el río Duero, donde alternan estepas cerealistas con páramos surcados por ríos que se encajan profundamente en algunos tramos. La alta montaña mediterránea y atlántica se complementa con llanuras y riberas, constituyendo así a Castilla y León en una de las regiones europeas con mayor diversidad biológica. En Castilla y León se diferencian cinco grandes sub-regiones según el paisaje dominante Sanabria y el Bierzo, Cordilleras Cantábricas, Cordillera Ibérica, Cordillera Central, Meseta del Duero. Una densa trama histórica en la organización del espacio ha mantenido hasta la fecha este

singular conjunto de paisajes, que actualmente guarda un precario equilibrio y corre el riesgo de sucumbir.

### **c.1 La red de espacios naturales de Castilla y León en la provincia de Segovia**

Según la Red de información y participación de los espacios Naturales de Castilla y León (2017), un Parque Natural es un espacio natural protegido cuya competencia es en exclusiva de las Comunidades Autónomas. Es de una extensión amplia, no ha sufrido una transformación sensible por la explotación humana y su belleza natural, el paisaje, su fauna y flora se consideran muestras singulares del patrimonio natural de una determinada Comunidad Autónoma. La denominación de Parques Naturales puede ser compatible con la presencia del hombre y sus actividades. En la provincia de Segovia encontramos cuatro Parques Naturales, estos son: Parque Nacional Sierra de Guadarrama, Parque Natural Hoces del Río Duratón, Parque Natural Hoces del Río Riaza, Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama.

### **c.2 La red natura 2000 en la provincia de Segovia**

Según la Junta de Castilla y León (2017), la red Natura 2000 es un sistema de protección de espacios y valores naturales de la Unión Europea. Es una red ecológica de ámbito europeo cuyo objetivo es contribuir a la conservación de la biodiversidad, como así también conservar los espacios más valiosos y representativos de la biodiversidad automática y europea. En el año 1972 fue aprobado el primer programa de Acción para el medio ambiente, con el objetivo de fijar líneas tendentes a garantizar la mejora y la conservación del medio ambiente en la Unión Europea. Según la directiva Hábitats, la red debe garantizar el mantenimiento o el estado de conservación favorable de las especies y hábitats naturales de interés comunitario como así también el de sus áreas de distribución natural. Considero muy importante que los Estados de la Unión Europea fijen las medidas de conservación necesaria para responder a las exigencias ecológicas de las especies y los hábitats naturales como así también consideren las exigencias económicas, sociales y culturales como las particularidades regionales y locales de la población.

Afirma la Junta de Castilla y León (2017), que la Red Natura 2000 es la red de espacios naturales más valiosos de la Unión Europea, por eso en Castilla y León abarca unos 2.461.708 ha, el 26,13 % de su superficie, lo que supone la práctica totalidad de los territorios de mayor interés natural y en su mejor estado de conservación. Los espacios y valores naturales que se encuentran en la provincia de Segovia y que están incluidos en esta Red son:

Hoces del río Duratón, Hoces del río Riaza, Lagunas de Cantalejo, Sierra de Guadarrama y Valles del Voltoya y el Zorita.

### **c.3 El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama en la provincia de Segovia**

El Parque Nacional Sierra de Guadarrama se encuentra situado en el Sistema Central, es un macizo montañoso que divide en dos la meseta castellana y separa las cuencas hidrográficas del Duero y el Tajo y las provincias de Segovia y Madrid.

Según el Portal de Medio Ambiente de Castilla y León (2017), fue declarado Parque Nacional mediante la ley 7/2013, protege unas 30.000 hectáreas de la zona más valiosa de la vertiente sureste de la sierra Guadarrama situado en las comunidades autónomas de Madrid y Castilla y León. El parque trata de proteger los diferentes ecosistemas que están presentes en la península. Su superficie es ocupada mayormente por los afloramientos rocosos y los pastos y matorrales de altura. En ella encontramos más de 1280 especies, de las cuales 13 están en peligro de extinción. En ella encontramos más de 1500 plantas autóctonas y 30 tipos de vegetación diferentes. Las especies animales representan el 45 % de la fauna total de España; entre las especies vegetales se destacan los pinos silvestres, el roble, la encina, en cuanto a la fauna abundan mamíferos y aves como los jabalís, ciervos, cabras montesinas, el buitre negro, el águila imperial y la cigüeña negra. En él también encontramos La Pedriza que destaca por la representación de fenómenos geológicos singulares que ella contiene.

### **c.4 La Reserva de la Biosfera del Real Sitio de San Ildefonso- El Espinar**

Según Agraz (2008), la reserva de la Biosfera del Real Sitio de San Ildefonso -El Espinar se encuentra en la Sierra de Guadarrama, en Segovia (Castilla y León) y alberga la montaña de Valsaín, una de las mayores zonas arboladas de España. El área tiene una gran importancia ecológica y acoge a diversos centros de investigación forestal. Fue declarado Reserva de la Biosfera en el año 2013, su superficie declarada es de 35,414,50 hectáreas. Naturaleza y ser humano han conformado este un rincón privilegiado de la Vertiente Norte de la Sierra de Guadarrama que comprende los municipios del Real Sitio de San Ildefonso y El Espinar.

Afirma Agraz (2008), que al ser patrimonio natural, la configuración montañosa del territorio y su orientación, junto a un régimen pluviométrico mayor que en los territorios contiguos, proporciona una graduación altitudinal completa de vegetación en óptimo estado de conservación y una gran extensión de superficie forestal, también los paisajes están íntimamente ligados a la forma en la que sus habitantes han aprovechado los recursos naturales y que han definido la identidad del territorio y su cultura.

### **3. EL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RIO RIAZA**

Según el portal de Medio Ambiente de Castilla y León (2017), en su ficha técnica, el Parque Natural de las Hoces del Río Riaza se localiza en el noreste de la provincia de Segovia, próximo a las provincias de Burgos y Soria. El Río Riaza constituye el eje longitudinal del espacio y a lo largo de su recorrido se distinguen tres grandes zonas: La localidad de Maderuelo y la presa de Linares del Arroyo, tiene un relieve suave, donde el río Riaza desde el 1951 se encuentra embalsado. Otra de ellas se encuentra entre la presa y el arroyo Valdecausar, dispone de una longitud de 5,5 kilómetros, donde el río se ha encajado en las calizas mesozoicas formando un cañón calcáreo de hasta unos 150 metros de profundidad y entre 200 y 300 metros de anchura. Y la última de esas tres grandes zonas está a partir de dicho arroyo y hasta la localidad de Montejo de la Vega, donde el río abandona las calizas formando un valle con una fértil vega en su fondo.

Afirma el portal de Medio Ambiente de Castilla y León (2017) que los pueblos del Parque Natural tienen un interesante patrimonio histórico-artístico, en la Vega del río Riaza, se encuentra la ermita de Causar, iglesia románica del siglo XII parcialmente en ruinas, que fue declarada bien de interés Cultural en 1997, con la categoría de monumento. También dentro del espacio se encuentran los restos de la iglesia de Linares del Arroyo, pueblo inundado por el embalse, aparece más o menos inundada. Maderuelo fue declarado en 1993 como bien de interés cultural por sus fragmentos de lienzos de la muralla, restos de torres, una puerta fortificada y dos iglesias románicas con añadidos posteriores, junto con una arquitectura popular singular. En el entorno de las hoces del río se pueden visitar una serie de pequeños pueblos que todavía conservan su patrimonio rural y sus más puras tradiciones. En toda esta zona se puede gozar de una gastronomía de gran calidad como el lechazo asado y sus vinos tintos de la Ribera del Duero.

El Parque Natural forma también parte de la Red Natura 2000 como zona especial de protección para las Aves. Dos refugios de caza existen en este Espacio Natural, los cuales están gestionados por ADENA-WWF uno de ellos y el otro por la Confederación Hidrográfica del Duero.

#### **3.1 ESPACIO FÍSICO DEL PARQUE: UNIDAD Y CONTRASTES**



Según la Red de información y participación en los Espacios Naturales de Castilla y León (2017), el espacio entorno a las hoces del río Riaza donde tienen un gran valor geomorfológico, botánico y con gran variedad y cantidad de aves rupícolas y rapaces. Su formación se debe al encajonamiento del río Riaza por su disolución y erosión de la roca caliza, también existe otra llanura aluvial, donde se han depositado los sedimentos arrastrados por el río. Entre las localidades de Maderuelo y Montejo de la Vega de la Serrezuela transcurre el río Riaza, que hace de eje del parque, pero con un gran contraste con el valle donde hay una gran abundancia de vegetación de sabinares, quejigares y encinares. El fondo de este valle mantiene un soto fluvial muy interesante junto a su paisaje y las aves que son las que confieren a este espacio.

Según la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León (2017), la vegetación de este Parque Natural se caracteriza por el predominio de la sabina albar. La calidad de estos sabinares cambia dependiendo de cómo sea la profundidad del suelo, de la presión antrópica y de otras formaciones boscosas del género *Quercus*. Los encinares han ido desplazando a la sabina albar, aprovechándose así de los suelos más ricos y profundos, convirtiéndose en su buena competidora. Mucha menos importancia tiene la presencia del quejigo que prefiere suelos calizos, frescos y profundos. Encontramos también pequeñas manchas de repoblación de pino resinero y pino larico, hay también vegetación de ribera que aparece en algunos fragmentos del río con chopos, sauces, álamos, alisos y fresnos. En cuanto a los matorrales, encontramos varios tipos dentro de este Espacio Natural como aulagares, espinares con zarzas, espliego y tomillo entre otras. La riqueza de aves que posee este Espacio natural lo hace todavía más interesante, ya que podemos encontrar más de 20 especies de ellas. En él encontramos cortados calizos, pródigos en repisas y oquedades de multitud de tamaños, así que en ellos se puede permitir el asentamiento de una gran comunidad de aves rupícolas. También encontramos una gran variedad de aves acuáticas en el Embalse de Linares del Arroyo, el cual se convierte en la principal área invernal para estas aves. Hay que destacar el Refugio de Rapaces de Montejo de la Vega de la Serrezuela, fundado por Félix Rodríguez de la Fuente, este refugio se creó en la década de los 70 debido a que en este Parque Natural habita una de las colonias de Buitre Leonado más importantes de Europa. Podemos encontrar varias especies de mamíferos como pueden ser la nutria, el zorro, el jabalí o la liebre entre otros, así como también habitan diferentes anfibios y reptiles como la culebra de agua o la rana verde.

Según Sánchez (2006), las unidades paisajísticas existentes en este Espacio Natural podemos diferenciar dos de ellas, la primera sería el valle aguas abajo de la presa en el cual predominan los elementos naturales como pueden ser un cañón de paredes verticales sin que exista vegetación o zonas horizontales de la paramera donde hay si podemos encontrar bastante más vegetación, y por otro lado la otra unidad paisajística es el entorno del embalse caracterizada por su homogeneidad y por su paisaje de origen antrópico.

### **3.2 LOS VALORES AMBIENTALES**

Según la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León (2017), una particularidad por la declaración como Parque Natural es por su geomorfología. La incisión lineal ejercida por el río da origen al Cañón, este desde el punto de vista ecológico crea biotopos especiales difícilmente accesibles y muy buen hábitat para las aves rapaces, y en la panamera circundante encontramos variadas gamas de especies esteparias.

### **3.3 LAS HOCES DEL RÍO RIAZA COMO RECURSO: LA PLANIFICACIÓN AMBIENTAL**

El Parque Natural de las Hoces del río Riaza, como todos los demás parques regionales y naturales, así como de las reservas naturales se declarará por ley de las Cortes de Castilla y León.

La Consejería de Medio Ambiente de Castilla y León insta el DECRETO 58/2003, de 15 de mayo, por el que se aprueba el Plan de Ordenación de los Recursos Naturales del Espacio Natural Hoces del Río Riaza (Segovia).

Este Plan es el instrumento de planificación de los recursos naturales del Espacio Natural Hoces del Río Riaza en la Ley 8/1991, de 10 de mayo, de Espacios Naturales de la Comunidad de Castilla y León. Su finalidad es establecer las medidas necesarias para asegurar la protección, conservación, mejora y utilización racional del Espacio Natural de Hoces del Río Riaza.

Según la Ley 5/2004, de 21 de diciembre, de declaración del Parque Natural de Hoces del río Riaza (Segovia), estos son sus objetivos:

- ✓ Definir y señalar el estado de conservación de los recursos y el ecosistema en el ámbito territorial.
- ✓ Evaluar la situación socioeconómica de la población asentada y las perspectivas de futuro.
- ✓ Determinar las limitaciones que se debe establecer a la vista de su estado de conservación.
- ✓ Señalar los regímenes de protección que procedan.
- ✓ Promover la aplicación de las medidas de conservación, restauración y mejora de los recursos naturales que lo precisen.
- ✓ Formular los criterios de orientación en las políticas sectoriales de las actividades económicas y sociales, públicas y privadas, para que sean compatibles con las exigencias señaladas.
- ✓ Determinar la potencialidad de las actividades económicas y sociales compatibles con la conservación del Espacio y ayudar al progreso socioeconómico de las poblaciones vinculadas a este Espacio Natural.

Su ámbito territorial afecta mayoritariamente a los términos municipales de Montejo de la Vega de la Serrezuela, Valdevacas de Montejo y Maderuelo (Segovia).

## **4. ESPACIO FÍSICO Y USO DEPORTIVO- ESCOLAR: SU IMBRICACIÓN EDUCATIVA**

### **A) LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS-DEPORTIVAS EN EL ESPACIO FÍSICO**

A lo largo de la historia de la humanidad siempre ha existido una gama de gran variedades de actividades físicas-recreativas en el medio ambiente, sin embargo en los últimos años, podríamos aceptar que se ha tratado realmente de un tipo de actividad que por su universalización ha tenido claramente una repercusión social.

Según Senent (1998), la actividad física recreativa se considera como un estado de ánimos causado por la tendencia humana, hacia el ocio, el juego, el disfrute y las experiencias óptimas. Se identifica con el juego y posee una gran parte de sus elementos: Reglas libremente aceptadas, espíritu propio, tensión, alegría, sensación de ser de otro modo, posee

cierto grado de espontaneidad, estructuras menos complejas, reivindica la gratitud. La recreación es educación en el sentido más amplio de la palabra. La intención educativa va a enlazar y potenciar las posibilidades de la recreación. Es educación informal que genera la propia actividad. Su atractivo radica en su diferenciación respecto a la competitividad, es justamente esa diferencia lo que marca su mayor atracción, y cuanto la ignoramos o cuanto menor es, más pérdida de atracción se sufre. Los puntos fuertes son:

- ✓ Actividades libremente elegidas y realizadas tanto en forma como grado de implicación.
- ✓ Motivación y disposición hacia una actividad corporal contextualizada, en la que podemos obtener experiencias óptimas.
- ✓ Satisfacción de las necesidades de movimiento, de emoción, de riesgo controlado, incertidumbre y de entablar relación con otros.
- ✓ Posibilidad de manifestar el espíritu lúdico, la auto-expresión, de adaptarse a códigos flexibles, donde la actividad está al servicio de las personas.

Al hablar de juegos y actividades físicas podemos establecer dos situaciones muy claras. Una sería como actividad de tiempo libre, que tiene una gran importancia en nuestra sociedad donde las actividades físicas juegan un papel fundamental, además está en auge lo que está abriendo un campo profesional muy importante. Y la otra situación sería como actividad educativa que conlleva la consecución de unos objetivos. Este tipo de actividades puede verse en ámbito escolar, en las actividades extraescolares o simplemente pueden ser enfocadas para la ocupación del tiempo libre.

### **a.1 Concepto y evolución histórica**

Según Pérez, Caballero y Jiménez (2009), al hablar sobre la evolución histórica nos remitiremos al pasado. En la antigüedad el hombre primitivo vivía en pleno contacto con la naturaleza, por lo que no era posible diferenciar la actividad física de la realidad. Sin embargo, en esa época era la supervivencia y a la capacidad del individuo para la caza, la pesca y la lucha con otros animales depredadores. Según avanzaba la historia en la Antigüedad el hombre se libera de la relación superviviente, durante la época clásica el hombre mantiene una diferente vinculación con la naturaleza. En la Edad Media, las formas de vida agrícola y ganadera obligan al hombre al tener un estrecho contacto de dependencia con la naturaleza. Al final de la Edad Media y junto con el Renacimiento comenzó los grandes cambios en las actividades físicas. En el Renacimiento que es donde comienzan los

cambios. El cuerpo se convierte en objeto de estudio y de atención considerando necesarias las actividades al aire libre como un elemento educativo y formativo ideal para el desarrollo del niño. Los Humanistas desde el punto de vista pedagógico generan un gran cambio al incorporar los ejercicios físicos y los juegos en el sistema educativo del hombre. Autores como Róterdam, Luis Vives, Montagnie, Locke y otros se convierten en grandes defensores del cuerpo. Vittorino de Feltre fundó en Mantua La casa de Giocosa (la casa alegre), en ella concebían a la educación como una educación integral compaginando los ejercicios físicos con los estudios. Sus planteamientos pedagógicos eran la naturaleza donde este era un papel clave como medio para conseguir sus fines educativos. (p. 60-64).

Afirman Pérez et al. (2009) que la obra humanista de Luis Vives marca la tendencia al entender que el juego motor tiene un papel fundamental como recurso para conocer las aptitudes, actitudes e intereses lúdicos del niño. Locke (1632-1704) empirista, fue la primera corriente que habló de la necesidad de integrar la educación física en el programa educativo. Incorporaron los juegos y los ejercicios físicos a la programación educativa marcando claramente el advenimiento de la educación física. Una de las frases más famosa de Locke fue “Mens sana in corpore sano” dándole un valor importante a los ejercicios físicos. Michel de Montaigne (1533-1592) Naturalista, es el pionero en considerar que la vida al aire libre es muy beneficioso en la educación para los jóvenes. Define el saber mediante la práctica, así los beneficios del trato humano, los viajes y conocer los lugares y personas no habituales. Juan Jacobo Rousseau (la Ilustración), es el primer pedagogo que da un verdadero sentido a los ejercicios físicos como formadores de inteligencia y educadores de la moral. Entendiendo a la educación como algo integral y global y definiéndola como aquello de lo que carecemos en nuestro nacimiento pero que nos hará falta a medida que crecemos. Afirman que esta educación viene de tres fuentes: la de la naturaleza, la de los hombres y de las cosas. Esto significa que la naturaleza es la única fuente que no podemos controlar por eso debemos educar en función de ella y siguiendo sus preceptos. (p.60-64)

## **a.2 Las actividades deportivas en el espacio físico caracteres**

Este tipo de actividades son aquellas basadas fundamentalmente por el contacto de cualquiera de los medios naturales ya sea por tierra, agua o aire. A estas actividades se les puede dar un concepto competitivo o simplemente educativo pero tienen que ser desarrolladas en un medio natural y que sirva de él para su fundamento y desarrollo.

Según Lapreta y Guillen (2005), existen varios caracteres pero me voy a centrar en los más relevantes para este tipo de actividades, estos son: La alta implicación emocional que se en los participantes de la actividad, el carácter vivencial y deslizante de cada individuo, la motricidad como vehículo de interacción, la educación integral y los valores que se dan en la actividad, el riesgo que suponga, la incertidumbre de la aventura o reto a conseguir, y la posibilidad de interactuar con la naturaleza.

El deporte y la naturaleza son un factor muy importante para la vida de cualquier persona gracias a las ventajas que conlleva realizar cualquier tipo de deporte al aire libre. La práctica de realizar actividades deportivas en el espacio físico puede favorecer la calidad de vida a través de la adquisición de hábitos saludables, podrá favorecer las relaciones personales entre los participantes, pero sobre todo ayudará a respetar y cuidar de la naturaleza.

Según Granero (2007) otras características de estas actividades deportivas son según las distintas prácticas estableciendo en cada uno de ellos una escala que marca la dificultad o exigencia propia de cada actividad. Estas características pueden ser espaciales refiriéndose a las condiciones de espacio de cada actividad, según el entorno refiriéndose a las características que tiene el lugar de la práctica (artificial, acondicionado, semisalvaje y salvaje), según la temporalidad refiriéndose a las condiciones temporales que exige la práctica real de cada actividad, según la frecuencia de práctica donde este criterio marca el grado de experiencia, dominio o conocimiento que el practicante tiene de la actividad, características materiales, características cognitivo-motrices las cuales se refieren a las exigencias de tipo cognitivo-motriz que planteen a la persona que practica una actividad de este tipo, y por último según los recursos humanos refiriéndose al personal experto o responsables técnicos que hacen falta para el desarrollo óptimo de la actividad.

La educación en el espacio físico tiene que ser una experiencia educativa continua y no actividades puntuales aisladas.

### **a.3 Las actividades deportivas en el espacio físico: Clasificaciones**

Según Granero (2007) las actividades físicas deportivas se clasifican de acuerdo a sus espacios físicos. Se clasifican en tres tipos: Los espacios deportivos convencionales, estos espacios dan un servicio a las prácticas deportivas más comunes atendiendo a referentes reglamentos con dimensiones normalizadas, aunque no siempre se ajustan a ellas. Otros de los espacios deportivos son singulares siendo estas más específicos que suelen estar sujetos a unos requerimientos espaciales. Por último, se encuentran las actividades deportivas

distinguiéndose por la indefinición de sus límites y por el medio natural en el que la práctica físico deportivo tiene lugar (aéreo, acuático o terrestre). Dentro de este último tipo de actividades podemos decir que estas son más susceptibles a adaptarse a los deseos personales individuales, en parte por tratarse de ser modalidades apenas reguladas. Este tipo de actividades confiere de una autonomía mucho más amplia al estar en un espacio abierto ya que cada uno tiene que desenvolverse por él mismo, basarse en una libre elección y no seguir coacciones externas.

Según Granero (2007), otra forma de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural son según el elemento implicado, estas pueden ser:

- ✓ Actividades de tierra como montañismo, orientación, ciclismo de montaña...
- ✓ Actividades de aire: puenting, paracaidismo, parapente...
- ✓ Acuáticas: waterpolo, natación...
- ✓ Actividades del mundo animal: caza, pesca, equitación...

Según Granero (2007), otra clasificación diferente sobre estas actividades sería según el uso que hacemos de la naturaleza, estas pueden ser dos: Una de ellas son las fundamentales, que son esas actividades de aire libre sin las cuales no se puede realizar ningún proyecto en el medio ambiente, y la otra son las complementarias que son las que nutren y amplían el conjunto de lo que son las actividades en la naturaleza y están continuamente cambiando.

## **B) DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse y aprender a jugar formando parte de un equipo o individualmente, aprender a jugar limpio y a mejorar la autoestima. El deporte es un gran factor de ayuda para los niños en su desarrollo físico, así que pretende mejorar y fortalecer su capacidad física y mental. El propósito del deporte es el desarrollo psicomotor del hombre, sus capacidades físicas y sus valores afectivos y sociales.

El deporte y la educación física escolar constituyen una práctica dirigida a ampliar experiencias, la cual permite relacionarse con personas internas o externas a la comunidad escolar. Es una gran aliada para poder ayudar a adquirir hábitos más saludables durante el tiempo libre de los niños. Todas las actividades físicas que se realicen para niños, sean

lúdicas o competitivas, debe tener un irrenunciable carácter educativo y deberá ser accesible a todos por igual.

Según Lleixa y González (2010), en el Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar, existe gran diferencia de participación en las actividades que se realizan en la educación física escolar, suele ser la diferencia de género, ya que la sociedad hace los niños y las niñas suelen practicar deportes diferentes y para evitar estas diferencias hay que tratarlas desde muy pequeños, y donde mejor que tratar de evitar estas diferencias que en la educación física escolar. En estos últimos años parece que estas diferencias van empezando a desaparecer. En la educación física escolar para combatir con este problema tenemos que dar a la actividad deportiva un enfoque de crecimiento personal y social, con beneficios en el campo de la salud y el bienestar debemos establecer las condiciones para que tanto niños y niñas disfruten de dichos beneficios con equidad.

Afirman Lleixa et al. (2010) que todo deporte que se realice, sea escolar o no, debe de contener un proceso educativo donde se tiene que tener presente las competencias básicas que el sistema educativo tiene como necesarias para la realización personal, para llegar a conseguir una ciudadanía activa y que sepa desenvolverse en el mundo actual. Al realizar actividad física, se estará en un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

### **b.1 El currículo de Educación Física de Primaria**

Para poder hablar sobre el currículo de Educación primaria haré una breve reseña sobre los aspectos generales relacionados con la educación física.

Según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero establece el currículo básico de la Educación Primaria. Este decreto se deriva de la entrada en vigor de la LOMCE. En el anexo 2b, artículo 3 de este real decreto, para las asignaturas específicas como en el caso de la educación física, la administración educativa del estado plantea un marco curricular bastante genérico y abierto para que sea concretado posteriormente, tanto por las administraciones educativas autonómicas como por los propios centros educativos. A primera vista y, en comparación con lo establecido en él.

En el anexo 2 del Real Decreto 126/2014 se incluyen los aspectos curriculares de las asignaturas específicas. El apartado “b” se dedica al área de Educación física. Se aporta una introducción general y una tabla con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la etapa. Comenzaré a analizar cada uno de estos apartados.



Según afirma el Real Decreto 126/2014 la finalidad de la Educación Física: Desarrollar en las personas su competencia motriz. Para esta consecución, el real decreto dice “no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno”. De este modo, el alumnado logrará:

- ✓ Controlar y dar sentido a las propias acciones motrices.
- ✓ Comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones.
- ✓ Gestionar los sentimientos vinculados de las mismas.
- ✓ Integrar conocimientos y habilidades transversales: el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas.

Afirma el Real Decreto 126/2014 que en relación a la competencia motriz se nos dice que evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia en función de los condicionantes del entorno. Se realiza una secuenciación genérica de contenidos relacionados con la conducta motriz: Procedimientos: percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actores motores. Conocimientos: Los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices y con los usos sociales de la actividad física. Actitudes: Las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás. Adquirir competencias relacionadas con la salud: A través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad de física regular. Adoptando actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.

Estructura de la programación del área: El real decreto 126/2014 establece que la educación Física debe ofrecer situaciones y contextos de aprendizajes variados es por ello que se recomienda que los elementos curriculares de la programación de la asignación puedan estructurarse en torno a cinco situaciones motrices diferentes. Según Lapreta y Guillen (2005), podemos comprobar que se derivan de la clasificación que aporta Parlebas en función de la incertidumbre provocada por el compañero, el adversario y el medio:

- Acciones motrices individuales en entornos estables: suelen basarse en modelos técnicos de ejecución en los que resulta decisiva la capacidad de ajuste: esquema

corporal, habilidades individuales, preparación física de forma individual, atletismo, natación, gimnasia.

- Acciones motrices en situaciones de oposición: Resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la selección acertada de la acción y la ejecución de dicha decisión: juegos de lucha, cooperación...
- Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin opción. Se producen relaciones de colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo; juegos tradicionales, deportes, deportes colectivos, juegos en grupos.
- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico. En estas acciones el medio no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente con el medio natural: acampadas, senderismos, actividades de orientación, juegos en la naturaleza, otros...
- Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión. En estas situaciones las respuestas motrices requeridas son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo: expresión corporal, danzas, juegos, otros...

Las actividades físicas del medio natural no están consideradas lo suficientemente como deberían dentro del currículo, sin embargo, es un contenido específico de la Educación física, por lo que debería trabajarse y estar presentes en el ámbito educativo.

En lo referente a las AFMN en el ámbito de la comunidad de Castilla y León, Según la Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, no tiene ningún bloque específico de actividades físicas en el medio natural, dentro de la Educación Física. Lo que si contiene dentro del bloque 4 referido a juegos y actividades deportivas, contenidos sobre este tipo de actividades como son:

1º Curso: Realización de actividades fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, respetar, valorar y disfrutar el medio natural.

2º Curso: Preparación y realización de alguna actividad en el entorno escolar, aprendiendo a conocer, valorar y respetar el medio natural.

3º Curso: Juegos en el medio natural.

4° Curso: Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Juegos de pistas y rastreo. Sensibilización y respeto al medioambiente.

5° Curso: Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.

6° Curso: Juegos y actividades deportivas en el medio natural.

## **b.2 Educación física, deporte y naturaleza, propuestas educativas para escolares**

Según (Tejada y Sáez, 2009, p. 125) las actividades en el medio natural se definen según, como “el conjunto de actividades de índole física que determinan en el individuo una serie de destrezas útiles, actuando siempre en el saludable ámbito de la naturaleza”.

Según Tejada y Sáez (2009), en este tipo de actividades una de sus finalidades en el ámbito educativo, es responder principalmente al desarrollo de las capacidades físicas básicas del alumnado. En estas actividades al aire libre los alumnos se tiende a buscar que sepan desenvolver sus destrezas y aptitudes físicas, pero siempre tratando de proporcionar la distensión y el recreo de la actividad, al mismo tiempo se intentará conseguir los objetivos formativos de carácter tanto individual como colectivo. El potencial educativo en las actividades en la naturaleza puede considerarse muy amplio y extenso, ya que para los niños este tipo de actividades son atractivas y motivantes, ya que se encuentran en circunstancias poco habituales para ellos.

Según las actividades en la naturaleza que describe Funollet (1989), se puede justificar de una forma global su presencia en los centros educativos por las siguientes razones:

- ✓ Por su efecto socializador. Estas actividades son un complemento imprescindible, tanto a nivel general de la educación como a nivel específico del área de educación física, son definidas por este calificativo por la diversidad y variedad de posibilidades motrices.
- ✓ El enfoque recreativo que se les dará al llevarlas a la práctica, estas pueden dar salida a las ganas de hacer algo diferente, divertido y fuera del ambiente habitual donde nos desenvolvemos.
- ✓ Su vertiente competitiva. Esta competitividad puede ser un gran aliciente para personas que necesiten un estímulo para desarrollar la actividad.
- ✓ Puede considerarse una alternativa para concienciar a la sociedad sobre la necesidad preservar y proteger la naturaleza.

Las AMN (actividades en el medio natural) ofrecen una incertidumbre a la hora de realizarlas y esto puede satisfacer al alumno ya que siente cierto riesgo al realizarla. Los alumnos en estas situaciones tienden a sentir tensión frente al mundo rutinario y monótono. Estas AMN se están dando cada vez más en los centros educativos, ya que estas actividades están siendo trasladadas a la ciudad y a otros espacios urbanos que se adaptan a nuevos usos.

Fullonet (1989) explica las bondades que puede tener llegar a tener un trabajo de actividades en la naturaleza en los centros escolares. También para iniciarlas y animar así al profesorado trata de exponer una propuesta para llevar a cabo este tipo de actividades en los centros educativos. Esta propuesta de actividades relacionadas con el medio natural son de cuatro tipos: 1) Actividades preparatorias, en horario escolar como circuitos de orientación, en bicicleta; 2) Salidas de medio día o de un día, en horario escolar o extraescolar en el entorno cercano como a un parque o a diferentes zonas verdes; 3) Salidas de fin de semana, buscando lugares con un alto valor ecológico y con posibilidades de realizar actividades como ir a un Parque Natural; y 4) Salidas de una semana, aprovechando la semana cultural o algún puente.

Las AMN en los centros educativos van cogiendo auge en estos últimos años, esto puede darse porque los docentes cada vez están mejor preparados y formados en conocimientos teóricos y prácticos para poder realizar correctamente estas actividades. Estos conocimientos que tiene el docente tiene que hacérselos explicar a sus alumnos en el aula, antes de salir al medio natural, para que así estos alumnos cuando estén en la práctica sepan reaccionar ante las adversidades gracias al conocer los conocimientos teóricos de ante mano.

Afirman Tejada y Sáez (2009), que las orientaciones metodológicas que se tienen que llevar a cabo en estas actividades en el medio natural son: 1) Actividades que permiten al alumnado establecer una comunicación con el medio natural, estas pueden ser cualquiera que requiera un desplazamiento (paseos, excursiones, recorridos en bicicleta, piraguas...); 2) Actividades que nos permiten permanecer en el medio, entre las que nos encontramos con las de dormir al raso, dormir en tiendas de campaña...; y 3) Actividades de situarnos por el medio natural y movernos en la dirección deseada o acertada como las carreras de orientación.

Todas las actividades de AMN que se realicen en un centro educativo deben ser tratadas en un marco docente aunque puedan contener un alto contenido lúdico.

El educador o docente será el encargado de preparar la actividad, tendrá que planificar toda la actividad de una forma adecuada y sin que conlleve ningún riesgo para los alumnos. Para planificar estas actividades será necesaria la ayuda de otros profesores, padres u alumnos.

Siempre hay que tener en cuenta que los alumnos no son especialistas ni tienen conocimientos específicos, ya que no se les puede apuntar sobre ellos ninguna responsabilidad de carácter técnico. El docente también tiene la responsabilidad de dar un carácter sensibilizador a sus alumnos sobre la problemática existente sobre el desarrollo de las conductas respetuosas con el medio natural.

## **5. PROPUESTA EDUCATIVA PARA EL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RIO RIAZA**

Esta propuesta educativa va dirigida para poder ponerse en práctica en un centro educativo, y con ella plantear una salida al medio natural. Esta se realizará principalmente para el área de Educación Física donde se plantearán contenidos específicos de las actividades que se quieran realizar en el entorno natural elegido. Para que esta propuesta sea más abierta y globalizada podremos trabajar con contenidos del área de Ciencias Sociales y Naturales, así conseguir que esta propuesta trabaje de manera interdisciplinar con ambas áreas.

La propuesta deberá tener unos objetivos y unas finalidades, estos habría que trabajarlos antes, durante y después de la salida al medio natural.

Las actividades que se quieran llevar a cabo pueden cambiar de una forma considerable según en el medio natural que nos encontremos, y habría que adaptarlas a ese medio para que transcurrieran correctamente, aunque muchas de ellas se podrían realizar en cualquier lugar. Uno de los aspectos que más relevancia tiene sobre este tema, es la época del año en que se realizan ya que hay que intentar realizarlas cuando sean más adecuadas para su práctica.

Esta propuesta didáctica que voy a desarrollar adelante con más profundidad, está enfocada para un grupo de 20 alumnos de 6º de Primaria del centro CEIP Manuel Ruiz Zorrilla de El Burgo de Osma (Soria), el alumnado de este centro pertenecen la mayoría a una clase media y ninguno de ellos tiene ningún problema de salud para realizar las actividades que les vamos a proponer. Se ha escogido este curso ya que los alumnos presentan una mayor autonomía y pueden estar más capacitados y habituados a la hora de realizar viajes fuera del centro.

El lugar elegido para realizar las actividades que queremos realizar con ellos es el Parque Natural de las Hoces del río Riaza en la provincia de Segovia, cuyo Parque Natural se encuentra a unos 60km del centro educativo.

Antes de poder desarrollar esta propuesta educativa, debemos de tener en cuenta todos los aspectos de índole organizativo y administrativo, ya que sin ellos no se podría llegar a realizarse la actividad con el alumnado. Es importante que toda actividad que queramos realizar se pueda encontrar en el Plan Anual de Centro. Para que se pueda aprobar nuestra propuesta es necesario que sea oída por el claustro y seguidamente aprobada por el consejo escolar. Ya aprobada por el consejo escolar será elevada a la administración educativa, que tendrá que dar el visto bueno o no para que se pueda llevar a cabo.

Es imprescindible una autorización del padre, madre o tutor legal del alumnado que va a realizar la salida del centro. Debemos recordar las normas que se tienen que respetar al realizar una salida a un entorno natural. Siempre hay que tener un plan de evacuación en caso de accidente de todas las actividades que vayamos a realizar.

Durante la excursión hay que realizar un control exhaustivo de nuestros alumnos, pasando lista antes de salir y antes de volver, y realizar varios controles periódicos en el transcurso de las actividades.

Realizada ya la salida, en los días sucesivos, en el aula, sería bueno realizar actividades complementarias en las cuales reflexionaremos sobre los contenidos que hayan programado.

Las actividades que queremos realizar en el Parque Nacional de las Hoces del río Riaza son cuatro, las cuales son orientación en la naturaleza, senderismo, ciclomontañismo y piragüismo. Todas ellas se realizan en un nivel adecuado para la edad de los alumnos, sabiendo que la mayoría de ellos es la primera vez que las van a practicar. Estas cuatro actividades se realizaran en dos días, ya que en un día no da tiempo suficiente en realizar estas cuatro actividades y sería mucha carga para los alumnos. El primer día realizaremos orientación y senderismo, con un descanso y tiempo libre entre las dos actividades, y el segundo día piragüismo y ciclomontañismo con los mismos descansos que la primera jornada.

Hay que tener muy en cuenta todo tipo de recursos que se dispone para realizar estas actividades. Algunos de ellos son los recursos materiales que haya que disponer para cada una de las actividades; los recursos humanos que dispongamos como serán profesores, monitores, padres, o voluntarios conocedores de estos entornos; y por último los recursos legales como son los permisos y las licencias las cuales nos dirán hasta donde podemos llegar.

Para la organización correcta de esta salida a este Parque Natural, hay que tener en cuenta que un adulto, en este caso el docente que proponga esta salida, ostentará la responsabilidad

de las actividades, pero siempre haciendo que el grupo de participantes se sienta importante y protagonista de la misma.

Para realizar esta organización la dividiremos en tres tiempos, una antes de las actividades, otra durante ellas y por último al finalizar estas actividades.

Antes de ponernos en marcha con las actividades se tendrá que planificar una etapa de prevención. En esta se deben respetar una serie de pasos para su planificación como son la previsión de una serie de aspectos como son para esta propuesta:

- ✓ Humanos: 20 alumnos de 6º de Primaria. 2 profesores del CEIP Manuel Ruiz Zorrilla. Monitores...
- ✓ Lugar: Parque Nacional de las Hoces del río Riaza
- ✓ Materiales: Botiquín de primeras emergencias. Materiales específicos para cada una de las cuatro actividades que vamos a realizar.
- ✓ Presupuesto: Precio del autobús de dos días desde El Burgo de Osma al Parque Natural de las Hoces del río Riaza con la empresa Viajes Vidal sería en total 360 euros, lo que sería 180 euros cada día. Precio de las piraguas con la empresa Granjera Aventura sería de 99 euros en total, ya que cada piragua doble cuesta 9 euros la hora y deberíamos coger 11 de ellas. En total el gasto entre el autobús más las piraguas ascendería a 459 euros. Todo este gasto se sufragará con ayudas institucionales, previsiones y partidas de los mismos.
- ✓ Aspectos legales: Autorización del centro, autorizaciones paternas y certificados sanitarios.
- ✓ Programación general: Actividades de enseñanza aprendizaje (Orientación en la naturaleza, senderismo, ciclomontañismo y piragüismo). Contenidos y criterios de evaluación de cada actividad

Durante la actividad se realizará la etapa de control en la cual deberá de seguirse unos procedimientos en lo que respecta de la seguridad de la actividad. Tanto alumnos como profesores y monitores serán partícipes de esta etapa, consistiendo en valorar todo el proceso de las actividades y adoptando las medidas oportunas para que todas ellas se realicen correctamente y sin poner en riesgo a ningún participante.

Al finalizar la actividad tenemos que hacer una evaluación que sea constante y un análisis de las actividades que hemos realizado con nuestros alumnos. También sería bueno realizar una evaluación de los posibles accidentes que hayan podido surgir y así podremos estar más

preparados para evitarlos en la segunda jornada de nuestras actividades por el Parque Natural o en futuras salidas con otros alumnos, y así poder darles a nuestras actividades una mayor seguridad.

## **6. EVALUACIÓN ESPACIAL DEL PARQUE NATURAL DE LAS HOCES DEL RÍO RIAZA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVO-ESCOLARES**

Como he venido comentado esta propuesta educativa se llevará a cabo en el Parque Natural de las Hoces del río Riaza con un grupo de 20 alumnos de 6º de Primaria. Estará dividida en dos jornadas, en la que la primera de ellas se llevara a la práctica dos actividades con el alumnado, una de ellas es la orientación en el medio natural y el otro senderismo. En la segunda jornada se realizara piragüismo y ciclomontañismo.

Antes de empezar a explicar cada una de estas actividades, hablaremos sobre la evaluación espacial del Parque Natural de las Hoces del río Riaza ya que es el entorno natural en el cual se llevará a la práctica estas actividades. Sera conveniente realizar un pequeño estudio de la zona para así conocer el entorno donde nos vamos a desenvolver. Esta información será de gran ayuda a la hora de organizar las actividades, pero siempre haciendo las correspondientes adaptaciones para que sean seguras y accesibles para todo el alumnado.

Este Parque Natural es un magnifico lugar para realizar actividades físico deportivas con escolares, ya que en él podemos desempeñar la gran mayoría de deportes y actividades en la naturaleza, gracias a que es un espacio protegido y así nos puede ofrecer este Parque Natural una gran variedad de espacios naturales inmejorables para poner en práctica actividades con alumnos tanto de Primaria como de Secundaria.

A parte de poder realizar actividades físicas en este Parque Natural, también podemos ver y aprender la gran variedad de fauna y flora. Gracias a esto, se pueden realizar también actividades de otras materias como pueden ser Ciencias Sociales o Naturales. De esta manera podremos realizar actividades conjuntas de distintas áreas, y así potenciar la interdisciplinariedad.



## **A) EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD DEPORTIVO-ESCOLAR**

El senderismo es una actividad deportiva escolar, cada vez más está siendo una forma de acceso a la naturaleza en los centros educativos, ya que puede estar fácilmente al alcance de todos y nos servirá de medio de unión entre los alumnos, profesores y el resto de personas que participan en la actividad.

Es una buena forma de motivar a los alumnos ya que es una actividad al aire libre, el contacto con la naturaleza y con diversas actividades lúdicas y divertidas durante el transcurso hace que nos alejemos de la monotonía de la escuela. Las actividades que podemos ofrecer harán unir la experiencia con otros contenidos de la educación física, con otros aspectos transversales del currículo, relacionándose sobre todo con las áreas de Ciencias Sociales y Naturales, y así poder trabajar con diferentes aspectos tanto desde la educación física como en lo físico.

Gracias al senderismo se fomenta el contacto y la relación con el medio ambiente y con ello pretendemos que los alumnos aprendan a utilizar de manera más beneficiosa su tiempo libre aprovechando la naturaleza, que aprendan a respetar y favorezcan la conservación del medio natural, y si es posible que mejoren su condición física con esta actividad. Con todo esto se fomentará el conocimiento y crecimiento personal del alumno.

### **a.1. Caracteres de la actividad**

La actividad de senderismo con los alumnos de 6º de Primaria del CEIP Manuel Ruiz Zorrilla será la primera que realicemos dentro de la primera jornada de las dos que vamos a realizar con estos alumnos.

El recorrido que vamos a realizar es la Senda de las Tenadas de Valdevacas situada dentro del Parque Natural de las Hoces del río Riaza.

Empezaremos la ruta en el aparcamiento de esta senda, allí los profesores explicarán cómo va a ser la actividad y el recorrido que van a llevar a cabo. Tanto alumnos como profesores irán todos juntos, pero los alumnos establecerán cuatro grupos de cinco personas, estos grupos serán para las actividades que se den durante el transcurso del recorrido. Serán dos actividades las que lleven a práctica estos grupos de alumnos:

- ✓ La primera, un poco más teórica e interdisciplinar, será rellenar una ficha por grupo en la que tendrán que escribir toda la flora y la fauna que vayan viendo durante el

camino, también deberán reflejar que materiales son necesarios para el senderismo y las normas que se deben dar para respetar el medio ambiente.

- ✓ La segunda, más práctica, en la que cada grupo uno de ellos se tapaná los ojos y los demás participantes del grupo deberán llevar a su compañero a tocar algún material, y según el tacto tener que adivinar lo que es. Deberán rotar para que todos los alumnos estén en ambas situaciones.

Al finalizar el recorrido, en un corro, cada grupo expondrá verbalmente ante todos los contenidos que hayan escrito en su ficha. Expuesta cada grupo su ficha debatiremos y realizaremos una puesta en común del recorrido y de todo lo que hayamos visto y aprendido de él.

### **a.2. Tipo de recorrido**

El recorrido de la actividad de senderismo que vamos a realizar el alumnado es la Senda de las Tenadas de Valdevacas este es un pequeño sendero circular situado en Valdevacas de Montejo, localidad situada en las inmediaciones del Parque Natural.

Esta senda es circular de 4,5 km de distancia con principio y final en el aparcamiento de Valdevacas de Montejo, a la que hay que añadir unos 650m más si el recorrido empieza y acaba en el núcleo urbano de Valdevacas, pero nosotros lo haremos desde el aparcamiento donde nos dejara el autobús.

La dificultad de este recorrido es media-baja, donde se circulará prácticamente todo el tiempo por caminos bien marcados aunque hay algunas cuestas. Su duración será de 1h 40 minutos desde el aparcamiento.

Durante el transcurso del trayecto encontraremos varios sabinares, matorrales, cultivos, construcciones agropecuarias tradicionales. Desde el Collado de Cabeza Grande podremos descansar y disfrutar de las preciosas vistas. Al finalizar la senda nos encontraremos con dos vaguadas y que tras ellas llegaremos al final del recorrido.

### **a.3. El senderismo y su adaptación educativa**

Para Parra, Domínguez y Caballero (2008), el senderismo es una de las prácticas en el medio natural que más se realiza desde el ámbito educativo debido a las siguientes razones:

- ✓ Es una actividad con posibilidades de adaptación de distintos niveles.
- ✓ Es fácil de adaptar el tiempo disponible.

- ✓ Se puede desarrollar en entornos relativamente próximos.
- ✓ No requiere de aplicación técnica ni materiales complejos.
- ✓ Recibe más apoyo de la comunidad educativa, siendo la actividad más segura respecto a otras prácticas que se realizan en el medio natural.
- ✓ Posibilita el trabajo interdisciplinar

Aspectos importantes sobre la metodología a la hora de poner en práctica una actividad de senderismo según Parra, Domínguez, Caballero (2008) son:

- ✓ Los alumnos deben ser los protagonistas de la actividad.
- ✓ El aprendizaje de conocimientos se produce en forma autónoma y progresiva.
- ✓ Se parte de aspectos vivenciales, para acceder a la teoría.
- ✓ Propicia un clima de aula se sienten bien con ellos mismos, con los demás y con el entorno, posibilitando el aprendizaje.

## **B) LA ORIENTACIÓN EN LA “NATURALEZA” COMO ACTIVIDAD DEPORTIVO-ESCOLAR**

Una de las actividades en la naturaleza más interesantes para poner en práctica en un centro escolar es la orientación, que como deporte y actividad educativa, va teniendo más presencia debido a la riqueza y variedad de posibilidades que nos ofrece.

Según Mínguez (2001), en el medio natural, la orientación educativa depende de unos factores que debemos conocer y controlar para poder desplazarnos, estos factores son el tipo de carrera de orientación que queremos llevar a la práctica como son las marchas de orientación (es una versión recreativa de las carreras, son por grupo y a la vez que se familiarizan con el plano y la brújula se puede disfrutar de la naturaleza, es más interdisciplinar), o las carreras de orientación (más competitiva, se deberá tener conocimientos de más alto nivel y mayor condición física). Otro factor importante serán los recursos que son necesarios para realizar este tipo de actividad. Los dos materiales más importantes son el mapa y la brújula, de estos dos objetos habrá que tener unos conocimientos mínimos para poder interpretarlos correctamente. En el mapa hay que tener en cuenta, el tipo de terreno, las curvas de nivel, la escala, y los signos convencionales que estarán representados en la leyenda. Con la brújula hay que tener en cuenta tres pasos vitales para su manejo, que son primeramente trazar el rumbo, orientar el mapa y finalmente

orientarnos nosotros y encontrar la trayectoria que debemos tomar. Otro tipo de recurso para orientarse de una forma más natural será la posición del sol dependiendo la hora del día que nos encontremos, la luna o la estrella polar que siempre marca el norte.

A veces nos encontramos itinerarios marcados, en donde la orientación nos resulta sencilla puesto que aunque desconozcamos el terreno, solo tenemos que ir pendientes de las señales que nos va indicando el camino. Pero también nos podemos encontrar senderos no marcados en el terreno y para seguirlos necesitaremos saber manejar los recursos materiales como el mapa del terreno y la brújula.

### **b.1. Caracteres de la actividad**

La actividad de orientación en la naturaleza se realizará en la primera jornada y será la segunda actividad del día después del senderismo. Entre estas dos actividades habrá un tiempo para comer y un rato de tiempo libre para descansar en Valdevacas de Montejo.

Primeramente para organizar una carrera de orientación con escolares hay que tener muy claro los recorridos de cada grupo, la colocación de balizas, turnos de salida de los grupos participantes, y como vamos agrupar a los alumnos.

En esta actividad seguiremos teniendo los mismos grupos de alumnos que en la actividad de senderismo, ya que toda la actividad se realizará por grupo. Primeramente deberemos elegir la zona donde queremos llevar a cabo la carrera de orientación, que en este caso elegimos el inicio de la Senda de las Tenadas de Valdevacas cuyo lugar ya será conocido por los alumnos al haber realizado dicha senda. Elaboraremos el mapa de orientación del recinto escogido considerando el nivel y el grado de dificultad no debe ser muy elevado. Una vez que tenemos la zona buscaremos la imagen satélite y la modificaremos a nuestro gusto. La colocación de las balizas debe ser un paso coordinado con el anterior, ya que debemos saber exactamente donde deben ir colocadas. En nuestro recorrido habrá siete balizas que deberán encontrar cada grupo, en cada baliza tendrá una pregunta relacionada con el medio natural con cuatro respuestas que solo una será correcta y deberán colocar la respuesta en la tarjeta de control con el número de baliza correspondiente. Como he comentado anteriormente la realización de la carrera por los alumnos, se realizara por grupos, saldrán por turnos de salida comenzando cada uno de ellos por una baliza diferente y así no estorbarse entre ellos, además estos deberán apuntar el tiempo de salida y llegada su tarjeta de control.

Este tipo de orientación se ajusta más a una marcha de orientación en la naturaleza, ya que tiene una versión recreativa y lúdica, realizándose por grupos y trabajando con diferentes áreas educativas.

Características de los materiales básicos con los que vamos a trabajar la orientación son el mapa del lugar de la actividad con su leyenda, las balizas que deben ser usadas para referirse a la acción de ubicar un sitio en relación a otros y que aseguren el poder encontrarlas posteriormente, tarjeta de control que nos permitía verificar el paso por los diferentes puntos de control o balizas, y la brújula.

## **b.2. Tipos de recorridos**

Según Minguez (2001), el entrenador y profesor danés Madsen estableció 6 niveles de entrenamiento y enseñanza para jóvenes en la técnica de orientación. Estos 6 niveles están relacionados con el método sueco de la escalera de Kronlund:

- ✓ Nivel 1: interpretación del mapa. Aprender los símbolos de forma teórica y en el bosque. Orientación del mapa con el terreno
- ✓ Nivel 2: orientación del mapa con el uso de la brújula. Recorridos fáciles con controles cercanos, en elementos lineales y sin elección de ruta.
- ✓ Nivel 3: aprender las formas simples de contornos. Recorridos con puntos en elementos fáciles, con alguna elección de ruta y uso simple de curvas de nivel.
- ✓ Nivel 4: aprender orientación somera y simplificar. Recorridos con puntos en elementos fáciles, cruzando por bosque pero siguiendo elementos lineales y sin elecciones de ruta.
- ✓ Nivel 5: orientación precisa y uso de la brújula en carrera. Recorridos con puntos en elementos menores, elección de ruta y tramos cruzando por el bosque
- ✓ Nivel 6: orientación difícil y elección de rutas. Recorridos con puntos en elementos pequeños, elección de rutas y tramos cruzando áreas difíciles de bosque.

El recorrido que vamos a realizar con los alumnos estaría entre los niveles 2 y 3 los cuales se trabajaría la orientación con la brújula, con un recorrido fácil y controles cercanos y alguna elección de ruta. Todo el recorrido va estar a la vista, los puntos de control son fáciles de encontrar los cuales se encontraran en árboles, arbustos y otros elementos naturales que estarán bien marcados en el mapa, no supondrá ningún riesgo para los alumnos al no existir casi desnivel en todo el recorrido.

### **b.3. La orientación en la “naturaleza” y su adaptación educativa**

Según (Mínguez, 2001) la orientación en la naturaleza está considerada como una herramienta para facilitar aprendizajes, con la que se aprende a utilizar los instrumentos a través del juego, ya que se puede considerar como un juego cultural y recreativo.

Todas las carreras de orientación que se realicen deben estar precedidas de unos elementos teóricos, tener conocimiento de los signos convencionales, y pequeñas nociones de topografía y cartografía.

El objetivo fundamental al que queremos llegar es que los alumnos lleguen a interpretar los conceptos y los procesos del medio natural mediante los códigos numéricos y cartográficos empleados en la orientación en la naturaleza. La orientación desarrolla la condición física del sujeto y también desarrolla continuamente las capacidades cognitivas del alumno ya que éste debe estar continuamente interpretando los elementos del mapa.

En esta actividad se puede fortalecer la interdisciplinariedad ya que se puede trabajar en muchas áreas como la educación física, sociales, naturales, educación artística con la realización de los materiales que se deben utilizar en la actividad, matemáticas con el empleo de operaciones para poder conseguir el resultado, e incluso inglés empleando mapas en este idioma o averiguar enigmas para la consecución de las pruebas de orientación.

## **C) EL CICLOMONTAÑISMO COMO ACTIVIDAD DEPORTIVO-ESCOLAR**

Según Moreno (2011), el ciclomontañismo es un deporte que une la bicicleta con el medio natural ya que es una actividad deportiva que se realiza sobre una bicicleta de montaña normalmente en terrenos montañosos. Normalmente los niños están poco en contacto con la naturaleza con lo que suelen conocer muy pocos de los parajes naturales que les rodean, y este deporte puede ser una buena forma de acercamiento a la naturaleza, a parte podrán mejorar su condición física, psíquica, en general su salud. Además de todas estas ventajas también con la práctica del ciclomontañismo podremos contribuir a la utilización de un medio de transporte más ecológico y eficiente, y que con ella mejorará la contaminación y la sostenibilidad del medio ambiente.

El objetivo fundamental del ciclomontañismo como actividad deportiva en la escuela es que cada alumno consiga su máximo desarrollo integral, que siempre será formativo y nunca competitivo dentro del ámbito. Se intentará conseguir que el alumno consiga un dominio y control corporal y mejorar su habilidad motriz.

### **c.1. Caracteres de la actividad**

Esta actividad se realizará en la segunda jornada. El autobús para esta segunda jornada nos dejara en Maderuelo, aquí dividiremos el grupo de 20 alumnos en dos, uno primeramente realizara la actividad de piragüismo y el otro ciclomontañismo, ira un profesor por cada grupo de 10 alumnos.

Para realizar la actividad de ciclomontañismo, cargamos en el autobús 11 bicicletas, estas bicicletas son tanto de los alumnos como de los profesores que se den voluntarios para que se utilicen en esta actividad, el llevar nuestras bicicletas supone un ahorro al no tener que alquilarlas. Al ser un grupo más reducido, solo de diez alumnos y un profesor, hace que la actividad sea menos peligrosa, ya que con mas cicloturistas, al no saber ir en pelotón supondría más riesgo a la hora de producirse más caídas, sin embargo, el profesor llevará un botiquín de primeros auxilios y un kit de herramientas por si se produjera alguna de ellas, este siempre irá el último para visualizar a todos los alumnos.

Al acabar la actividad dejaremos un tiempo de descanso, y después de este realizaremos el intercambio de grupos en Maderuelo, así los dos grupos realizarán las mismas actividades.

### **c.2. Tipos de recorridos**

El recorrido para esta actividad trata de una ruta por el Pantano de Linares del Arroyo. Esta ruta es a través de una senda bien marcada y con suficiente espacio para ir dos bicicletas en paralelo. Este recorrido tiene 13,38km con un desnivel acumulado de 217 metros. Es una ruta apta para niños de esta edad que no suele acarrear ningún problema para ellos. Empezaremos y acabaremos en Maderuelo lo que supone que será una ruta circular, donde se podrá divisar un precioso paisaje junto a este pantano de Linares del Arroyo.

### **c.3. El ciclomontañismo y su adaptación educativa**

Según Moreno (2011), el ciclomontañismo goza de unas posibilidades educativas envidiables, dado que mediante ella no solo se incentiva la práctica física, sino que se puede aprovechar para educar en valores. Estos valores que se transmiten mediante su práctica están

relacionados con el esfuerzo y la superación. Es importante transmitir a los alumnos con esta actividad el compañerismo, el respeto a las normas de seguridad vías que son claves enseñarlas desde los primeros años de vida y así vayan aprendiendo conocimientos básicos de circulación, el cuidado por los materiales utilizados y sobre todo el respeto por el medio natural.

## **D) EL PIRAGÜISMO COMO ACTIVIDAD DEPORTIVO-ESCOLAR**

Actualmente el piragüismo en el ámbito educativo no goza de una situación muy favorable ya que es poco practicada fuera del ámbito competitivo. Es una actividad que supone un riesgo y mucho esfuerzo por ello muchos tutores o profesores de educación física no quieren realizarla con sus alumnos. Para poder llegar a realizar esta actividad con el alumnado, todas las partes deben estar de acuerdo en participar hasta llevarla a su práctica.

La gran diversidad de formas de practicar el piragüismo favorece un buen surtido de expresiones motrices en sus practicantes. Es una actividad que suele motivar y divertir al alumnado ya que no están muy acostumbrados a practicar actividades, y puede suponer un estímulo para los alumnos al encontrarse en un medio natural acuático.

Es muy importante saber elegir bien la época del año para realizar piragüismo, conviene que se realice en temporadas calurosas, ya que al estar en contacto con el agua pueden acarrear problemas de salud en los participantes. En muchas ocasiones empresas que se dedican a esta actividad solo la realizan la temporada de verano.

### **d.1. Caracteres de la actividad**

Las características que encontramos sobre esta actividad es que como deporte acuático, se practica sobre una embarcación ligera, normalmente de fibra o de lino o plástico en embarcaciones de recreo, y fibras de kevlar o carbono en embarcaciones de competición.

Los materiales que se usan en este deporte son por lo general la piragua, la pala, chaleco salvavidas y el casco. Por lo general se tiene que escoger un tipo de río o pantano de acuerdo a las capacidades del alumnado.

Lo primero de todo será centrarnos en la seguridad y gestión del riesgo antes de empezar la actividad. Seguidamente se explicara qué hacer en caso de problema y se comentara las medidas cautelares que se deberían tomar en cada una de las situaciones de riesgo.



La actividad se realizará en el agua ya con la canoa, será lo más lúdica posible, nos centraremos en la experiencia de estar en un medio y elemento diferente al que habitualmente están acostumbrados los alumnos. Se deberán realizar juegos sencillos de rutas en el agua y los monitores y profesores siempre tendrán que estar muy atentos a todo lo que surja.

Esta actividad se realizara en la segunda jornada. Dividiremos al grupo de alumnos en dos, uno de ellos primeramente realizara ciclomontañismo y el otro piragüismo. Esta última actividad será impartida por monitores de la empresa Grajera Aventura, la cual trabaja con este tipo de actividades en la zona de las Hoces del rio Riaza.

El autobús nos dejara en Maderuelo, donde nos esperaran los monitores ya con todo el material. Al ser 10 alumnos en cada grupo, cada dos alumnos montaran en una piragua doble, y el profesor y monitores en piraguas individuales. Se les entregara a cada participante de la actividad un remo de dos palas y un chaleco salvavidas. Es muy importante habernos asegurado que todos los alumnos saben nadar para poder defenderse en caso de volcar la piragua, situación que es muy difícil que se produzca si se realiza correctamente todas las indicaciones que den tanto los monitores como el profesor. No es necesario que los alumnos tengan un nivel mínimo para poder realizar la actividad.

Antes de subir a la embarcación los monitores darán una serie de pautas a seguir dentro del agua y también el cómo se debe realizar el paleo tanto para ir hacia delante o atrás y como hacer de timón para ir hacia la izquierda o derecha, y se asegurarán que todos los alumnos llevan su chaleco salvavidas y su remo. Ya en el agua realizaremos una serie de ejercicios sencillos para coger una primera toma de contacto, y finalmente realizaremos una pequeña carrera en forma de competición para motivar a los alumnos y ver quién de ellos aprendido más sobre esta actividad. Para finalizar la actividad, fuera del agua realizaremos una asamblea entre todos para que los alumnos expliquen lo que han aprendido sobre la actividad de piragüismo.

## **d.2. Tipo de recorrido**

Esta actividad de piragüismo la realizaremos con la empresa Granjera Aventura, en las Hoces del Río Riaza, en la zona del Pantano de Linares. Este pantano tiene aguas muy tranquilas y rodeadas de un precioso entorno natural construido entre enormes paredes de roca que protegen al río. Estas aguas son perfectas para la iniciación al piragüismo ya que con ellas no supone ningún peligro la realización de esta actividad.

### **d.3. El piragüismo y su adaptación educativa**

El piragüismo es una actividad viva y abierta, ya que es un deporte que suele presentar beneficios en estas edades escolares a nivel físico, educativo y actitudinal.

Con este deporte se puede trabajar muchos contenidos tanto de educación física como de otras áreas, como el esfuerzo que acarrea su práctica, el trabajo colectivo a la hora de ir coordinado con el compañero en el paleo del remo.

El piragüismo ayuda al desarrollo físico, mejora el estado de salud y bienestar, transmite valores sociales a los practicantes y, además, despierta una conciencia por el respeto medioambiental (Pinto Pereira, 2008).

Es muy importante que el formato de aprendizaje de los alumnos en la práctica del piragüismo sea el juego motor ya que es un recurso muy trabajado en la Educación Primaria como herramienta didáctica por su carácter lúdico y motivador. Finalmente el piragüismo también se puede ver como una alternativa a hábitos nocivos y al mejoramiento de la condición física y de la salud de los alumnos.

## **7. CONCLUSIONES**

Con la realización de este trabajo he podido extraer varias conclusiones acerca del uso deportivo escolar en el medio natural, específicamente en el Parque Natural de las Hoces del río Riaza. Siempre estas actividades deportivas con escolares se deben de llevar a cabo con la precaución debida y sin tomar ningún riesgo que ponga en peligro a los menores. Desde mi punto de vista estas actividades deportivas en el espacio natural no llegan a realizarse ya que muchos centros no pueden permitirselo, o simplemente porque los profesores no se arriesgan a realizarlas con sus alumnos. Es complicado llevarlas a cabo porque para llegar a practicarlas requiere de bastante tiempo, mínimo una jornada escolar, lo que resultaría que dichos alumnos perdieran clases de otras materias, ya que dependería de bastantes profesores que dieran el consentimiento de la pérdida de alguna de sus clases. Para poder solucionar este problema, se propondrían actividades interdisciplinarias, ya que podríamos tener una sola actividad y a la vez trabajar con contenidos de diferentes materias. Este tipo de actividades que propongo tienen una parte físico práctica, donde trabajaríamos apartados del área de la

educación física, y otra parte más teórica donde se verían aspectos de diferentes áreas de Primaria.

Desde el principio hasta el final del trabajo ha sido muy importante todos los seminarios que realizaba junto a mi tutor de TFG y junto con los demás compañeros tutorizados por él, en estos seminarios debatíamos que tipo de trabajo queríamos realizar y el cómo queríamos desarrollarlo, dándonos ideas los unos a los otros, y con todo ello empecé a dar cuerpo al trabajo. Ha sido muy importante el trabajo de campo realizado en el Parque Natural de las Hoces del río Riaza ya que al ver los tipos de terreno y los paisajes que ofrece, pude elegir los lugares o recorridos más adecuados para poder realizar cada una de las actividades de mi propuesta. Conociendo mejor este espacio natural pensé se les podría explicar a los alumnos más detalladamente la importante relación que existe entre el medio natural y el medio humano. Los contenidos que he querido transmitir a través de mi propuesta son los que he considerado más importantes y adecuados para alumnos de 6º de Primaria, siempre sirviéndome como guía el currículo educativo. Con las actividades escogidas quise combinar el trabajo individual con el trabajo colectivo trabajando los alumnos en grupo.

La elaboración de este trabajo puede llegar a tener muchas ventajas u oportunidades ya que las actividades deportivas propuestas en este trabajo no solo se pueden practicar en el Parque Natural del río Riaza sino que se pueden adaptar a cualquier otro espacio natural que ofrezca la práctica de estas actividades, solamente adaptando los tipos de recorridos al lugar exacto para su realización.

Finalmente no pude llegar a poner en práctica mi propuesta, pero creo que puede ser muy valiosa cuando en un futuro sea profesor de educación física ya que pienso que esta propuesta es muy atractiva para los alumnos, a la vez que aprenden conocimientos de actividades deportivas que no están habituados a practicar, además con ellas podemos adecuarlas para trabajar conocimientos de otras materias, teniendo así unas actividades interdisciplinares.

Por ultimo quería destacar que con la elaboración de este trabajo, aunque no hay podido llevarlo a la práctica, me ha producido un gran aprendizaje respecto el uso deportivo escolar que se puede realizar en un entorno natural. La mayoría de recursos que he utilizado han sido recursos, técnicas y conocimientos que he ido aprendiendo durante los cuatro años del Grado de Educación Primaria. Al poder realizar y exponer este trabajo me podrá servir para seguir aumentando y perfeccionando mis conocimientos durante esta etapa de aprendizaje para poder llegar en un futuro próximo a ser un buen docente de Educación Primaria.

## 8. LISTAS DE REFERENCIAS

- Agraz Pascual, O. (2008). *Real Sitio de San Ildefonso-El Espinar*. [http://rerb.oapn.es/pdf/RB\\_RealSitioSanIldefonsoElEspinar\\_ES.pdf](http://rerb.oapn.es/pdf/RB_RealSitioSanIldefonsoElEspinar_ES.pdf) (Consulta: 8 de mayo de 2017).
- Caballero, P.J., Domínguez, G. y Parra, M., (2008). *El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores*. *Revista Ágora para la EF y el Deporte*, nº7-8,145-158.
- Contreras, J., Contreras, A., Román, C. *Las actividades en el medio natural. Una propuesta interdisciplinar en Educación Primaria*. <http://www.efdeportes.com/efd85/medion.htm> (Consultado 28 de mayo de 2017).
- DECRETO 58/2003, de 15 de mayo, por el que se aprueba el Plan de Ordenación de los Recursos Naturales del Espacio Natural Hoces del Río Riaza (Segovia).
- *Desplazamiento, estancia y seguridad en el medio terrestre*. <https://senderismoteco.wordpress.com/2010/09/25/definicion-de-actividades-fisicas-en-la-naturaleza-afn/> (Consulta: 29 de abril de 2017).
- Diez Herrero, A. (2006). *Geología de Segovia*. <http://www.geologiadesegovia.info/informacion-basica/> (Consulta: 9 de mayo de 2017).
- Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León (2017). <http://www.patrimonionatural.org/> (Consultado: 11 de mayo de 2017).
- Funollet, F. (1989). *Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro*.
- Granero Gallegos, A. (2007). *Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural*. <http://www.efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonmica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm> (Consulta: 23 de mayo de 2017).
- Lapreta, S., Guillén, R. *La motricidad de las actividades físico-deportivas en la naturaleza. La función recreativa de su práctica en la sociedad contemporánea*. <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/300961/390407V> (Consulta: 4 de mayo de 2017).

- LEY 5/2004, de 21 de diciembre, de Declaración del Parque Natural de Hoces del Río Riaza (Segovia).
- Lleixa Arribas, T., Gonzalez Arevalo, C. (2010). *Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar*. <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/marco-nacional-de-la-actividad-fisica-y-el-deporte-en-edad-escolar.pdf> (Consulta: 25 de mayo de 2017).
- Luque Gil, A. M<sup>a</sup>. (2003). *Las actividades recreativo-deportivas y el uso turístico del medio rural*. Málaga. Universidad de Málaga. Tesis doctoral.
- Martínez Fernández, L.C. (2014): “*Diversidad y riqueza ambiental: el espacio físico segoviano*”. En MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, L.C. y MORENO MÍNGUEZ, A. (eds.): *La provincia de Segovia. Interpretación del espacio y definición del modelo territorial*. Diputación Provincial de Segovia, Segovia, pp. 17-36.
- Mínguez, A. (2001). *El entrenamiento del corredor de orientación*. Madrid: Consejo superior de deportes. Subdirección General de Deporte y Salud.
- Moreno. E. (2011). *Nuevas prácticas en el deporte escolar: Escuela valenciana de ciclismo de montaña*. <http://altorendimiento.com/nuevas-practicas-en-el-deporte-escolar-escuela-valenciana-de-ciclismo-de-montana/> (Consultado: 1 de junio de 2017).
- ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Página principal de la Junta de Castilla y León (2017). <http://www.jcyl.es/> (Consulta: 9 de mayo de 2017)
- Patrimonio Natural de Castilla y León. Parque Natural “Hoces del río Riaza”. <http://www.patrimonionatural.org/espacios-naturales/parque-natural/parque-natural-hoces-del-rio-riaza> (Consulta: 22 de mayo de 2017).
- Pérez Ordás, R., Caballero Blanco, P., Jiménez Márquez, L. (2009). *Evolución histórica de las actividades físicas en el medio natural con fines educativos. Materiales para la historia del deporte VII*. 59-76.
- Pinos Quílez, M. (1997). *Actividades y juegos de educación física en la naturaleza: guía práctica*. Gymnos, Madrid, 219 pp.
- Pinto Pereira, A. M. (2008). *Análisis isocinético de la fuerza de la musculatura del hombro en piragüistas de élite juvenil*. Tesis Doctoral.

- Portal de Medio Ambiente de Castilla y León. (2017). <http://www.medioambiente.jcyl.es/> (Consulta: 28 de mayo 2017).
- Red de información y participación en los Espacios Naturales de Castilla y León. (2017). <http://www.miespacionatural.es/> (Consulta: 23 de mayo de 2017).
- Sánchez Aguado, F. (coord.) (2006): *Hoces del Río Riaza. Diputación Provincial de Segovia y Caja Segovia. Obra Social y Cultural, Segovia, 190 pp.*
- Santos Pizarro, M. (2011). *El deporte: Concepto y clasificación de la educación física en Educación Primaria. Revista Extremeña sobre Formación y Educación.* <http://revista.academiamaestre.es/2011/03/el-deporte-concepto-y-clasificacion-en-la-educacion-fisica-en-educacion-primaria/> (Consulta: 26 de mayo de 2017).
- Senent Sanchez, J.M. (1998). *Las actividades físico-recreativas, instrumentos de la intervención socioeducativa ante la dominancia de la figura del “winner-ganador” ante los menores.* Valencia.
- Tarrano Garcia, L. M. (2006). *Geomorfología de los valles del piedemonte norte del Sistema Central en su sector segoviano.* Madrid. Universidad Complutense de Madrid.
- Tejada, J., Sáez, J. (2009). *Educación física y educación ambiental. Posibilidades educativas de las actividades en el medio natural. Perspectivas de futuro: La educación al aire libre y el aula naturaleza.* Revista Wanceulen E. F. Digital, 5, 124-135.

## 9. ANEXOS



Anexo 1: Recorrido actividad senderismo: Senda de las Tenadas de Valdevacas

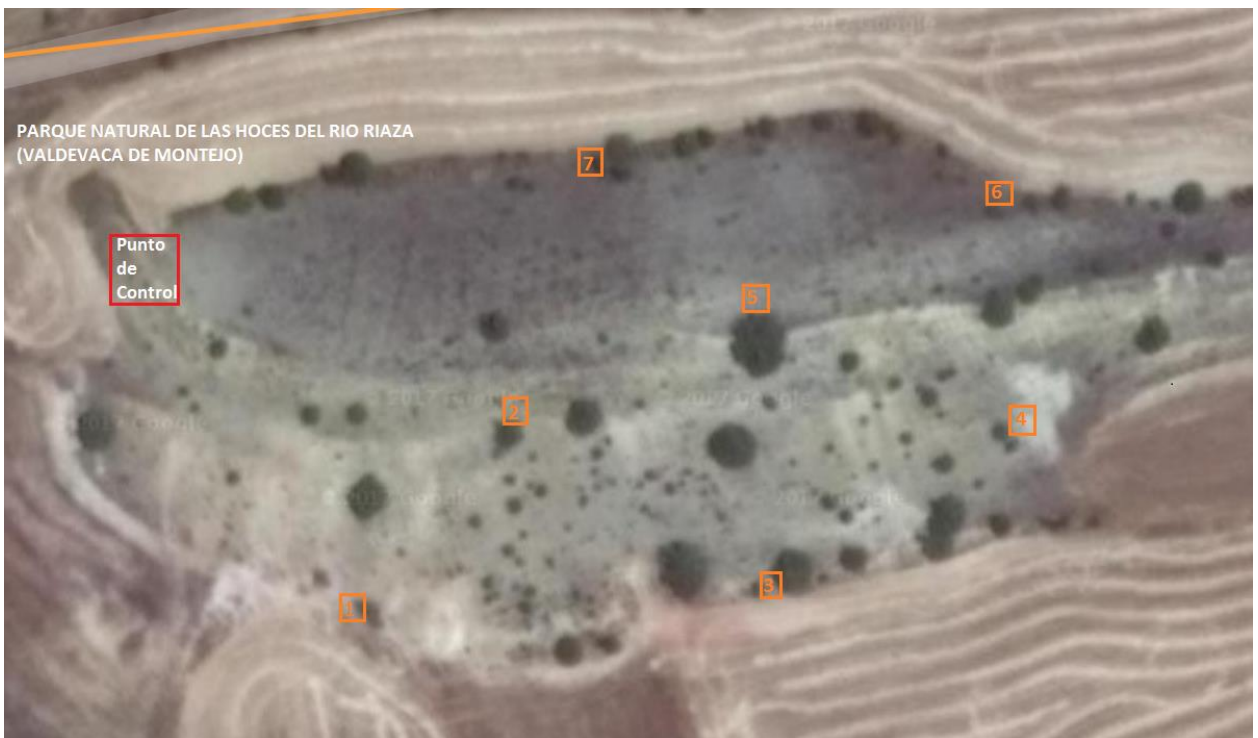


Anexo 2: Actividad de piragüismo: Pantano de Linares (Segovia)





Anexo3: Actividad ciclomontañismo: Ruta Pantano de Linares



Anexo 4: Actividad de orientación en la naturaleza: Circuito de orientación en Valdevaca de Montejo



Nombre equipo:					Hora de salida:	
Nombres componentes del equipo:					Hora de llegada	
					Tiempo:	
BALIZA 1	BALIZA 2	BALIZA 3	BALIZA 4	BALIZA 5	BALIZA 6	BALIZA 7

Anexo 5: Actividad de orientación en la naturaleza: Tarjeta de control

**Senderismo: Senda de las Tenadas de Valdevacas**

**Nombre del grupo:**

**Nombres componentes del grupo:**

**Flora vista en la senda:**

**Fauna vista en la senda:**

**Materiales necesarios para realizar un ruta de senderismo:**

**Normas a seguir para realizar una ruta de senderismo:**

Anexo 6: Actividad Senderismo: Ficha de senderismo por la Senda de las Tenadas de Valdevacas.