



---

**Universidad de Valladolid**

ESCUELA DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**Actividades físicas en el medio natural:  
la orientación como propuesta  
interdisciplinar**

Presentado por Mónica del Hoyo Sanz

Tutelado por: Susana Gómez Redondo

Soria, 1 de Julio de 2014

## **RESUMEN**

Este Trabajo Fin de Grado se centra en las actividades físicas en el medio natural. Un estudio profundo de las mismas nos va a permitir comprender el gran potencial educativo que llevan implícito. Son una gran fuente de valores, de motivación hacia la participación, de evasión de la monotonía, de interdisciplinariedad y de contribución a las competencias básicas. Por todo ello, tiene como principal objetivo fomentar su puesta en práctica en la escuela y disminuir los miedos y recelos que normalmente frenan su aplicación. La orientación como actividad física en el medio natural es un ejemplo excepcional, ya que además de trabajar el aspecto motor propio del área de Educación Física, desarrolla contenidos de otras materias, así como aspectos relacionados con la educación ambiental y la sensibilización hacia el medio ambiente. En este trabajo, además, se utiliza para preparar la salida a un país extranjero, potenciando todavía más la interdisciplinariedad aludida. Es por este motivo que se plantea como propuesta de intervención.

## **ABSTRACT**

This Final Degree Project is based on the physical activities of the environment. A detailed study of these activities let us to know the enormous educational potential that they have. They are a source of principles and motivation to the participation, way of avoiding monotony and growing up interdisciplinary nature, especially contribution of basic skills. Furthermore, the main objective of this Project is proportionate the use of these activities at school, going fear down and the disadvantages which difficult their application. The orientation as physical activity in the environment is a perfect example besides of the use of the principal motor facet of Physical Education and the development of other subjects, as well as other topics related on environmental education and awareness to Nature. Additionally, this Project is used to prepare the travel to a foreign country and to improve the interdisciplinary nature. For that reason, this Project is being promoted as intervention design.

## **PALABRAS CLAVE**

Actividades físicas, medio natural, educación en valores, educación ambiental, interdisciplinariedad, orientación.

## **KEY WORDS**

Physical activities, Environment, Education in principles, Environmental education, Interdisciplinary nature, Orientation.

# INDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	Pag. 6
2. OBJETIVOS .....	Pag. 8
3. JUSTIFICACIÓN .....	Pag. 9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES .....	Pag. 10
4.1 ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL ..	Pag. 10
4.1.1 Evolución histórica .....	Pag. 10
4.1.2 Concepto .....	Pag. 13
4.1.3 Características .....	Pag. 16
4.1.4 Clasificación .....	Pag. 18
4.2 AFMN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO .....	Pag. 20
4.2.1 Valor educativo .....	Pag. 20
4.2.2 Interdisciplinariedad .....	Pag. 23
4.2.3 Educación ambiental .....	Pag. 24
4.3 LA ORIENTACIÓN .....	Pag. 25
4.3.1 Orígenes e historia .....	Pag. 26
4.3.2 Conceptualización y clasificación .....	Pag. 27
5. METODOLOGÍA .....	Pag. 32
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	Pag. 32
6.1 Contexto .....	Pag. 34
6.1.1 Alameda de Cervantes .....	Pag. 35
6.1.2 París .....	Pag. 36
6.2 Objetivos, contenidos y competencias a desarrollar .....	Pag. 37
6.3 Metodología .....	Pag. 38
6.4 Recursos humanos y materiales .....	Pag. 40
6.5 Desarrollo de la propuesta de intervención .....	Pag. 40
6.6 Evaluación de la propuesta .....	Pag. 43
7. CONCLUSIÓN .....	Pag. 45
8. LISTA DE REFERENCIAS .....	Pag. 47
8.1 Referencias bibliográficas y webgrafía .....	Pag. 47
8.2 Marco legal .....	Pag. 49
9. ANEXOS .....	Pag. 50

9.1 Plano de árboles y arbustos de la Alameda de Cervantes ..	Pag. 50
9.2 Plano de metro de París .....	Pag. 52
9.3 Pruebas de estación .....	Pag. 53
9.4 Enigma final .....	Pag. 58
9.5 Ficha de aspectos concretos a evaluar .....	Pag. 59
9.6 Ficha de evaluación de la práctica docente.....	Pag. 60

# 1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la sociedad en general ha sufrido un gran cambio en todos sus aspectos. La educación no es una excepción, y con ella la Educación Física, centro de interés de este trabajo. Una de las evoluciones más eminentes en este ámbito educativo ha tenido lugar en su aspecto metodológico. Esto es, en la manera de llevar a cabo los contenidos de enseñanza y buscar nuevas formas de enseñar que se adecúen a las exigencias de nuestro tiempo. En este sentido, se consideran las Actividades físicas en el medio natural (a partir de ahora AFMN) como una alternativa de elevado valor pedagógico, plena de virtudes que permitirán viajar a nuestro alumno a un mundo de aprendizajes variados, funcionales, significativos, experimentales y, sobre todo, divertidos y motivadores.

Así pues, las AFMN se presentan como una excelente propuesta metodológica, atractiva y novedosa. Sin embargo, aun formando parte de la historia y estando presente en nuestro currículo actual, son muchos los miedos y recelos que llevan a una escasa aplicación (desconocimiento de la actividad, mayores riesgos, rompe rutina, mayor esfuerzo en programar...). Y es exactamente por ello por lo que se ha planificado como tema de estudio, para reflexionar sobre las ventajas que nos ofrecen las prácticas motrices educativas en el medio natural, y para incentivar a toda la comunidad educativa a aprovechar los recursos que nos brinda nuestro entorno natural.

En este trabajo tampoco se quiere obviar la gran importancia de la educación ambiental como un aspecto que implica a toda la comunidad, y en especial al campo educativo. En este sentido, se considera a la escuela como el lugar propicio para inculcar y desarrollar una conciencia crítica y cívica basada en el respeto, valoración y disfrute del medio natural. Es, pues, muy importante, concienciar a la sociedad de la conservación del medio natural, puesto que ello incidirá en una mejor calidad de vida.

Lo que se busca, por tanto, es crear una cultura en torno a las AFMN, sin caer en la especialización de tareas motrices físicas para el trabajo exclusivo de contenidos de la EF, sino tratadas desde una visión educativa integral, es decir, promoviendo la

adquisición de actitudes, valores y normas hacia el medio y el contacto con él y, contribuyendo al desarrollo de competencias y aprendizajes interdisciplinarios.

Este trabajo es, así, fruto de un estudio personal, apoyado por las aportaciones y conclusiones de una serie de investigadores cuyo deseo, al igual que el mío, es acercar el medio natural a la escuela e indagar en nuevas prácticas motrices desde otras ópticas y escenarios llenos de posibilidades.

Para comenzar el estudio, he querido primero profundizar en las AFMN. Un análisis de su evolución e historia nos permitirá entender más claramente la base de este concepto, así como sus características y clasificación. Seguidamente, y ya que nos encontramos en el ámbito educativo, he querido justificarla curricularmente para conocer de primera mano su elevado potencial en cuanto a la posibilidad de desarrollar todas y cada una de las competencias, así como contenidos de otras áreas y de la educación ambiental.

A continuación, y habiendo visto el elevado valor pedagógico de las AFMN, me he querido centrar en la orientación como una de las alternativas más atractivas.

Finalmente, para verificar la relevancia que concedo a la orientación, me he centrado en la propuesta de una actividad de orientación donde se combinan: interdisciplinariedad, educación ambiental y preparación al viaje fin de curso.

## 2. OBJETIVOS

El principal objetivo de este trabajo es investigar y analizar a las actividades físicas en el medio natural para conocer su relevancia dentro del ámbito educativo. La educación en valores, la educación ambiental, la adquisición de competencias, el desarrollo motor y la interdisciplinariedad son claros ejemplos de su elevado valor pedagógico.

Así mismo, se pretende estudiar las ventajas e inconvenientes de su aplicación, con la intención de proporcionar la información que impulse a los docentes hacia la puesta en práctica de este tipo de actividades.

Finalmente, dentro del gran abanico de actividades que se recogen en el medio natural comprobaremos que la orientación es una capacidad necesaria para el completo desarrollo del alumno. Es por ello que nos planteamos como último objetivo en este trabajo la planificación de una sesión de orientación donde la aplicación de contenidos de otras áreas, el respeto al medio ambiente, el desarrollo de valores (cooperación, respeto, solidaridad...), así como la preparación para una salida al extranjero serán el soporte de una actividad motivadora atractiva, completa y rica de contenidos.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema viene principalmente motivada por mi deseo de llevar a cabo nuevas formas de intervención que atraigan la atención de nuestros alumnos, a la vez que les proporcionen la adquisición de conocimientos, destrezas, actitudes, valores y normas. En este sentido, considero las AFMN como una propuesta ideal para el desarrollo personal de nuestros alumnos, no sólo en el ámbito motriz, sino también en el ámbito cognitivo y socio afectivo. Además, su carácter global y su directo contacto con la naturaleza hacen de ellas unas actividades atractivas y completas en lo que respecta a contenidos educativos.

Sin embargo, aun conociendo el gran componente educativo y motivador de las AFMN, siguen existiendo ciertos miedos y recelos a la hora de llevarlas a cabo, bien por sus dificultades a la hora de ponerlas en práctica o bien por la falta de recursos e información. Este es pues, otro de los motivos que me ha llevado a la elección de este tema, porque gracias a este trabajo intentaré hacer ver la multitud de bondades que nos ofrece el medio natural para animar a todo aquel que se precie a leer este trabajo a la aplicación escolar de este tipo de actividades.

El hecho de llevar a cabo AFMN no es sólo una propuesta personal. Su relevancia viene dada ya desde el propio Decreto 40/2007 de 3 de mayo por el que se establece el Currículo de Educación Primaria para Castilla y León, y en el que aparece como Objetivo General Etapa H “conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo”. Adentrándonos un poco más en dicho currículo, en lo que respecta al área de Educación Física, podemos encontrar que propone como Objetivo General de Área nº 9 “realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora”.

Por último, cabe recordar a Cecchini (1996) para quien la educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea. Es precisamente en esta última cita en lo que pretendo incidir, ya que las AFMN constituyen una maravillosa oportunidad para que el alumnado

interaccione directamente con el entorno, desarrollando en él buena parte de su actividad física, valorando su conservación y conectando con contenidos de otras áreas de conocimiento.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1 ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

#### 4.1.1 Evolución histórica

Partiendo de la idea de que no se conoce un fenómeno en profundidad hasta que no se conoce su historia, es la intención de este apartado realizar un breve repaso de cómo han ido evolucionando las AFMN a lo largo del tiempo hasta nuestros días.

El Centro Específico de Educación a Distancia (CEED)<sup>1</sup> expone que el inicio de las AFMN tiene su origen en la Prehistoria, a través de actividades como la caza, pesca, recolección de alimentos... todas ellas necesarias para la supervivencia. Después, en la Edad Antigua, la vinculación con el medio natural se diferenciaba según el estatus económico: para los esclavos seguía siendo un importante sistema de vida, ya que les correspondía la explotación de la tierra, mientras que para el hombre libre, noble y aristócrata representaba un medio de recreación, estética, investigación.... Posteriormente, en la Edad Media, aunque existe un rechazo del cuerpo y de lo natural, se sigue dependiendo de la naturaleza a través de la agricultura, la ganadería, las luchas y las guerras.

Se puede decir que es al final de la Edad Media, con el Renacimiento, cuando empiezan los grandes cambios. La diferenciación entre el mundo urbano y el rural por la creciente expansión de las ciudades, así como la visión del cuerpo como centro de atención, son sus principales causas. Según Funollet, F. (1989)<sup>2</sup>:

En el Renacimiento, la antigua visión teocéntrica deja paso al hombre como centro del universo, en donde el cuerpo se convierte en el objeto de estudio y de

---

<sup>1</sup> Información encontrada en el CEED sobre el inicio de la evolución de las AFMN, disponible en: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3135/1/TFG-B.177.pdf> (consulta a: 20-03-2014)  
DISPONIBLE EN: (EN LUGAR DE EXPUESTA EN) Y SEGUIDAMENTE EL ENLACE

<sup>2</sup> Citado por Pérez, R. (2009). Evolución histórica de las actividades físicas en el medio natural con fines educativos. *Materiales para la historia del deporte*. Huelva. Disponible en: <file:///C:/Users/M%C3%B3nica/Downloads/511-2148-1-PB.pdf> (consulta a 20-03-14)

atención, y se consideran necesarias las actividades al aire libre como un elemento educativo y formativo ideal para el niño dentro de una sociedad que le pervierte. A partir de este momento es cuando podemos hablar de AFMN, debido a la inclusión de la actividad física en la educación de los jóvenes y por oposición a lo que pasa a ser cotidiano, la vida en las urbes.

En este sentido, son muchos los autores (entre ellos Anglada, P. (2004), Funollet, F. (1989), Santos, M.L. (2002)), los que consideran a Rousseau como el precursor de las Actividades en el Medio Natural en el ámbito educativo. Este escritor y filósofo fue quien, en su obra *L'Emilie* en el siglo XVIII, denunció los hábitos sedentarios de las ciudades y recalcó los beneficios del campo: “esta es aún una de las razones por la cual yo quiero educar a Emilio en el campo, lejos de la canalla de los criados, los últimos hombres después de sus señores; lejos de los ennegrecidos muros de las ciudades, que el barniz de que se les cubre hace seductores y contagiosos para los niños” (Rousseau, p.103)<sup>3</sup>.

Con la revolución industrial (Edad Contemporánea), se produce una *deportivización* de las actividades en el medio natural debido al éxodo de la población (los fines de semana y vacaciones) de las ciudades a la naturaleza. La utilización de estas actividades pasa entonces, de una finalidad utilitaria, a otra agonística (de demostración de capacidades).

En la segunda mitad del siglo XIX aparecen distintas asociaciones y movimientos juveniles que dan un nuevo sentido a las actividades en la naturaleza, concibiéndolas como medio de formación y de entretenimiento, es decir, acercándolas a la educación. Bravo, R. y Romero, O. (1998) exponen el ejemplo significativo de las *Vanderwogel* de Karl Ficher, que agrupaban a una serie de estudiantes para huir de la vida ciudadana y buscar, con las actividades en la naturaleza, una nueva forma de vida. Sin embargo, la principal es el movimiento Scout (1908), promovido por el general Inglés Baden-Powell, cuyo objetivo era difundir valores como la amistad, responsabilidad, solidaridad... como servicio a la sociedad y el respeto y protección del medio ambiente natural.

---

<sup>3</sup> Citado por Santos, M.L. (2002). *Las actividades físicas en el medio natural en la EF escolar*. Sevilla: Wanceulen.

Pradillo señala que es la Institución Libre de Enseñanza, promovida por Giner de los Ríos, la entidad que da más importancia a este tipo de actividades. Así lo recuerda Santos, M.L. (2002), quien recalca que es esta institución la que, de forma más entusiasta, introduce la Educación Física en el ámbito educativo:

En ella, la naturaleza adquiere nuevas funciones pedagógicas, no sólo se convierte en espacio de aprendizaje, sino más bien, es la que orienta y guía la forma de hacer escuela, determina el tipo de aprendizajes y el modo de enfocarlos, (...), la escuela ha de estar conectada con el exterior, y para ello hay que salir de ella. En este sentido, los paseos y las excursiones son elementos importantes de conexión con la naturaleza. Esta razón justifica que, la Educación Física se presente como fin de la educación y como elemento de conexión entre lo escolar y lo extraescolar. Su función en la escuela se revaloriza, por cuanto va íntimamente unida al aprender en el medio natural.

En lo que se refiere a asociaciones en nuestro ámbito nacional, la más importante data de 1960, y es la llamada Organización Juvenil Española (OJE), que fue desarrollada bajo la ideología política dominante y orientada a la educación de niños y jóvenes en el ámbito natural. Su objetivo principal era atraer a las masas de jóvenes a su ideario político en consonancia con el Régimen Franquista, a la vez que organizaba actividades deportivas, culturales y de ocio.

Posteriormente, tal y como señala Anglada, P. (2004) durante la década de los 60 van surgiendo en toda Europa otras organizaciones y entidades educativas que empiezan de forma aislada a llevar a cabo actividades en la naturaleza. Por su parte, la enseñanza privada desarrolla este área con actividades y colonias de verano.

Desde los años 80 hasta la actualidad, la variedad de actividades ha ido en aumento. Hoy en día, la oferta es muy considerable, tanto desde el ámbito público procedente de ayuntamientos y comunidades autónomas, como del privado: colegios, clubes deportivos, parroquias, empresas, asociaciones juveniles, etc...

De este recorrido histórico podemos deducir que existen tres formas diferentes de entender las AFMN:

- Recreativa y hedonista: basada en el principio del placer, en la búsqueda de nuevas sensaciones en nuestro tiempo libre y de ocio.

- Deportiva y de rendimiento: busca la competición y la superación personal.
- Educativa: trata de dar un sentido formativo a las actividades físicas.

### 4.1.2 Concepto

Al analizar el concepto de AFMN nos encontramos con una gran variedad de nomenclaturas distintas. Esto es debido a que cada autor, dependiendo de la ideología de cada época, de su forma de entenderlas y de la relación que establece entre el medio natural y la actividad, tiene su propia manera de nombrarlas.

Siguiendo un orden cronológico, exponemos a continuación algunas de las definiciones más destacadas:

Llorente (1973)<sup>4</sup> las define como un conjunto de actividades de índole física que determinan en el individuo una serie de destrezas que le permiten ocupar el tiempo libre en finalidades de distensión y formación, viviendo en la naturaleza.

Por su parte, Alonso (1989)<sup>5</sup> señala que las actividades al aire libre, como él las denomina, “son aquellas actividades que se realizan en el campo, bajo un punto de vista educativo y/o utilitario ayudadas por el desarrollo de la actividad física e incluyendo las de aula y taller que nos proporcionen conocimiento o materiales que se puedan aplicar, antes o después, en el desarrollo de la misma en la Naturaleza”

Acuña (1991)<sup>6</sup> utiliza el término actividades en la naturaleza de una forma globalizada y general, de modo que abarca toda acción llevada a cabo en un entorno natural o artificial si es realizado con un propósito de iniciación a aquel. Este mismo autor, cuando habla de aplicarlo al sistema educativo, utiliza el concepto de “actividades recreativas en la naturaleza”, las cuales son aquellas que contemplan, en su práctica, las siguientes condiciones:

- Son de carácter físico-lúdico

---

<sup>4</sup> Citado por Pérez, R. (2011). *Actividades físico-deportivas en el medio natural. Propuestas educativas para la acción*. Sevilla: MAD.

<sup>5</sup> Citado por: Granero, A. y Baena, A. (2010). *Actividades físicas en el medio natural: teoría y práctica para la Educación Física actual*. Sevilla: Wanceulen Deportiva, S.L.

<sup>6</sup> Citado por Pérez, R. (2011). *Actividades físico-deportivas en el medio natural. Propuestas educativas para la acción*. Sevilla: MAD.

- No son practicadas en el seno de las competiciones institucionalizadas.
- Son las practicadas por medios y/o esfuerzos naturales: fuerza muscular, fuerza del viento, fuerza del agua, etc...
- Comportan cierto riesgo conocido y aceptado, debido a lo incierto del medio donde se practican.

Beltrán (1995)<sup>7</sup> señala que son actividades físicas de tiempo libre que buscan una aventura imaginaria, sintiendo emociones y sensaciones hedonistas fundamentalmente individuales y en relación con el ambiente ecológico o natural.

Vicente Gómez (1999)<sup>8</sup> las define como el conjunto de actividades lúdicas y educativas de aire libre que suponen un reto, cuyo riesgo es subjetivo, y en donde el valor del triunfo o victoria es la superación personal o del grupo, y no la derrota del oponente.

Aspas (2000)<sup>9</sup> expone que a las actividades desarrolladas en la naturaleza nos referimos con distintos nombres: deportes de aventura, deportes de riesgo, turismo deportivo, turismo activo, ocio activo, turismo activo y de aventura.

Otro autor, Parra (2001)<sup>10</sup> habla de “prácticas motrices, con un componente eco-físico-educativo, lúdico, recreativo, donde el individuo actúa de forma global e integral, desarrollándose en el medio natural y con una necesidad de conciencia ecológica”.

Por otro lado, Miguel (2001)<sup>11</sup> manifiesta que a este tipo de actividades se les denomina de diferentes maneras: escultismo, aire libre, actividades en la naturaleza, actividades en el medio natural, deportes al aire libre, de aventura...y desde diversos ámbitos. Además precisa que con respecto al concepto de AFMN es posible interpretar dos significados

---

<sup>7</sup> Citado por Carrasco, D., Carrasco, D., Carrasco, D. *Actividades en el Medio Natural*. Universidad Politécnica de Madrid. Instituto Nacional de Educación Física. Expuesto en el siguiente enlace web: <http://futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/3.pdf> (consultado a: 20-03-2014)

<sup>8</sup> *Ibidem*

<sup>9</sup> Citado por Pérez, R. (2011). *Actividades físico-deportivas en el medio natural. Propuestas educativas para la acción*. Sevilla: Editorial MAD.

<sup>10</sup> Citado por: Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el medio natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.

<sup>11</sup> Citado por Pérez, R. (2011). *Actividades físico-deportivas en el medio natural. Propuestas educativas para la acción*. Sevilla: Editorial MAD.

diferentes. Por una parte, parece aludir a cualquier actividad física que se lleve a cabo en un entorno natural; y por otra, que sólo se refiere a las actividades físicas que necesitan de ese medio natural para poder llevarse a cabo.

García y Quintana (2005)<sup>12</sup> afirman que las actividades en la naturaleza son aquellas desarrolladas fuera del lugar habitual de residencia, en un medio poco modificado por el hombre y/o poco habitado por éste, y se requieren un aprendizaje de determinadas técnicas.

Sánchez (2005)<sup>13</sup> presenta las siguientes definiciones:

- Deportes de aventura, deportes extremos o deportes de riesgo: en referencia a la búsqueda de incertidumbre y el contacto con el peligro físico.
- Deportes tecnológicos: por su simbiosis entre la técnica y la naturaleza.
- Deportes en libertad: por su mínima sujeción a las normas, reglamentos y su institucionalización.
- Deportes californianos: por el origen de algunas de estas prácticas.
- Deportes salvajes: carácter natural, sin reglamento ni espacio fijo.

Por último, Aguado, A.M. (2008) define las AFMN como “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa”.

Finalmente, si realizamos un análisis de las diferentes conceptualizaciones de las AFMN, nos podemos percatar de que todas ellas comparten unas características comunes: se desarrollan en un entorno específico, como es el natural, tienen una finalidad de ocio, sirven para escapar de la rutina, conllevan un trabajo físico y motriz con un aliciente implícito de riesgo que hace más atractiva la actividad al usuario.

En esta línea, podríamos concluir que las AFMN son todas aquellas acciones motrices realizadas en el entorno natural que conllevan el desarrollo de contenidos y valores educativos.

---

<sup>12</sup> *Ibidem*

<sup>13</sup> *Ibidem*

### 4.1.3 Características

Las AFMN poseen un enorme potencial educativo que involucra a la persona en su totalidad, es por ello que nacen de ellas múltiples y apreciadas características. Caballero (2012) nos revela un buen espectro de las mismas:

- Tienen lugar en el medio natural, un entorno amplio, no conocido, cambiante y con abundancia de estímulos.
- Ofrecen la posibilidad de interactuar con la naturaleza, lo que permite conocer, vivenciar y disfrutar del entorno natural, para posteriormente valorarlo y respetarlo.
- La incertidumbre es una característica inherente a la práctica de cualquier actividad en el espacio natural, y produce sensación de aventura. Junto con la presentación de la actividad en forma de reto, promueve una gran dosis de motivación en la mayoría de las personas.
- El riesgo está siempre presente en sus dos dimensiones: riesgo objetivo (posibilidad de tener un accidente), que se minimiza para garantizar la seguridad en la práctica; riesgo subjetivo (sensación de riesgo), que se gestiona a favor del objetivo de la actividad.
- Las actividades físicas que se realizan tienen un carácter deslizante, sobre las diferentes superficies del medio natural, asociado también a los factores de equilibrio y velocidad durante el deslizamiento.
- La interacción social y con el entorno natural está mediada por la actividad física, es decir, por el cuerpo y el movimiento. La motricidad es el vehículo para relacionarse con otras personas y con la naturaleza.
- Tienen un carácter vivencial. La realización de AFMN ofrece una diversidad de experiencias personales que, ligadas a una reflexión adecuada, confiere un valor especial para el desarrollo personal y social.
- Producen intensas sensaciones y emociones, derivadas de la participación activa y la implicación global (a nivel cognitivo, físico, social y emocional). Se presentan situaciones que requieren aprender a gestionar las emociones.
- Propician una gran interacción social (carácter social) que conlleva la aparición de conflictos reales; desde un enfoque educativo se presentan como una oportunidad para el desarrollo personal y un elemento dinamizador de las relaciones humanas, que permite hacerlas más ricas y versátiles.

Por otra parte, Granero y Baena (2010) ofrecen otras características que completarían las anteriormente citadas, no tan centradas en el ámbito educativo, como en la ocupación como ocupación del ocio y tiempo libre:

- Son de carácter físico-lúdico, realizándose de forma libre y voluntaria, sin imposiciones ni obligaciones de ningún tipo.
- No son practicadas en el seno de las competiciones institucionales, no estando sujetas a reglamentación fija ni horarios.
- Se desarrollan por medios o esfuerzos naturales (fuerza muscular, viento, agua...)
- Comportan un riesgo conocido y aceptado. En numerosas ocasiones entrañan un 'desafío'.
- Su carácter arriesgado o de compromiso, unido a la complejidad técnica, precisa un largo proceso progresivo de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento físico y técnico, más acentuado cuanto mayor es el grado de exposición al peligro.
- Se practican en entornos cambiantes, diversos y complejos, compuestos por muchos tipos de terrenos integrados en ecosistemas sensibles a la presión recreativa.
- Su forma práctica, su intensidad y su ritmo pueden variar a gusto del usuario, realizándose durante el tiempo libre y como práctica de ocio.

Son, pues, muchos los autores que hablan de múltiples beneficios de las AFMN, Pérez (2011) los sintetiza en 4 grandes bloques de bondades, diferenciando cada uno entre personales y grupales:

- Psicológicas:
  - Personales: autoconocimiento, exposición a situaciones nuevas, valoración del riesgo, sensaciones y emociones diferentes, crecimiento personal y, motivación intrínseca.
  - Grupales: compartir situaciones nuevas y toma de decisiones comunes, desarrollo de la creatividad y, desarrollo de la interdependencia.

- Sociales:
  - Personales: hedonismos, evasión de lo cotidiano, libertad, distensión, y desarrollo de valores personales: disciplina, solidaridad, tolerancia, igualdad, autonomía y, responsabilidad.
  - Grupales: cooperación, trabajo en equipo, compañerismo, participación, vuelta a las raíces, ocupación del tiempo de ocio, valores sociales: convivencia, igualdad, solidaridad, toma de decisiones, valor de la salud y la calidad de vida.
- Educativas:
  - Personales: aprendizaje técnico, aprendizaje individualizado, conocimiento de otros espacios y materiales, hábitos positivos y, valores propios: coraje, dominio de sí mismo, valor, afán de superación.
  - Grupales: interdisciplinariedad, respeto al medio ambiente, contacto con otros ecosistemas, culturas y gentes, alumnos protagonistas del aprendizaje, aprendizaje cooperativo, implicación de localidad, centro y, familia.
- Físicas:
  - Personales: desarrollo de la condición física y habilidades motrices, cuidado de sí mismo y, relajación.
  - Grupales: cuidado de los demás y, ocio saludable.

Finalmente, Pérez, R. (2011) propone la siguiente afirmación:

No queda duda de las bondades de las AFMN, por ello, nosotros las rescatamos y trasladamos a nuestras prácticas. Pretendemos con ello, conseguir todos los beneficios que aportan a nuestros alumnos, practicante o usuarios, por un lado, y por otro, poder “educar” en una conciencia de uso adecuado del tiempo de ocio impregnado de unas actitudes positivas y bondades hacia uno mismo y hacia los demás.

#### **4.1.4 Clasificación**

A lo largo del trabajo hemos podido observar las múltiples definiciones y denominaciones que se otorgan al término de AFMN. De ello surgen una gran variedad de clasificaciones.

Con la intención de no repetir términos localizados en diferentes apartados, consideramos acertado exponer solamente aquella que creemos más se ajusta a nuestros intereses educativos.

Arribas, H. (2008) muestra una clasificación que pretende servir de referencia y de guía para programar actividades en diferentes contextos educativos, permitiéndonos seleccionar, organizar, adaptar y secuenciar nuestras propuestas en función de: las características de la actividad, el espacio de práctica y su aplicación en diferentes contextos educativos:

- Características del espacio de práctica: En función de la realización de las actividades en el medio natural o en el medio adaptado o domesticado.
  - En el medio natural: Requieren necesariamente del medio natural para su puesta en práctica (travesías, rutas en bici de montaña, escalada en roca, acampada,...).
  - De aproximación al medio natural: Realizadas en entornos artificiales adaptados o domesticados (gimnasio, patios de centros escolares u otros espacios urbanos,...). Sirven para iniciarse en determinadas actividades del medio natural. Son preparatorias y/o facilitadoras, en ningún caso deben sustituir totalmente a las anteriores (trepa en espalderas, inmersión en piscina, juegos en un parque urbano, orientación en el patio del colegio,...).
- Características de la actividad: En función de su especificidad motriz o no.
  - Específicas: Actividades fundamentales para llevarse a cabo en cualquier propuesta de actividades físicas en el medio natural. Poseen un marcado carácter motriz (senderismo, escalada, piragüismo, bici de montaña, orientación, juegos motrices aprovechando el entorno...).
  - Complementarias o paralelas: Actividades que no son estrictamente motrices, pero sí necesarias para el aprendizaje de aspectos básicos en relación a las posibilidades de acción, permanencia, conocimiento y valoración del medio natural. Refuerzan y complementan el valor educativo de las actividades específicas y son una puerta abierta hacia la interdisciplinariedad (actividades de compromiso y concienciación ambiental, técnicas de acampada, topografía, meteorología, ecología, geografía, fotografía, cabuyería, construcciones,

actividades de animación en el medio, primeros auxilios, actividades artísticas y de expresión,...)

- Facilidad/dificultad de aplicación/adaptación al contexto. Tratan de destacar los recursos necesarios para realizar la actividad, cómo se adaptan a los participantes y su valoración pedagógica.
  - Recursos necesarios: materiales (fácil o difícil manejo y obtención), económicos (alto o bajo coste de organización de la actividad) y humanos (ratio entre educador/participantes. Las AFMN: conceptos, visiones y prácticas).
  - Adaptación a las características de los participantes: idoneidad (edad y capacidades), aprendizaje (fácil o complejo), significatividad (interés y aplicación contextual).
  - Accesibilidad: entorno próximo (salidas de unas horas o un día), entorno lejano (más de un día, necesidad de pernoctar).
  - Valoración pedagógica: capacidades desarrolladas y relación con los contenidos de la EF escolar, adaptación a diferentes ritmos y capacidades, posibilidades para el trabajo complementario, interdisciplinar y transversal y, respeto y valoración ético-ambiental.

## **4.2 AFMN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**

### **4.2.1 Valor educativo**

Respecto al valor educativo de las AFMN, Funollet, F. (1989) afirma que:

En la actualidad, las actividades en la naturaleza están de moda. Ésta viene determinada, fundamentalmente, por el despertar social de intentar vivir intensamente el tiempo libre y, por la concienciación general que existe sobre el grave problema de la degradación del medio ambiente. Esta preocupación social, no hace más que reforzar todas las actuaciones y esfuerzos tendentes a incluir las AFMN en los programas educativos.

Sin embargo, no son sólo estos dos aspectos, aunque bien tenidos en cuenta, los que incitan a la utilización de estas actividades en la escuela. Son muchos los autores que hablan de sus posibilidades y beneficios educativos. Así por ejemplo Santos, M.L. (2003) centra sus bondades en 4 temáticas:

- Educación integral: las AFMN contribuyen al desarrollo de todas las facetas del individuo: cognitiva, motriz y actitudinal.

- Educación del ocio: la actividad física es un instrumento importante para ocupar el tiempo libre. La naturaleza será una alternativa a una vida urbana rutinaria y estresante.
- Educación ambiental: dada la salida masiva de la población al medio natural y la invasión degradante sobre el medio, se hace necesario un discurso que vaya encaminado a buscar un equilibrio entre la evasión y el respeto del medio, a través de un enseñar a estar.
- Educación para la salud: la práctica de actividad física en el medio natural ayudará a mantener y mejorar la salud, así como consolidar hábitos de higiene personal y sobre primeros auxilios.

Por su parte, Ewert (1989)<sup>14</sup> hace una clasificación remarcando los beneficios en cuatro grupos:

- Beneficios psicológicos: autoestima, autonomía, bienestar, medición personal.
- Beneficios sociológicos: cooperación de grupo, respeto a otros, comunicación, amistad, integración.
- Beneficios educativos: educación al aire libre, educación ambiental, resolución de problemas, valores (responsabilidad, orden, sinceridad, iniciativa, generosidad, justicia, fortaleza, etc.), técnicas de aire libre y mejora académica.
- Beneficios físicos: condición física, catarsis (escape) y equilibrio físico.
- Beneficios intrínsecos: Vivencias y sensaciones diferentes, conocimiento de sí mismo, autoestima...

Desde otro punto de vista, Funollet, F. (1989) nos muestra las posibilidades que nos ofrece la aplicación de estas actividades en el ámbito educativo, con aspectos que pocos autores destacan y que consideramos también importante dar a conocer:

- Aumentar las horas de práctica semanal. Se pueden realizar en fines de semana o aprovechando las salidas de otras disciplinas para realizar actividades interdisciplinares.
- Completar los contenidos teóricos.

---

<sup>14</sup> Citado por: Anglada, P. (2004). *Actividades físicas de aventura en la naturaleza*. Madrid: Comunidad Virtual Ciencias del Deporte.

- Dar una mayor participación al alumnado. Pueden despertar o mejorar el interés por la asignatura.
- Plantear y realizar actividades y trabajos interdisciplinarios, colaborando a su vez con profesores de otras materias.
- Plantear diferentes actividades en función de las características específicas propias de cada tipo de población.
- Individualizar las tareas y responsabilidades sin menoscabo del sentido socializador de las mismas.
- Vivenciar situaciones motrices libres sin apremios formales codificados.
- Vivenciar unas experiencias de práctica personal y de trabajo en grupo-clase, que favorezcan y estimulen la fluidez educativa, la cohesión del grupo y la interrelación entre sus componentes.
- Continuar la práctica una vez finalizada la etapa formativa, ayudando tanto en el mantenimiento físico del individuo como en su proceso involutivo.

Como hemos señalado, las AFMN están en un proceso de expansión educativa y social; sin embargo, en lo que respecta al ámbito educativo, no terminan de cuajar, bien sea por restricciones de la escuela, por la responsabilidad que llevan implícitas, por la mayor dedicación laboral, o bien por el miedo a no desarrollarlas con cierta calidad. García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira (2005)<sup>15</sup> señalan una serie de dificultades por las cuales las AFMN no se incluyen en las programaciones:

- Dificultades con la administración: responsabilidad civil, falta de cursos de reciclaje...
- Dificultades relacionadas con el profesorado: no innovación, ilusión, no colaboración inter-intracentro, poco reconocimiento...
- Dificultades relacionadas con la organización de las AFMN: rompe programa de otras asignaturas, inversión de tiempo, transporte...

---

<sup>15</sup> Citado por Arroyo, M.D. (2010). Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Autodidacta*. Revista on-line de la Educación en Extremadura, 170-179. Expuesto en el siguiente enlace web [http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta\\_archivos/numero\\_6\\_archivos/m\\_d\\_a\\_dominguez.pdf](http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_6_archivos/m_d_a_dominguez.pdf) (Consultado a: 5-5-2014)

- Dificultades relacionadas con las características de las AFMN: material especializado, coste, dominio de técnica...
- Otras dificultades: padres, poca conciencia política educativa...

Las AFMN suponen desde hace años un marco incomparable para explotar las potencialidades educativas de nuestros alumnos. Por ello, estos inconvenientes no deben ser motivo suficiente para no llevarlas a cabo. Educar es enseñar de la manera más divertida, amena y significativa posible, por eso, muchas veces implica renovarse y esforzarse por hacerlo mejor. El área de Educación Física no debe ser una excepción, y las AFMN son una de las mejores alternativas para además de contribuir a la educación integral del alumno, trabajar aspectos relacionados con la salud, el ambiente y el ocio.

#### **4.2.2 Interdisciplinariedad**

El D40/2007 de currículo de primaria para Castilla y León expone: “no se puede dejar de reseñar la necesidad del área de EF de integrarse con las restantes áreas y configurar un espacio singular de interdisciplinariedad”.

Las AFMN, como contenido de la EF en primaria, no deben ser una excepción. Es más, Santos, M.L. (2002) considera al medio natural como el vehículo apropiado para conseguir el desarrollo del individuo tanto personal como social. Sin embargo, esta interacción entre diferentes áreas conlleva una buena cooperación, organización y coordinación entre el profesorado, que no siempre se está dispuesto a realizar.

El área de Conocimiento del Medio es la que mantiene un mayor vínculo con las AFMN, ya que trabaja contenidos como: el ser humano y la salud, los seres vivos, el paisaje, el medio físico, la población, los medios de comunicación y transporte, los materiales y sus propiedades, los cambios y paisajes históricos... pero tampoco se debe obviar que aspectos de otras áreas pueden también ser trabajados desde el medio natural. Así por ejemplo, el área de lengua se desarrollaría a través de todo lo relacionado con la expresión oral, la lectura, la escritura, los gestos..., el área de matemáticas a través de diferentes cálculos matemáticos, puntuaciones, percepción espacial, percepción temporal, representación de figuras geométricas.... Es quizás el área de lengua extranjera la que presenta más dificultades a la hora de trabajarse en el

medio natural. Su inclusión conlleva un mayor esfuerzo tanto por parte del maestro como por parte del alumno, pero su competencia se desarrollaría a través de la expresión oral y comprensión oral y escrita de textos elaborados en el idioma extranjero.

Reconozcamos entonces la verdadera importancia de las AFMN, que gracias a la experimentación, es decir, a la acción vivenciada en el propio medio donde se utilizará el cuerpo y el movimiento, el alumno adquirirá un mayor y mejor conocimiento del mismo para, después, poder actuar sobre él.

### **4.2.3 Educación ambiental**

El acelerado crecimiento social y económico de las últimas décadas ha provocado una explotación importante del medio, ocasionando repercusiones importantes sobre el entorno, el ambiente y el planeta. Como dice Velázquez (1999)<sup>16</sup>, “conseguir los máximos beneficios en el menor tiempo” es el lema que rige el sistema económico actual.

Santos y Guillén (2004)<sup>17</sup> añaden que todos los sistemas de producción y consumo utilizados para conseguir dicho objetivo han originado y originan grandes problemas ecológicos, puesto que no sólo degradan el medio ambiente sino que además agotan los recursos del planeta.

Por todo ello, el peligro del deterioro del medio ambiente en las últimas décadas ha ido en aumento, de tal manera que la educación ambiental se ha convertido en una necesidad si queremos que futuras generaciones conozcan el patrimonio natural existente.

En este sentido, la educación es un instrumento ideal e imprescindible para intentar frenar este deterioro. Una correcta adquisición de hábitos, de actitudes y de conocimientos durante la edad infantil y juvenil ayudará de manera importante a su concienciación de conservación y respeto.

---

<sup>16</sup> Citado por Santos y Guillén (2004). El medio natural como eje pedagógico. Una visión integrada: la motricidad y la educación ambiental. En Fraile, A. Y Hernández, J.L. (2004). *Didáctica de la EF. Una perspectiva crítica y transversal* (pp. 197-215). Madrid: Biblioteca Nueva.

<sup>17</sup> *Ibidem*

Por otra parte, y adentrándonos más en el ámbito educativo, el área de EF adquiere una relevancia importante y quizá prioritaria en la Educación Ambiental. El cuerpo y el movimiento, como ejes de la EF, y el medio natural, como escenario, van a permitir al alumnado conocer y comprender el medio, actuar en él, valorarlo y respetarlo. Las AFMN son, por tanto, una herramienta inigualable para cumplir con dichos propósitos.

El medio natural nos ofrece multitud de posibilidades para el desarrollo de capacidades, actitudes y valores, siendo, por tanto, la motricidad, la que posibilita el acceso a este espacio y a su experiencia. Sin embargo, este hecho no sólo ofrece un trabajo con respecto al ámbito motor y al ambiental, sino que deja la posibilidad de poder vincular estos contenidos con otras finalidades educativas.

Según expone Carbonell (2001)<sup>18</sup> estaremos, por tanto, ante AFMN abordadas desde una intervención globalizada e integrada, que exige la implicación e interacción de las distintas áreas de conocimiento, tratando de conectar los conocimientos del alumnado con sus necesidades, para ser utilizados en distintos contextos y situaciones de la vida cotidiana.

### **4.3 LA ORIENTACIÓN**

La orientación es una herramienta imprescindible no sólo para desplazarse por el medio natural, sino también por el medio urbano.

Granero y Baena (2010) exponen que los seres vivos nos orientamos constantemente en nuestra vida cotidiana a través de los desplazamientos, al ir al comedor, de casa a la escuela, al médico... sin embargo, estos procesos son especialmente sencillos porque los tenemos automatizados. Lo complicado aparece cuando queremos llegar a un lugar desconocido, pues recurrimos a mapas y planos (callejeros, de líneas de autobús, de carreteras, de metro...) que no siempre sabemos analizar e interpretar.

---

<sup>18</sup> Citado por Santos y Guillen (2004). El medio natural como eje pedagógico. Una visión integrada: la motricidad y la educación ambiental. En Fraile, A. Y Hernandez, J.L. (2004). *Didáctica de la EF. Una perspectiva crítica y transversal* (pp. 197-215). Madrid: Biblioteca Nueva.

Aunque la orientación no aparece como contenido explícito dentro del currículo actual de EF, sí que lo consideramos como una alternativa especialmente atractiva a trabajar en Educación Primaria, ya que junto a la natación, los consideramos aprendizajes básicos e imprescindibles dentro del ámbito educativo. Su justificación radica sencillamente en que son conocimientos básicos para garantizar una mayor y mejor supervivencia del alumno, o lo que es lo mismo, para conseguir la completa autonomía del mismo.

Además, la orientación es un deporte que contribuye al desarrollo integral de la persona desarrollando cada uno de los tres ámbitos (cognitivo, motor, social y afectivo), no requiere de habilidades específicas para su realización y se adapta a las características del alumnado permitiendo la participación de todos y cada uno de ellos.

No olvidamos tampoco que las salidas y paseos realizados fuera del ámbito escolar motivan de una manera especial al alumno, lo que le impulsa a una mayor participación e implicación. De esta manera, nuestro alumno conecta los conocimientos previos y ya adquiridos con la realidad y con su propia experiencia, lo que propicia la adquisición de aprendizajes significativos, uno de los retos más importantes de nuestro sistema educativo actual.

Finalmente, cabe mencionar que las AFMN en general y la orientación en particular, no sólo van a permitir el desarrollo de contenidos relacionados con el área de Educación Física, sino que un buen planteamiento de la actividad puede contribuir al desarrollo de aspectos trabajados en otras áreas (lenguaje, conocimiento del medio, matemáticas e idioma extranjero: francés), siendo éste nuestro principal objetivo en este trabajo de investigación.

#### **4.3.1 Orígenes e historia**

Si observamos un poco la historia de la Orientación, veremos cómo desde sus orígenes ha sufrido una gran evolución (de la utilización del Sol, sombras, estrellas... como elemento fundamental de referencia hasta llegar al GPS, de las cartas náuticas o mapas rudimentarios hasta llegar a las fotografías por satélite, etc.)

Su nacimiento se remonta al siglo XIX en los países nórdicos, como medio para poder transmitir mensajes a otros lugares solventando la nieve y los bosques helados. Pero la primera competición a pie, así como la primera utilización de la palabra orientación, tuvo lugar en 1890 por el club noruego Tjalve.

Como indica Sánchez, J.E. (2005), en 1961 se estableció la Federación Internacional de Orientación (I.O.F.), la cual, un año después, organizó el primer campeonato de Europa. Posteriormente, será en 1977 cuando se reconoce a la orientación como deporte olímpico de invierno en la modalidad de esquí. Y finalmente, en 1984, se comienza a celebrar la conocida prueba de *los Cuatro Días* de Suecia, la mayor competición de orientación del mundo con una participación de miles de corredores cada día.

El mismo autor concreta que, en lo que respecta a España, hay constancia de que en los años 50 y 60 se hacían prácticas de orientación en los campamentos juveniles y dentro de las fuerzas armadas. Pero no sería hasta la década de los 70 cuando Martín Harald Kron Lund, profesor de esgrima del INEF de Madrid, introdujo la orientación como preparación física y recreativa de sus alumnos, celebrándose las primeras prácticas en la Casa de Campo de Madrid.

Finalmente, en la actualidad, la cita más importante en España para los orientadores es la prueba que lleva su nombre como homenaje, *Trofeo Internacional de Orientación Martín Krolud*.

#### **4.3.2 Conceptualización y clasificación.**

Siguiendo a Granero y Baena (2010), cuando hablamos de orientación, la mayoría de la sociedad lo entendemos como la acción de moverse por lugares diferentes sin tener problemas para llegar al destino previsto, ya sea conocido o desconocido.

Por otra parte, la I.O.F.<sup>19</sup> define la orientación como un deporte en el cual los competidores (hombre, mujer o un equipo) visitan un número de punto marcados en el

---

<sup>19</sup> Citado por: Granero, A. y Baena, A. (2010). *Actividades físicas en el medio natural: teoría y práctica para la Educación Física actual*. Sevilla: Wanceulen

terreno –controles- en el menor tiempo posible, ayudados sólo por un plano y una brújula.

Nosotros, centrándonos en el ámbito educativo y tomando como referencia el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, entendemos la orientación como la acción de conocer tu posición o la de una persona, animal o cosa respecto a los puntos cardinales: norte, sur, este y oeste.

Son muchas las formas en las que las personas nos podemos orientar:

1. Por medios naturales: Sánchez, J.E. (2005) señala que aunque estos medios resultan ser poco fiables, son muy interesantes desde el punto de vista pedagógico, ya que despiertan el interés de los participantes y estimulan la observación y el mejor conocimiento del medio natural.

1.1 A través del sol: el sol sale por el este y se pone por el oeste.

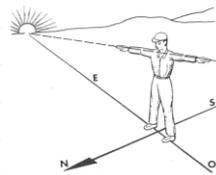


Figura 1: Orientación a través del sol.

- 1.2 A través de la sombra: a medio día y de espaldas al sol, la sombra proyectada indica el Norte.



Figura 2: Orientación a través de la sombra.

1.3 A través de la luna: cuando está en creciente, las puntas señalan siempre hacia el este y cuando está en menguante, hacia el oeste.

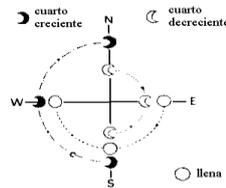


Figura 3: Orientación a través de la luna.

1.4 A través de las estrellas: la Estrella Polar indica siempre el norte. Para localizarla se sigue en línea recta las dos últimas estrellas del carro o cazo de la Osa Mayor durante un espacio cinco veces la distancia entre las dos estrellas.

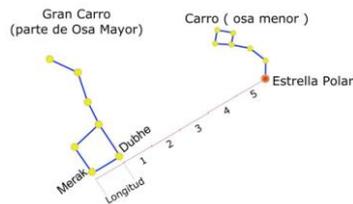


Figura 4: Orientación a través de las estrellas.

1.5 A través del musgo y formaciones de líquenes: normalmente suelen estar orientados al Norte ya que la exposición al sol es menor y hay mayor humedad.



Figura 5: Orientación a través del musgo.

1.6 A través de las toconas de los árboles: la zona en la que los anillos se encuentran más próximas entre sí indican el Norte ya que el mayor frío en ese lado retarda el crecimiento en ese lado.



Figura 6: Orientación a través de las toconas de los árboles.

1.7 A través de las aves: al final de la estación del otoño éstas emigran hacia el Sur, y al principio de la primavera se dirigen hacia el Norte.



Figura 7: Emigración de aves.

2. Por indicios artificiales:

2.1 A través de las iglesias románicas: su ábside está orientado a tierra santa (Este) y el su pórtico hacia el Sur.

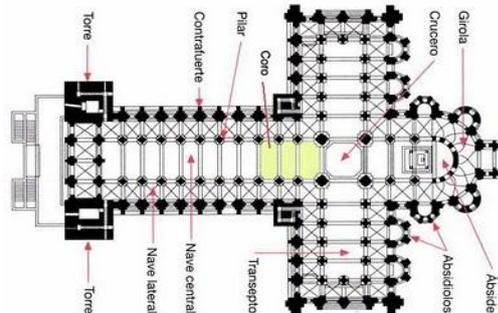


Figura 8: Plano iglesia románica.

2.2 A través de la brújula: instrumento que nos permite conocer una dirección gracias a una aguja imantada que siempre marca el Norte magnético.



Figura 9: Brújula.

2.3 A través del plano o mapa: es una representación del terreno sobre una superficie plana. Existen muchos tipos de planos: de carreteras, de líneas de autobús, de metro, geológicos, topográficos, climáticos, náuticos, aeronáuticos y de orientación deportiva.



Figura 10: Plano o mapa.

2.4 A través del G.P.S. (Global Positioning System, sistema de posicionamiento global): sistema compuesto por una red de 21 satélites orbitando alrededor de la tierra, que mediante una operación trigonométrica de comparación de distancias nos permite determinar la posición.



Figura 11: G.P.S.

En la actualidad, existen muchas formas de practicar la orientación. Sánchez (2005) expone que pueden dividirse en función de los siguientes criterios:

- Según los equipos: individuales o por relevos.
- Según la hora del día: diurna o nocturna.
- Según el orden de paso por los controles: en línea (obligatorio) o sin orden de paso.
- Según la forma de desplazamiento: a pie, esquí, bicicleta, caballo, espeleología, fondo marino...
- Según los participantes: población normal, minusválidos físicos o psíquicos.
- Según la distancia: sprint (el ganador tardará menos de 15 min), corta (menos de 30'), clásica (aproximadamente una hora), larga (1:30), maratón (requiere una pernocta).

## **5. METODOLOGÍA**

Este trabajo de investigación se basa primero en un estudio profundo de las AFMN para posteriormente decantarnos por una de ellas, la orientación, y exponerla como una propuesta de intervención real aplicable a alumnos de tercer ciclo.

Gracias a la utilización de una importante fuente de información bibliográfica primaria y secundaria hemos podido llevar a cabo una descripción exhaustiva de dichas actividades: qué son las AFMN, cuáles son sus características, que tipos de actividades podemos desarrollar y cuáles son las ventajas e inconvenientes de su puesta en práctica en la escuela.

Analizada la información teórica y teniendo en cuenta la experiencia docente realizada nos hemos decantado por la orientación como actividad enriquecedora que permite conjugar un conglomerado de contenidos diferentes. Interdisciplinaridad, educación en valores, educación ambiental y aspectos motrices se entremezclan con el propósito de buscar y ofrecer una actividad motivadora y atractiva que lleve al alumno a relacionar los contenidos aprendidos de diferentes áreas para crear aprendizajes significativos y comprensivos mediante la propia práctica.

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Dentro de las AFMN encontramos a la orientación como una actividad tanto de aproximación como propia del medio natural. De aproximación porque para su iniciación se utilizan espacios como el aula, el gimnasio y el patio del colegio y, propia porque para la ampliación de conocimientos requerirá su puesta en práctica en la misma naturaleza.

Son muchas las ventajas que nos ofrece la aplicación de la orientación en educación. Tal y como se ha expuesto en el marco teórico, la orientación favorece el aspecto psicológico (autoconocimiento, sensaciones y emociones diferentes, interdependencia...), el aspecto social (evasión de lo cotidiano, cooperación, solidaridad, igualdad, toma de decisiones comunes...), el aspecto educativo (aprendizaje técnico, conocimiento de otros espacios y materiales, medio ambiente, culturas,

interdisciplinaridad...) y, el aspecto físico (desarrollo de la condición física y de las habilidades motrices, ocio saludable...).

Es muy importante tener en cuenta todos estos ámbitos nombrados a la hora de poner en práctica una actividad como la orientación. Sin embargo, dado el carácter de este trabajo de investigación, adquiere relevada importancia aquello concerniente al aspecto educativo, donde la interdisciplinaridad, la educación en valores y la educación ambiental serán nuestro principal objetivo.

Con respecto a la interdisciplinaridad, cabe destacar que buscamos un contacto con las áreas troncales de primaria y los contenidos dados a lo largo del curso. Así, se trabaja:

- El área de lengua y literatura: a través de la lectura de las diferentes pruebas, de la expresión oral al resumir leyendas e historias, de la comunicación entre los compañeros para la resolución del problema planteado, y de la formación del enigma final correspondiente al fragmento de un capítulo de *Platero y yo* de Juan Ramón Jiménez, trabajado por el centro como animación a la lectura al cumplirse este año el centenario de su primera edición.
- El área de lengua extranjera: a través de las lecturas de las diferentes pruebas donde se expone una breve descripción en francés del monumento característico de esa estación. También de la utilización del plano de metro de París superpuesto sobre el plano del parque La Alameda de Cervantes, donde las estaciones a las que tienen que llegar y por las que tienen que pasar están en francés.
- El área de matemáticas: a través de pruebas que implican el cálculo de problemas matemáticos relacionados con datos característicos de París.
- El área de conocimiento e interacción con el medio: a través del repaso de los árboles y arbustos presentes en el parque, del fomento al respeto del medio ambiente, de la utilización de planos, del aprendizaje a orientarse en un plano de metro.

Con respecto a la educación en valores debemos ser conscientes de que la adquisición de actitudes básicas de convivencia como solidaridad, tolerancia, respeto, diálogo, participación... son igual de importantes que la consecución de conocimientos. En la

escuela y en la sociedad convivimos personas con intereses no siempre iguales, por lo que es imprescindible enseñar a vivir en relación armónica con los demás. La orientación como deporte oficial hace clara alusión a este ámbito, Martín y Domínguez (2006) señalan algunos puntos de su reglamento:

- La honestidad deportiva del orientador es un principio fundamental.
- Está prohibido seguir a otro corredor para aprovecharse de su mejor nivel técnico.
- Es obligatorio atender a un corredor que haya sufrido un accidente.
- Cada participante debe respetar a terceros así como las propiedades privadas, cultivos y zonas de repoblación forestal.

Nosotros, sin la intención de formar personas competitivas ni detenernos en la especialización deportiva de la orientación, sí queremos hacer alusión a estas normas que hacen de nuestros alumnos personas más respetuosas y sociales.

Finalmente, con respecto a la educación ambiental debemos hacer conscientes a nuestros alumnos de los beneficios y riesgos que conlleva el cuidado y la protección del medio ambiente. El conocimiento del entorno que nos rodea ya sea urbano o natural a través de la práctica de actividad física responsable, en este caso la orientación, supone una inigualable oportunidad para valorar y respetar dichos espacios. No tirar basuras, respetar las zonas ajardinadas, conocer y apreciar el valor de la flora y fauna, disfrutar de la belleza de la naturaleza... son algunas de las metas que nos planteamos en esta propuesta de intervención.

## **6.1 CONTEXTO**

La siguiente actividad ha sido diseñada para ser desarrollada dentro de una unidad didáctica de orientación correspondiente al área de Educación Física. Está dirigida a alumnos de 3<sup>er</sup> ciclo, concretamente 6<sup>o</sup> curso, cuyo viaje de fin de curso y de etapa es París debido a que el francés es cursado como segunda lengua extranjera. El objetivo es trabajar la orientación en un parque de Soria capital, La Alameda de Cervantes (anexo 1) como medio para recordar contenidos propios de otras áreas y característicos también de nuestra provincia. Además se pretende acercar al alumno a la comprensión de los

planos de metro, concretamente el correspondiente a París (anexo 2) y a tomar contacto con sus monumentos más representativos.

La propuesta puede ser desarrollada por parte de cualquier centro de la provincia de Soria, siempre teniendo en cuenta el tiempo necesario para su desplazamiento hasta el centro de la capital donde se halla ubicado el parque, vulgarmente conocido como ‘La Dehesa’.

### **6.1.1 Alameda de Cervantes (Soria).**

La Alameda de Cervantes o Dehesa es el ‘jardín botánico’ de Soria, con una extensión de 9.4 hectáreas, constituye un verdadero testimonio de biodiversidad vegetal, con sus 127 muestras (78 árboles y 49 arbustos).

El parque es una zona no edificada, ajardinada, destinada a todo tipo de público y acondicionada para el descanso, el juego y la relación social. Está delimitada con una verja que consta de varios accesos, uno principal y algunos laterales. En él se distinguen diferentes paseos pavimentados que permiten pasear y observar los magníficos jardines y en donde, en algunos de ellos, acondicionados en la actualidad, todavía se practican diferentes juegos tradicionales como la tanguilla, los bolos y la petanca.

En el centro del parque se encuentra el árbol de la música, antes un olmo que desapareció a causa de grafiosis, y hoy un Castaño de Indias de flor roja.

Rodeando a este árbol central encontramos la Fuente de los 3 caños, la ermita de Ntra. Sra. de la Soledad, la glorieta dedicada a los autores de las canciones sanjuaneras, cafeterías, terrazas y columpios.

Situándonos en su zona más alta descubrimos una extensa pradera, conocida como el Alto de la Dehesa. En su parte inferior encontramos una zona rodeada de setos y arcos metálicos llamada La Rosaleda, donde se cultivan variedad de rosales y flores y donde también se ubica una pequeña caseta destinada a ser biblioteca en verano.



Figura 12: Plano de La Alameda de Cervantes (Soria).

### 6.1.2. París.

París es la capital de Francia y una de las ciudades más importantes del mundo por su gran riqueza cultural y patrimonial. Es conocida también como ‘Ciudad de la Luz’ por ser la primera capital francesa que dotó sus calles de luz eléctrica, y como ‘Ciudad del Amor’ por el encanto y el romanticismo que desprende. Monumentos como el Arco del Triunfo, la Torre Eiffel, la Catedral de Notre Dame, el Museo de Louvre, la Madelaine, les Champs-Élysées... hacen de París el destino preferido por miles de turistas, siendo una de las ciudades más visitadas del mundo.

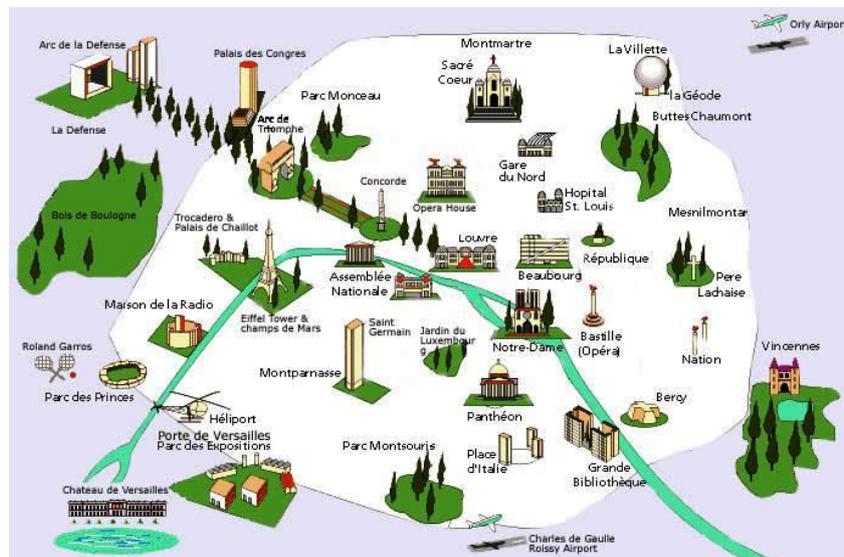


Figura 13: Plano de París.

## **6.2 OBJETIVOS, CONTENIDOS Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR**

Los objetivos que nos proponemos conseguir con esta actividad son:

- Inculcar actitud de respeto e interés por la naturaleza y por la conservación del medio ambiente.
- Conocer y usar el material de orientación: baliza, brújula, mapa y plano.
- Saber orientarse con un mapa urbano y un plano de metro.
- Identificar lugares conocidos en un plano.
- Preparar al alumno a la visita a París.
- Desarrollar las cualidades físicas básicas y cualidades motrices a través de pruebas implícitas en la prueba de orientación.
- Repasar y consensar contenidos y aprendizajes de otras áreas.
- Practicar el idioma extranjero de francés.
- Cooperar con los compañeros para la consecución de objetivos en común.

Se trabajarán las siguientes competencias básicas:

- Competencia en comunicación lingüística: a través de la lectura de los paneles informativos de las especies arbóreas encontradas, y de la expresión oral y de la lectura de las diferentes pruebas (tanto en español como en francés).
- Competencia matemática: se desarrolla la percepción espacial y temporal a través de los diferentes recorridos por el parque en el menor tiempo posible.
- Competencia de conocimiento e interacción con el mundo físico: la actividad se desarrolla en un medio natural, se estudian diferentes tipologías de árboles y arbustos y se fomenta el respeto al medio ambiente.
- Competencia social y ciudadana: a través de la colaboración con los componentes del grupo para conseguir un objetivo común.
- Competencia cultural y artística: a través del respeto de las normas de un lugar público y de la enseñanza de un deporte federado como es la orientación
- Competencia aprender a aprender: al buscar superar sus problemas y admitir diversas soluciones a un mismo problema, siendo para ello necesario un conocimiento de sí mismos y de las propias posibilidades.

- Competencia de autonomía e iniciativa personal: al incidir en la autonomía de acción, autosuperación, autoconocimiento y autoestima.

Para ello desarrollaremos los siguientes contenidos:

- Concepto de orientación, mapa, escala, plano, leyenda, tarjeta de control, y baliza.
- Uso de brújula e interpretación de mapas y planos.
- Localización de puntos de referencia y establecimiento de rumbos.
- Realizar recorridos marcados fichando en la tarjeta de control correctamente.
- Respeto a la naturaleza y al medio ambiente.
- Valoración positiva de la práctica de actividad física.
- Respeto y valoración hacia las capacidades personales y del propio compañero.

### **6.3 METODOLOGÍA**

Cuando planificamos una salida como actividad el primer paso a dar es programarla e incluirla a principio de curso en la PGA para después ser aprobada por el Consejo Escolar.

Una vez aprobada, la actividad se concreta de forma específica, quedando claramente definidos los objetivos, contenidos y competencias a desarrollar, actividades a realizar, permisos a solicitar y tiempo a emplear, así como el equipo docente necesario para poderla llevar a cabo.

La actividad que proponemos es una prueba de orientación donde vamos a trabajar contenidos de otras materias, lo que implica un trabajo conjunto y coordinado con el tutor del curso y/o profesores de las diferentes áreas, y el/la especialista de segunda lengua extranjera, en este caso, el francés.

Esta interdisciplinariedad es uno de nuestros principales objetivos ya que el alumno con su propia experiencia va a trasladar los conocimientos adquiridos de otras materias a la propia realidad haciendo de ellos unos aprendizajes significativos, comprensivos y más duraderos. Aspectos relacionados con la flora, la fauna, las costumbres y la historia propia de Soria, así como la utilización del francés y el conocimiento de monumentos y

hechos anecdóticos de París, son trabajados en esta salida a través de la aplicación de los conocimientos adquiridos en años anteriores relativos a la orientación.

El alumno aprenderá a través de una metodología basada en el descubrimiento guiado donde el maestro será guía y orientador del proceso, mientras que él mismo buscará las soluciones a los problemas planteados. De esta forma se le incita a pensar, a reflexionar y a indagar en los conocimientos que ya tiene adquiridos.

Siendo el grupo clase de 18 alumnos, la actividad se llevará a cabo en grupos de tres, fomentando así el trabajo cooperativo, colaborativo y dinámico.

Finalmente, debemos destacar que esta actividad no es algo aislado, sino que lleva implícito un trabajo de cursos y ciclos anteriores preparatorios para una prueba de orientación de esta envergadura. La progresión ha sido la siguiente:

Durante el primer ciclo es poca la incidencia que podemos hacer con respecto a la orientación propiamente dicha. El niño empieza a tener una imagen global de su propio cuerpo, de tal manera que las actividades en este ciclo estarán encaminadas al descubrimiento de la lateralidad, a las nociones izquierda-derecha y relaciones topológicas (cerca-lejos, delante-detrás, arriba-abajo...).

En segundo ciclo ya se puede empezar a explicar el significado de mapa, tratando de ir de los más globales a los más específicos, desde los hechos a mano y con representaciones simbólicas de zonas que conozcan (clase, gimnasio, patio...) hasta ir ampliando el área y la información de los mismos.

Por último, en tercer ciclo podemos introducirlos en el medio natural realizando juegos de orientación que comiencen primero con recorridos cortos y precisos junto al maestro. Es la época idónea para introducirles también en el mundo de la brújula y el mapa y, por qué no, en el de la competición como forma de diversión y mejora de sí mismo, pero siempre llevada a cabo por grupos mixtos y no muy numerosos para que la participación no se diluya.

## **6.4 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES**

### **6.4.1 Recursos humanos.**

Acompañarán en la salida el tutor de grupo-clase, el especialista en EF y el especialista de la segunda lengua extranjera, francés.

### **6.4.2 Recursos materiales.**

Planos y lapiceros.

### **6.4.3 Medidas de seguridad.**

- Respetar las normas del parque.
- No sobrepasar los límites marcados por el profesor y que corresponden a la delimitación de La Alameda.
- Respetar las normas de juego y actividad.
  - El grupo siempre debe permanecer unido.
  - Si no se encuentra una baliza o árbol a anotar pasar a la/el siguiente.
- Acudir al punto de emergencia donde están situados los profesores si surge alguna necesidad.

## **6.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

Como hemos comentado, el centro escolar, por tener como segunda lengua extranjera el francés, ha querido llevar a cabo un viaje a la capital de Francia, París. Sin embargo, la complejidad del desplazamiento en la misma con un grupo numeroso de escolares implica la preparación del alumnado a conocer de forma global la ciudad y a saber desplazarse y orientarse por las líneas de metro.

La actividad debe partir del área de educación física, ya que la orientación es uno de sus contenidos. La intención es superponer dos planos: uno de un espacio conocido como es la Alameda de Cervantes y otro, el plano de metro de París, haciendo coincidir los recorridos por los lugares transitables del parque y las estaciones (que corresponden a cada uno de los monumentos de París más emblemáticos y a visitar en el viaje) con espacios, fuentes, edificios, monumentos significativos del propio parque y de la ciudad.

El desarrollo de la actividad es el siguiente: dado que la clase está compuesta por 18 alumnos se realizarán seis grupos de tres personas cada uno. A cada grupo se le

entregará un mapa de La Alameda de Cervantes en el que aparece la ubicación de los árboles y arbustos así como la superposición de las líneas de metro de París y sus estaciones más principales (figura 14). Posteriormente se le asignará una ruta de viaje en metro con una salida inicial y una parada de llegada representadas en el reverso de un ticket de metro real de París (figuras 15 y 16). Los alumnos deberán buscar el recorrido más corto, es decir, aquel que pase por el mínimo de estaciones posibles, ya que es así como sucede en la realidad y como se llevará a cabo en la excursión.

Cada recorrido conllevará el paso por un número determinado de estaciones, en las cuales deberán pinzar el ticket para su posterior registro y comprobación. Cada estación tiene una pinza diferente que permitirá asegurar la veracidad del paso. Así mismo, en su parte inferior deberán anotar el nombre común de los árboles y arbustos señalados en el mapa por el que pasen las líneas de metro elegidas para dicho recorrido.

Además, el trayecto contará con una prueba especial al final del mismo (anexo 3), en la última estación de cada recorrido, que deberá ser resuelta para la obtención de una parte de un enigma (en este caso corresponde con un fragmento de un capítulo de *Platero y yo* de Juan Ramón Jiménez, ya que este año se celebra el centenario de su primera edición y ha sido leído en su integridad dentro del área de Lenguaje como parte del programa de fomento a la lectura, anexo 4).

Cada una de las pruebas se encuentra escondida en el punto de la estación que figura en el plano. Están expuestas en papel con forma de pergamino. Todas ellas contienen un párrafo en francés descriptivo de la estación en la que se encuentran (Tour Eiffel: est une tour de fer de 324 mètres de hauteur...) que los alumnos deberán leer en voz alta para desarrollar la lengua francesa y una petición de prueba en español que deberán leer también en voz alta para la comprensión del resto del grupo (Adivina adivinanza...).

Además, cada una de las pruebas solicitadas en las diferentes estaciones no han sido planificadas al azar, sino que están vinculadas con contenidos de otras áreas. Conocimientos adquiridos a lo largo del curso de otras materias permitirán la resolución de un problema relacionado con hechos, acontecimientos, historias... vinculadas con París y/o Soria. Así por ejemplo, en la estación de La Défense, que es el barrio de

negocios más importante de París, se les pide un cálculo matemático para averiguar cuántas empresas estaban registradas en ese distrito en el año 2009 o, en la estación de Versailles, conocida por su famoso castillo y de sus enormes jardines, se les pide que nos digan cuatro árboles de hoja caduca y cuatro de hoja perenne, repasando así contenidos del área de conocimiento del medio.

Una vez realizado un recorrido, el grupo deberá acudir al control central localizado en el árbol de la música donde se verificarán los tickets así como la solución del problema-prueba final de cada trayecto, para entregarles si así lo han conseguido una parte del enigma y, asignarles un nuevo itinerario.

Al final de la actividad de orientación, todos los equipos se reunirán en la sede central (árbol de la música) donde cada uno deberá contribuir con sus respectivas partes del enigma conseguido. Entre todos deberán ordenarlo, y adivinar el título del capítulo al que corresponde.

Los profesores estarán colocados en los siguientes puntos de emergencia:

- En la cafetería del alto de la Dehesa que coincide con la estación La Défense.
- En la biblioteca del parque, cerca de la estación Notre-Dame.
- En el árbol de la música, muy próxima a la estación Reuilly-Diderot.

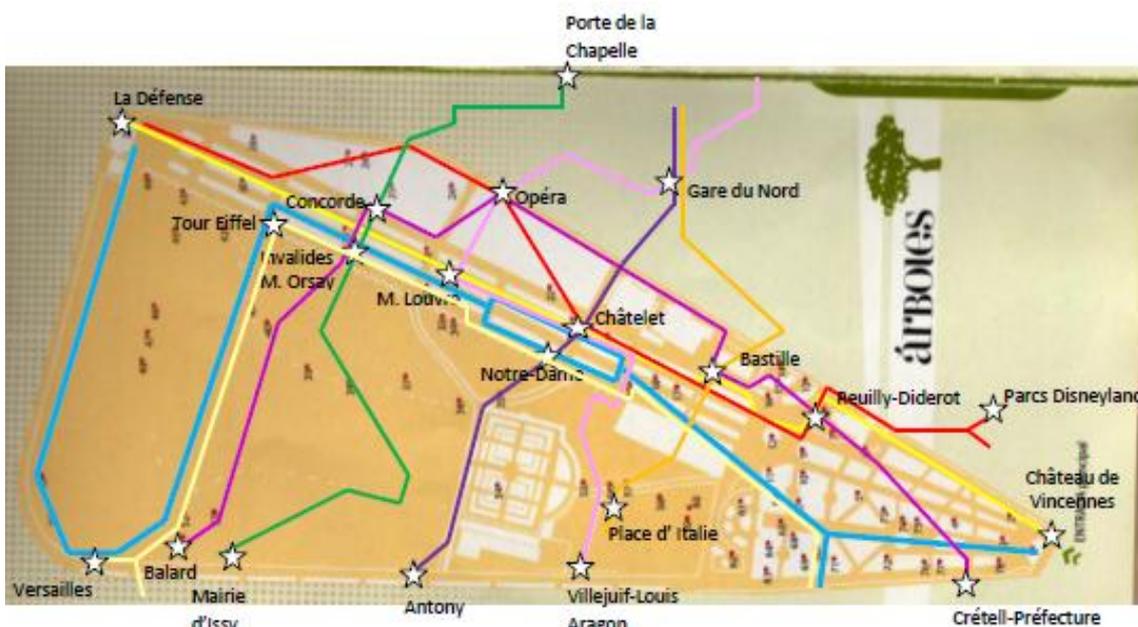


Figura 14: Plano de la Alameda de Cervantes con líneas de metro.



Figura 15: Cara del ticket de metro de París

De:..... À:.....

Stations						

Arbres						

Figura 16: Reverso del ticket de metro de París confeccionado para la prueba de orientación.

## 6.6 EVALUACIÓN

El alumno será evaluado a través de la verificación del ticket entregado en el control central y el respeto a las normas establecidas en el juego.

No olvidaremos los objetivos planteados en el apartado 6.2 referentes a la actividad, los cuales serán evaluados a través de unos criterios de evaluación de la tabla expuesta en el anexo 5.

El alumno deberá:

- 1.- Respetar las normas del parque: los comportamientos de carácter moral y cívico asociados a normas de conducta adecuadas con respeto a los otros y al medio ambiente son especialmente necesarios para la vida en sociedad y para la conservación del ecosistema.
- 2.- Mostrar interés por el cuidado y la conservación de la naturaleza: la relación entre el medio ambiente y la calidad de vida es indiscutible. El deterioro llevado a cabo en los últimos años hace cuestionarnos el bienestar de futuras generaciones. Por ello, se hace necesario desde la infancia inculcar valores de mantenimiento y respeto al medio ambiente.
- 3.- Usar el mapa para orientarse: el alumno debe aprender a saber el lugar en el que se encuentra en cada momento para poder desplazarse allí donde desea. Es un aspecto necesario para la supervivencia que, en muchas ocasiones, no se tiene adquirido.
- 4.- Identificar lugares conocidos en un plano: de la misma manera que conocer tu posición, hay que saber identificar diferentes puntos y lugares para poder trasladarnos sin pérdida de un lugar a otro.
- 5.- Utilizar el francés para nombrar las estaciones de metro: la actividad de orientación, programada la semana anterior al viaje de fin de curso, prepara al alumno a saber orientarse en el metro de París, a conocer las estaciones más importantes y necesitadas para visitar los lugares planificados, es por ello que lo pedimos como criterio de evaluación.
- 6.- Participar activamente en la realización del trayecto a realizar así como en las pruebas requeridas: el interés y la actitud positiva hacia la actividad es necesaria para llevar a cabo cualquier tipo de aprendizaje.
- 7.- Colaborar con el grupo en la relación de la prueba final de la ruta: la cooperación entre los componentes de grupo para conseguir el mayor número de pistas posibles y la colaboración final entre los diferentes grupos para descifrar el enigma final hacen de esta prueba de orientación una actividad llena de valores que es necesario evaluar.

Dentro del proceso de evaluación es necesario también valorar la práctica docente, para conocer si lo planificado corresponde con aquello que queríamos conseguir. Tomar conciencia de lo que hemos hecho bien y de lo que hemos hecho mal nos permitirá mejorar en futuras actividades similares y, por tanto, crecer como docentes.

En el caso de nuestra actividad de orientación valoraremos nuestra acción teniendo en cuenta: la satisfacción de nuestros alumnos, los comentarios realizados en una encuesta pasada al finalizar la actividad (anexo 6) y, los resultados obtenidos en las diferentes pruebas.

## 7. CONCLUSIÓN

Son muchos los deportes y actividades que, tratados desde un punto de vista educativo, influyen positivamente al desarrollo integral del alumno.

A lo largo de este trabajo de investigación hemos podido comprobar que son muchos los factores que hacen de las AFMN un excelente recurso aplicable en la escuela. De todas ellas, cabe destacar la orientación como una actividad enriquecedora y completa que promueve aprendizajes significativos, que implica la participación activa del alumno, que no requiere de habilidades específicas para su aplicación pero que sí ayudan al desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, que promueve valores como la cooperación, el respeto, la solidaridad..., que incita no sólo al respeto del medio ambiente sino también a su conservación, que atrae la atención del alumno porque evaden de la rutina del aula y el gimnasio y, que permite desarrollar la interdisciplinariedad con otras áreas contribuyendo así a la adquisición de un aprendizaje más comprensivo y significativo. En definitiva, las AFMN y, más concretamente, la orientación, favorecen el crecimiento personal y el desarrollo de la autonomía del niño.

No hay que olvidar que, todavía hoy, hay aspectos que dificultan la integración de la orientación en la escuela, tales como el desconocimiento por parte de los especialistas, el miedo a posibles peligros, la mayor complejidad de su planificación, la falta de medios, la negativa a salir del centro, etc.

A pesar de ello afirmamos, y así creemos que lo demostramos mediante la propuesta de intervención, que la orientación es una actividad verdaderamente atractiva y plena de virtudes educativas, que todavía no se ha dado a conocer lo suficiente en la escuela. Está pues en nuestras manos que actividades como ésta se fomenten a través de trabajos de

investigación como el que presentamos, para que su posterior publicación y lectura impregne en la mente y en la práctica de otros especialistas.

## 8. LISTA DE REFERENCIAS

### 8.1 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA

- Aguado, A.M. (2003). *Actividades físicas en el medio natural en la Educación Física Escolar*. I Congreso Nacional. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Anglada, P. (2004). *Actividades físicas de aventura en la naturaleza*. Madrid. Editorial Comunidad Virtual Ciencias del Deporte. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/Libro%20Acti%20Fis%20Nat%20Definitivo.pdf> (Consultado 20-03-14).
- Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el medio natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral Universidad de Valladolid. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/56/1/TESIS10090320.pdf?origin=publicati> [on\\_detail](#) (Consultado 21-03-2014).
- Arroyo, M.D. (2010) Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Autodidacta*. Revista on-line de la Educación en Extremadura. Pag 170-179 Disponible en: [http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta\\_archivos/numero\\_6\\_archivo\\_s/m\\_d\\_a\\_dominguez.pdf](http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_6_archivo_s/m_d_a_dominguez.pdf) (Consultado 21-3-2014).
- Baena, A., y Granero, A. (2011). Contribución de las actividades físicas en el medio natural a la consecución de las competencias básicas. *Revista de transmisión del conocimiento Educativo y de la Salud*, 3(5). Disponible en: [http://www.trances.es/papers/TCS%2003\\_5\\_4.pdf](http://www.trances.es/papers/TCS%2003_5_4.pdf) (Consultado 06-05-2014).
- Bravo, R. y Romero, O. (1998). *Actividades educativo-complementarias en la Naturaleza. Juegos utilitarios y de aplicación a la E.F.* Málaga: Ediciones Aljibe.
- Caballero, P. (2012). Potencial Educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de cooperación simple. *Revista Digital de EF Emásf*. Año 4. Num.19. Disponible en:

[http://emasf.webcindario.com/Potencial educativo de las AFMN.pdf](http://emasf.webcindario.com/Potencial_educativo_de_las_AFMN.pdf)

(Consultado 10-04-14).

- Carrasco, D., Carrasco, D., Carrasco, D. *Actividades en el Medio Natural*. Universidad Politécnica de Madrid. Instituto Nacional de Educación Física. Disponible en: <http://futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/3.pdf> (Consultado 20-03-2014).
- Fraile, A. Y Hernández, J.L. (2004). *Didáctica de la EF. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza como marco de una educación física activa y eficaz. *Apunts Educació Física i Esportes*, (16-17), 81-85.
- García, P., Martínez, A., Parra, M., Quintana, M. y Rovira, C.M. (2005). *Actividad física en el medio natural para primaria y secundaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Granero, A. y Baena, A. (2010). *Actividades físicas en el medio natural: teoría y práctica para la Educación Física actual*. Sevilla: Wanceulen.
- Lagardera, F. (2002). Desarrollo sostenible en el deporte, el turismo y la educación física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 67, pp 70-79.
- Martín, S. y Domínguez, M. (2006). El Deporte de la Orientación en la Naturaleza. Aportaciones a la Educación y el desarrollo de los alumnos, y sus relaciones con el currículo de Educación Física. *Wanceulen: Educación Física Digital*, (2), 13. Disponible en: <http://www.wanceulen.com/revista/numero2.mayo06/articulos/ARTICULO%202-13.htm> (Consultado 28-06-2014).
- Pastor, M.L. (2003). *Las actividades en el medio natural en la Educación Física escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Pérez, R. (2011). *Actividades físico-deportivas en el medio natural. Propuestas educativas para la acción*. Sevilla: MAD.
- Pérez, R., Caballero, P., Jiménez, L. (2009). *Evolución Histórica de las actividades en el medio natural con fines educativos*. Materiales para la Historia del Deporte VII. Universidad Pablo de Olavidey I.E.S. San José. Cortegana. Huelva. Disponible en: [http://www.upo.es/revistas/index.php/materiales\\_historia\\_deporte/article/view/511/705](http://www.upo.es/revistas/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/511/705) (Consultado 20-03-2014).

- Rodríguez, P.L. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal, significativa y autónoma*. Vol.177. Inde
- Sánchez, J.E. (2005). *Actividades en el Medio Natural y Educación Física*. Sevilla: Wanceulen.
- Santos, M.L. (2002) *Las actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Santos, M.L. y Correas, R.G. (2004). El medio natural como eje pedagógico. Una visión integrada: la motricidad y la educación integral. *Didáctica de la Educación Física: Una perspectiva crítica y transversal* (pp. 197-216). Biblioteca Nueva.

## **8.2. MARCO LEGAL**

- Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo. (B.O.E., número 1064 2006).
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria.

# 9. ANEXOS

## ANEXO 1:

### Plano árboles Alameda de Cervantes



# Plano arbustos Alameda de Cervantes

**Nombre común**

- 1 Enebro.
- 2 Picea blanca. Picea de Alberta.
- 3 Agracejo Japonés.
- 4 Arce palmado japonés.
- 5 Sinforicarpo.
- 6 Bambú paraguas.
- 7 Bonetero Japonés enano variegado.
- 8 Tuya Occidental.
- 9 Enebro escamoso
- 10 Picea azul globosa.
- 11 Cedro japonés Sugi.
- 12 Cedro japonés Sugi.
- 13 Brechina.
- 14 Acebo.
- 15 Boj.
- 16 Durillo.
- 17 Romero.
- 18 Lilo.
- 19 Espirea.
- 20 Celindo.
- 21 Grosellero dorado.
- 22 Giriflorea.
- 23 Aliguste del japon.
- 24 Espino de Fuego.
- 25 Carrizo de las Pampas.
- 26 Espino de fuego de hoja estrecha.
- 27 Mahonia.
- 28 Acebo cornudo.
- 29 Morionera.
- 30 Aliguste de california.
- 31 Bonetero Japonés enano.
- 32 Arce palmado japonés.
- 33 Almirantillo del japon.
- 34 Bonetero Japonés.
- 35 Tuya Oriental.
- 36 Viburno de hoja rizada.
- 37 Yuca.
- 38 Bola de nieve. Mundillos.
- 39 Palmera de la suerte.
- 40 Falso ciprés de Sawara. Ciprés de guisantes.
- 41 Paraiso espinoso manchado.
- 42 Enebro chino blanco.
- 43 Cornejo.
- 44 Enebro.
- 45 Enebro chino dorado.
- 46 Falso ciprés japonés. Ciprés Hinoki.
- 47 Espirea japonesa.
- 48 Hibisco de Siria. Rosa de Siria.
- 49 Forsitia.

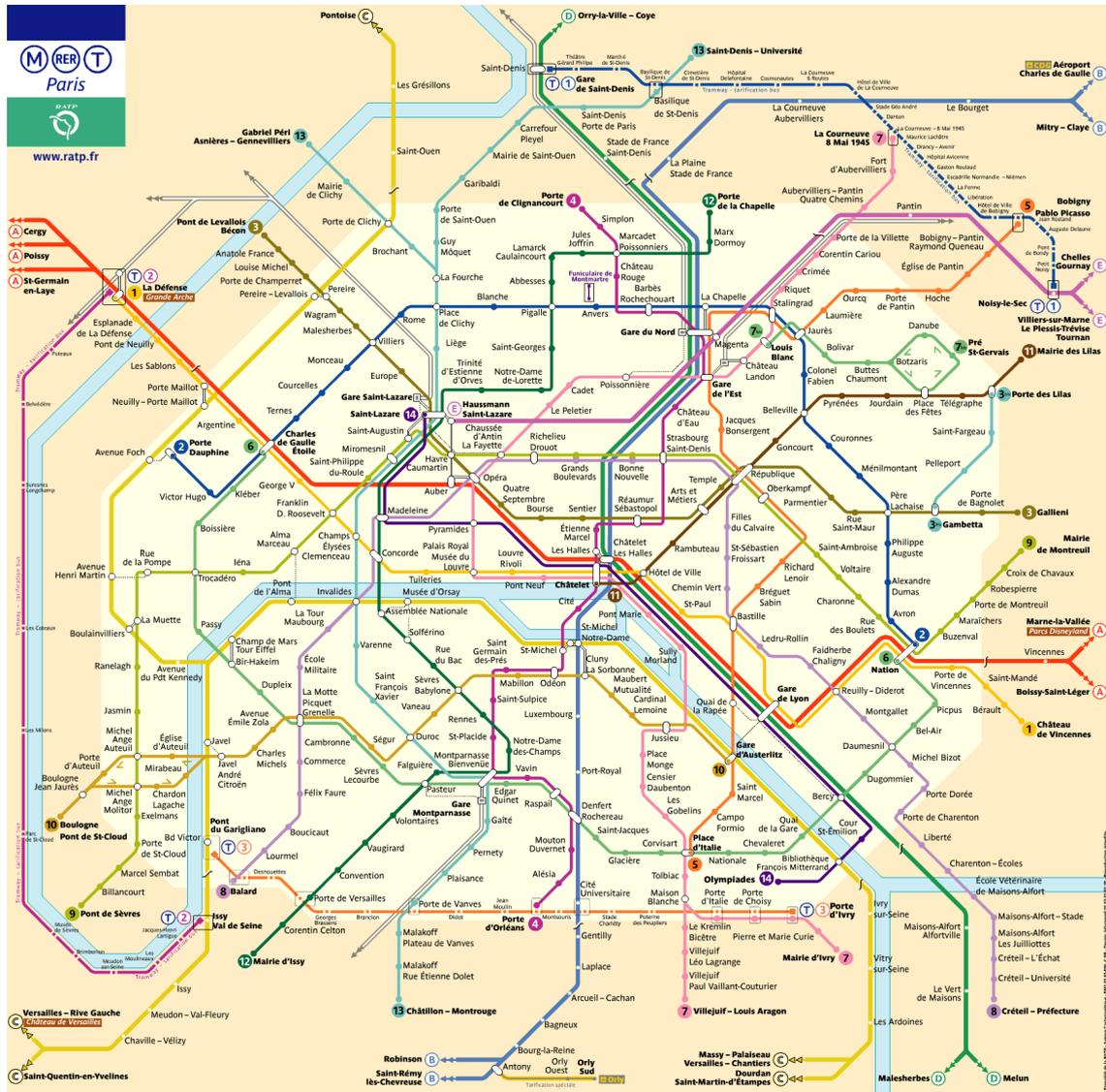
**Nombre científico [Variedad]**

*Juniperus communis* L. [Hibemica].  
*Picea glauca* A. [Albertiana conica].  
*Beberis Thunbergii* DC. [Atropurpureum].  
*Acer palmatum* Thunb. [Dissectum].  
*Symphoricarpos albus* L.  
*Sinarundinaria muriei* (Gamble) Nakai.  
*Euonymus japonica* Thunb. [Microphyllus pulch].  
*Thuja occidentalis* L. [Sunkist].  
*Juniperus squamata* Bach-Ham. ex D. Don. [Blue star].  
*Picea pungens* Engelm. [Glauca globosa].  
*Cyptomeria japonica* D. Don. [Globosa nana].  
*Cyptomeria japonica* D. Don. [Elegans nana].  
*Calluna vulgaris* (L.) Hall.  
*Ilex aquifolium* L. [Variegatum].  
*Buxus sempervirens* L.  
*Viburnum tinus* L.  
*Rosmarinus officinalis* L.  
*Syringa vulgaris* L.  
*Spiraea x arguta* Zab.  
*Philadelphus coronarius* L.  
*Ribes aureum* Pursh.  
*Cotoneaster franchetii* Boiss.  
*Ligustrum japonicum* Thunb.  
*Pyracantha coccinea* M.J. Roemer.  
*Cortaderia selleana* (Schult. & Schult. F.) Asch. & Grabn.  
*Pyracantha angustifolia* (Franch.) C. K. Schneid.  
*Mahonia aquifolium* (Pursh) Nutt.  
*Ilex aquifolium* L. [Cornuta].  
*Viburnum lantana* L.  
*Ligustrum ovalifolium* Hassk.  
*Euonymus japonica* Thunb. [Microphyllus pulch].  
*Acer palmatum* Thunb. [Atropurpureum].  
*Chamaejasme japonica* (Thunb) Spach.  
*Euonymus japonica* Thunb. [Elegantissimus aurea].  
*Thuja orientalis* L. [Compacta aurea].  
*Viburnum rhytidophyllum* Hemsl.  
*Yucca aloifolia* L.  
*Viburnum opulus* L.  
*Trachycarpus fortunei* W.  
*Chamaecyparis pisifera* (Siebold & Zucc.) Endl.  
*Elaeagnus pungens* Thunb. [Maculata aurea].  
*Juniperus chinensis* L. [Pfitzeriana-glauca].  
*Cornus sanguinea* L.  
*Juniperus communis* L. [Compressa].  
*Juniperus chinensis* L. [Pfitzeriana-aurea].  
*Chamaecyparis obtusa* (Siebold & Zucc.) Endl.  
*Spiraea japonica* L. fil.  
*Hibiscus syriacus* L.  
*Forsythia suspensa* (Tumb.) Vahl. [Lymwood gold].

**ARBUSTOS**

**la Derosa**  
ALAMEDA DE CERVANTES

# ANEXO 2: PLANO DE METRO DE PARÍS



### ANEXO 3: PRUEBAS DE ESTACIÓN

**La Défense:** est le premier quartier d'affaires européen par l'étendue de son parc de bureaux. Il est situé dans les Hauts-de-Seine dans le prolongement de l'axe historique parisien qui commence au palais du Louvre et qui poursuit par l'avenue des Champs-Élysées, l'Arc de triomphe de l'Étoile, et au-delà jusqu'au pont de Neuilly et l'Arche de la Défense.

¿Sabrías decirnos cuántas empresas estaban registradas en este distrito en el año 2009? La solución es el resultado de la suma del nº de árboles y arbustos sembrados en la Alameda de Cervantes, multiplicado por la extensión en hectáreas de dicho parque, dividido entre 2, multiplicado por los años que cumples durante este curso, dividido entre "pi" más 261.25.

Solución: 2500 entreprises

**Tour Eiffel:** est une tour de fer de 324 mètres de hauteur. Elle est située à Paris, à l'extrémité nord-ouest du parc du Champ-de-Mars en bordure de la Seine. Elle est initialement nommée « tour de 300 mètres ». Ce monument est devenu le symbole de la capitale française, et un site touristique de premier plan : il s'agit du second site culturel français payant le plus visité en 2011.

Adivinanza: Tres partes tiene mi nombre:  
en Francia está la primera,  
la segunda, aunque te asombre,  
dentro de un cisne se esconde  
y la tercera la tiene la cocinera.

Solución: Francisco

**Versailles:** est une commune française mondialement connue pour son château ainsi que pour son parc. C'est un lieu reconnu sous l'égide de l'UNESCO dans la liste du patrimoine mondial de l'humanité. Les bosquets de Versailles sont formés d'un véritable dédale d'allées, leurs grandes haies cachent des bassins, des jardins, ou des theaters de verdure.

¿Sabrías decirnos 4 árboles de hoja caduca y 4 de hoja perenne?

Solución:

Hoja caduca: arce, chopo, castaño, fresno, abedul...

Hoja perenne: olivo, madroño, eucalipto, encina, alcornoque...

**La Bastille:** est une place de Paris, lieu symbolique de la Révolution française, où l'ancienne forteresse de la Bastille fut détruite entre le 14 juillet 1789 et le 14 juillet 1790.

¿Sabrías decirnos un monumento histórico de Soria y de qué año data?

Solución:

Iglesia Sto. Domingo del siglo XII, Románica.

Arcos de San Juan de Duero, siglo XII, Románicos.

Ermita de San Saturio, siglo XII, Barroca.

**Le Louvre:** est une pyramide de verre construite en 1989 dans la cour Napoléon. C'est un musée d'art et d'antiquités installé au cœur de Paris. C'est l'un des plus grands musées du monde, et le plus grand de Paris, par sa surface d'exposition et par ses collections qui comprennent environ 460 000 œuvres. Il abrite la Joconde de Léonard de Vinci.

En Soria, parte de su arte lo lleva implícito Antonio Machado quien con sus múltiples poesías describía la belleza de nuestra provincia. ¿Podrías inventarte tú una estrofa de 4 versos con la palabra arte? Y si sois capaces de acoraros de algún fragmento de un poema de Antonio Machado conseguiréis otra parte del enigma.

Solución:

Caminante no hay camino

Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;  
Caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.  
Al andar se hace el camino,  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar.  
Caminante no hay camino  
sino estelas en la mar.

**Notre-Dame:** est la cathédrale de Paris. Elle est située sur la moitié Est de l'île de la Cité. Elle est célèbre par ses vitraux, sa rosace, ses gargouilles et son parvis. Elle a été le témoin des grands événements de l'histoire de France. C'est un monument gothique.

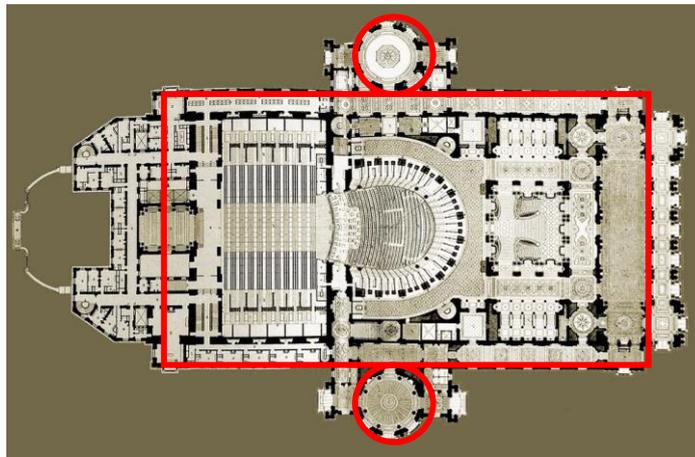
En nuestra ciudad, la Ermita de la Soledad, situada cerca de esta estación, tiene una historia de origen que habéis estudiado en conocimiento del medio. ¿Podrías relatárnosla? Deben participar los 3 componentes del grupo.  
Alternativa: contar la historia del Monte de las Ánimas.

Solución:

Ermita de la Soledad: su origen se remonta al siglo XVI cuando Soria estaba dividida en estamentos. En esta época de esplendor se promueve la construcción de un Humilladero. Entonces, existía una cofradía penitencial en la ciudad, cuya encomienda más destacada era su obligación de dar sepultura a los reos ajusticiados en la ciudad así como organizar procesiones penitenciales para Semana Santa en las que los fieles se disciplinaban públicamente. Fue esta cofradía llamada Vera Cruz, la que encargó la construcción de un pequeño Humilladero a las afueras de la ciudad. Posteriormente los condes de Gómara decidieron promover su ampliación, sin embargo, no terminó de llevarse a cabo pero quedó constancia de ello en el pórtico de 3 arcos que abre paso a la ermita. Finalmente los condes decidieron traer la imagen de la Virgen de las Angustias y una talla de Cristo Yacente que se colocó en el altar bajo la imagen de la Virgen. El antiguo Humilladero quedó en la parte posterior, detrás del altar.

**Opéra:** édifice majestueux du Second Empire. Elle a été construit à l'initiative de Napoléon III. Elle a beaucoup de merveilles: son style architectural, sa salle merveilleuse, son grand escalier et l'incontournable Rotonde des Abonnés.

Este es su plano. Calcular el área total de las 3 figuras, donde  $R=12$ ,  $L= 54$  y  $l=21$



Solución:

$$\text{Área de una circunferencia} = \pi \times R^2 = 3.14 \times 12^2 = 452.16$$

$$452.16 \times 2 \text{ circunferencias} = 914.32$$

$$\text{Área de un rectángulo} = \text{base} \times \text{altura} = 54 \times 21 = 1134$$

$$\text{Área total} = \text{área 2 circunferencias} + \text{área rectángulo} = 914.32 + 1134 = 2048.32$$

## ANEXO 4:

Enigma 1:

pechillo en flor al borricuelo, más pequeño, ¡ay!, y más flaco que Platero. Y el

Enigma 2:

entre las flores.

Enigma 3:

En el arroyo grande, que la lluvia había dilatado hasta la viña, nos encontramos,

Enigma 5:

carreta, al grito sollozante de la chiquilla. Era vano su esfuerzo, como el de los niños

Enigma 6:

atascada, una vieja carretilla, perdida toda bajo su carga de hierba y de naranjas.

Enigma 7:

borriquillo se despechaba contra el viento, intentando, inútilmente, arrancar del fango la

Enigma 8:

Una niña, rota y sucia, lloraba sobre una rueda, queriendo ayudar con el empuje de su

Enigma 9:

valientes, como el vuelo de esas brisas cansadas del verano que se caen, en un desmayo,

Solución: La Carretilla:

En el arroyo grande, que la lluvia había dilatado hasta la viña, nos encontramos, atascada, una vieja carretilla, perdida toda bajo su carga de hierba y de naranjas.

Una niña, rota y sucia, lloraba sobre una rueda, queriendo ayudar con el empuje de su pechillo en flor al borricuelo, más pequeño, ¡ay!, y más flaco que Platero. Y el borriquillo se despechaba contra el viento, intentando, inútilmente, arrancar del fango la carreta, al grito sollozante de la chiquilla. Era vano su esfuerzo, como el de los niños valientes, como el vuelo de esas brisas cansadas del verano que se caen, en un desmayo, entre las flores.

## ANEXO 5: ASPECTOS A EVALUAR DE LA ACTIVIDAD

- 1. Respeta las normas del parque.
- 2. Muestra interés con por el cuidado y la conservación de la naturaleza.
- 3. Usa el mapa para orientarse.
- 4. Identificar lugares conocidos en un plano.
- 5. Utiliza el francés para nombrar las estaciones de metro.
- 6. Participa activamente en la elección del trayecto a realizar.
- 7. Colabora con el grupo en la realización de la prueba de final de la ruta.

<b>COLEGIO</b> CURSO 6º E.P    FECHA _____ UNIDAD DIDÁCTICA Nº _____ ..... .....		<b>ASPECTOS CONCRETOS A EVALUAR</b> En base a los criterios de evaluación										L O G R A D O S	R E C U P E R A D O S	E V A L U A C I O N	
Nº	APELLIDOS Y NOMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
...															

## ANEXO 6: FICHA EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

<b><u>EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE</u></b>										
<b><u>ALUMNO</u></b>										
<b>NOMBRE:</b>	<b>CURSO:</b>									
<b>DIRECTRICES:</b> (señala con una X)	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>							
Entiendes las explicaciones del maestro.										
Comprendes los juegos.										
Los juegos son difíciles o inadecuados.										
Se deja tiempo para dudas y aclaraciones.										
El maestro responde a tus problemas y dificultades.										
El maestro realiza correcciones.										
El maestro refuerza positivamente.										
Los grupos que se hacen los asigna el maestro.										
Te gustan los juegos que se realizan en clase.										
Es suficiente la duración de los juegos.										
<b>OTRAS OBSERVACIONES:</b>										
<b>VALORACIÓN GENERAL:</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10