



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia

TRABAJO FIN DE GRADO:

USO DEPORTIVO-ESCOLAR DEL ESPACIO FÍSICO SEGOVIANO: EL PARQUE NATURAL SIERRA NORTE DE GUADARRAMA

Presentado por D. Gonzalo del Prisco Miguel para optar al Grado de
Educación Primaria por la Universidad de Valladolid

Dirigido por:

Dr. D. Luis Carlos Martínez Fernández

Profesor Titular de Universidad de Análisis Geográfico Regional

Departamento de Geografía

Universidad de Valladolid



RESUMEN

TÍTULO: “Uso deportivo-escolar del espacio físico segoviano: El Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama”.

AUTOR: Gonzalo del Prisco Miguel.

TUTOR ACADÉMICO: Dr. D. Luis Carlos Martínez Fernández.

PALABRAS CLAVE: Actividades físico-deportivas, medio natural, Educación Física, espacio físico, educación ambiental.

La intención del trabajo fin de grado es mostrar a la comunidad educativa las oportunidades que ofrecen las salidas escolares con carácter deportivo en el medio natural y su relación con el tratamiento del espacio físico y la Educación Física.

El presente proyecto detalla las aplicaciones educativas y deportivas en la naturaleza tras un análisis exhaustivo del espacio físico segoviano y en particular del Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama, valorando así las posibilidades educativas de éste en relación al contexto escolar.

De esta manera presento el estudio del espacio geográfico Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama, valores y planificación ambiental, y su imbricación educativa en el área de Educación Física con la exposición de actividades físico-deportivas, sus características y su proyección a la educación ambiental.

KEYWORDS: sports physical activities, natural environment, Physical Education, physical spare, environmental education.

The aim of this Degree Final Project is to show the educational community the opportunities provided by the activities which are conducted outside the school compound in the natural environment and it's relationship with the processing of the physical spare and the Physical Education.



The current draft details the educational and sporting applications in the nature after an in-depth review of the physical space from Segovia and especially the nature reserve of the North Sierra of Guadarrama, assessing its educational possibilities in relation to the educational context.

In this way I submit a study of the geographical area of the nature reserve of the North Sierra of Guadarrama, values and environmental planning and its educational implications in the field of Physical Education showing different sportsphysical activities influence on the environmental education.



INDICE

1	Introducción.....	Pág. 6-16
1.1	Objetivos.....	Pág. 8
1.2	Justificación.....	Pág. 9-12
1.3	Metodología.....	Pág. 12-14
1.4	Marco teórico.....	Pág. 14-16
2	El espacio físico segoviano y riqueza ambiental.....	Pág. 17-25
a)	Paramos y campiñas: el dominio de las llanuras sedimentarias.....	Pág. 17-20
a.1	Los páramos de Cuellar-Fuentidueña y de Maderuelo.....	Pág. 18
a.2	Las campiñas de la Tierra de Pinares.....	Pág. 19
a.3	Las campiñas marginales.....	Pág. 20
b)	Los bordes serranos.....	Pág. 20-23
b.1	La Serrezuela de Pradales.....	Pág. 21
b.2	Rampas y piedemontes: contacto serrano.....	Pág. 22
b.3	Los conjuntos serranos: El Guadarrama y las Sierras de Riaza y Ayllón....	Pág. 23
c)	La riqueza ambiental: la red de espacios “naturales”.....	Pág. 23-25
c.1	Red de Espacios Naturales de Castilla y León en la provincia de Segovia....	Pág. 23-24
c.2	La Red Natura 2000 en la provincia de Segovia.....	Pág. 24
c.3	El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama en la provincia de Segovia...	Pág. 24-25
c.4	La Reserva de la Biosfera del Real Sitio de San Ildefonso-El Espinar.....	Pág. 25
3.	Espacio físico y uso deportivo-escolar: su imbricación deportiva.....	Pág. 26-34
a)	Las actividades recreativas-deportivas en el espacio físico.....	Pág. 26-30
a.1	Concepto y evolución histórica.....	Pág. 27
a.2	Las actividades deportivas en el espacio físico: caracteres.....	Pág. 27-29
a.3	Las actividades deportivas en el espacio físico: Clasificaciones.....	Pág. 30



b) Deporte y educación física escolar.....Pág. 31-34

 b.1 El currículo de Educación Física de Primaria.....Pág. 31-33

 b.2 Educación física, deporte y naturaleza, propuestas educativas para escolares.....Pág. 34

4. Evaluación espacial del Parque Natural de la Sierra Norte de Guadarrama para la práctica de actividades deportivo-escolar.....Pág. 35-46

 a) El senderismo como actividad deportiva-escolar.....Pág. 36-39

 a.1 Caracteres de la actividad.....Pág. 37

 a.2 Tipos de recorridosPág. 38

 a.3 El senderismo y su adaptación educativa.....Pág. 38-39

 b) El ciclomontañismo como actividad deportivo-escolar.....Pág. 40-43

 b.1 Caracteres de la actividad.....Pág. 40-41

 b.2 Tipos de recorridos.....Pág. 41-42

 b.3 El senderismo y su adaptación educativa.....Pág. 42-43

 c) La orientación en la naturaleza como actividad deportivo-escolar.....Pág. 43-46

 c.1 Caracteres de la actividad.....Pág. 44-45

 c.2 Zonas de actuación.....Pág. 45

 c.3 La orientación en la naturaleza y su adaptación educativa.....Pág. 45-46

5. Conclusiones: Análisis del alcance del trabajo, oportunidades, limitaciones y reflexión personal.....Pág. 47-48

6. Referencias.....Pág. 49



INTRODUCCIÓN

El Trabajo Fin de Grado que desarrollo a continuación supone un reto personal y profesional para mí por el hecho de conjugar dos áreas del conocimiento, como son la Geografía y la Educación, con el fin de extraer conclusiones para mi futura labor profesional como maestro en la Educación Física escolar en el medio natural y siendo más concreto en **“El uso deportivo-escolar en el espacio físico segoviano: el parque natural Sierra Norte de Guadarrama”**.

Con este proyecto de investigación pretendo explicar las diversas oportunidades educativas que nos ofrece el Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama, para completar el desarrollo educativo integral de los alumnos de E.P. en el contexto de la educación física en el medio natural. Para poder explicarlo, previamente es necesario realizar un análisis del espacio geográfico en cuestión (riqueza medioambiental, valores ambientales, espacios específicos para el uso de actividades deportiva, posibilidades educativas...).

Mi propósito es concienciar a la comunidad educativa de la importancia de realizar actividad física en el medio natural debido a la relevancia de su aprendizaje en él. El ser humano ha estado en concordancia con el medio ambiente desde sus orígenes, pero en la actualidad con el crecimiento de la población y su consecuente desarrollo urbano, los seres humanos cada vez nos alejamos más de nuestro más preciado entorno natural. Por ello desde la Educación Primaria tenemos la oportunidad de conectar a las futuras sociedades con el medio ambiente y conseguir que esta unión permita nutrirnos de los aprendizajes que están dispuestos a nuestro alcance y que forman parte de nuestra condición humana.

En la estructura del TFG, comenzaré por detallar los objetivos del trabajo y una justificación de la necesidad del tema escogido basada en relación con las competencias del Grado.

A continuación quedará reflejado el marco teórico en el cual se engloba el proyecto, informando sobre los antecedentes existentes del tema elegido y las diferentes metodologías de diversos autores profesionales en este área.



Quedará reflejado un análisis general del espacio físico segoviano, su diversidad y diferencias para entender la globalidad de éste y posteriormente se detallará las características del Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama a través de un análisis exhaustivo.

Una vez analizado el espacio físico en concreto, explico lo relacionado con el uso deportivo escolar de las actividades físicas en el medio ambiente, como por ejemplo su historia, caracteres y clasificaciones. Todo ello relacionándolo con el currículo oficial de Educación Física en Educación Primaria.

En la parte central del TFG, realizo una evaluación espacial del Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama de manera que se contextualiza las posibilidades educativas en el área de la Educación Física, es decir las diferentes actividades físicas educativas planteadas para el espacio físico en el contexto escolar.

Por último, destaco las conclusiones pertinentes sobre el alcance, oportunidades y limitaciones del trabajo. Y para finalizar expongo mis reflexiones personales sobre lo aprendido y los nuevos propósitos.



1.1 OBJETIVOS

- Conocer el paraje natural y geográfico de la provincia de Segovia con el fin de seleccionar diferentes territorios para poder llevar a cabo una práctica educativa óptima.
- Analizar y valorar las oportunidades educativas en el espacio físico del Parque Natural de la Sierra Norte de Guadarrama y los recursos que nos ofrece para las áreas de Educación Física, Ciencias Sociales y Ciencias Naturales.
- Planificar diversas actividades deportivo-escolares en un contexto educativo real.
- Concienciar a la comunidad educativa sobre la riqueza educativa que ofrece conectar con el medio ambiente a través de las actividades deportivas.



1.2 JUSTIFICACIÓN

1) De la importancia del tema elegido

A lo largo de mi etapa de formación como maestro en el Grado de Educación Primaria he conocido diversas vías educativas que conllevan al desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula para escolares. Mi interés por la educación en el medio natural ha crecido conforme a la evolución y creación de mi identidad como maestro de Educación Física. La educación en el medio ambiente ofrece un amplio rango de posibilidades educativas que el contexto ordinario escolar no ofrece con tanta plenitud. Me refiero a una educación en lo cognitivo, social y afectivo contextualizada en el entorno natural que nos rodea y en el cual por condición humana estamos ligados.

La escuela actual se ha visto afectada por los cambios evolutivos de la sociedad moderna. El avance de las TIC ha producido cambios ideológicos y de comportamiento en la comunidad educativa englobando a profesores, padres y alumnos. Estos nuevos medios tecnológicos crean necesidades alternativas al acercamiento del entorno natural priorizando la inmersión en la red, alejándose de una manera sutil de la naturaleza que tantos aprendizajes ofrece.

En términos generales, la escuela de hoy en día se ha convertido en un espacio de aprendizaje asilado de la realidad, en la cual prescinde el interés por inculcar a los alumnos aprendizajes de manera memorística y mecánica sin aprovechar los recursos que nos ofrece nuestro entorno para llevarlos a la práctica, es decir, hacemos que nuestros alumnos aprendan una enorme cantidad de contenidos teóricos dentro del aula y no ofrecemos oportunidades para que experimenten fuera de ella. Estamos creando espacios educativos asilados fuera de la realidad social y cultural, y no les introducimos en las experiencias que obtienen a través de la interacción con el medio.

Como consecuencia de los cambios sociales, los cambios en los intereses de las personas y por último los cambios en la escuela, tienen lugar los cambios en la configuración de las materias o áreas del conocimiento que se enseñan en las aulas. La educación en el medio ambiente o al aire libre se ha visto afectada a nivel social y también a



nivel legislativo con la nueva Ley de Educación, dejando un lugar de importancia menor a éste área educativa.

Según explica Gómez Trigueros (2017):

Existe la errónea idea de que la Educación al Aire Libre no es una disciplina en sí misma ni figura en los currículos oficiales. Se la considera, más bien, como una herramienta que ayuda a reforzar el aprendizaje en áreas tales como las ciencias. La Educación al Aire Libre, definida como aquella que "utiliza el paisaje como medio para acercarse y comprender el mundo, [...].

La educación al aire libre debe ser un elemento importante para el desarrollo del ser humano porque implica el conocimiento directo para comprender la realidad social y natural.

Para explicar la importancia de la educación física en el medio natural propongo una justificación pedagógica basada en las competencias que se adquieren en la práctica de ésta:

- Conocimiento de elementos y fenómenos naturales
- Desarrollo motriz integrado al medio natural, adaptación de capacidades y habilidades físicas al contexto circunstancial de cada actividad.
- Fomento de la interacción social en un ambiente descontextualizado del aula ordinaria.
- Aprendizaje de nuevas alternativas para el ocio positivo transferibles en la vida cotidiana.
- Adquisición de hábitos saludables como el cuidado del estado de salud físico y mental.
- Concienciación de actitudes de respeto y conservación del medio ambiente.
- Conocimiento del espacio geográfico natural (Vegetación, fauna, litología...).

Debemos congeniar los contenidos aprendidos en la escuela con su puesta en práctica fuera de ella, de manera que nuestros alumnos experimenten, innoven y creen su propio aprendizaje y se involucren de manera directa con el entorno social, cultural y natural. No podemos permitir que nuestros intereses se focalicen únicamente en las distracciones de las nuevas tecnologías, hay que conjugar varios elementos educativos para conocer nuestro entorno y conocernos a nosotros mismos.



2) En relación con las competencias del Grado

En este epígrafe pretendo resumir las competencias que son adquiridas por un maestro de Educación Física en el culmen de su formación universitaria en el Grado de Educación Primaria. Como maestros debemos tener conocimientos generales suficientes para poder impartir nuestras lecciones, pero también tenemos que adquirir habilidades especiales para que la figura del maestro sea en esencia un ejemplo educativo para nuestros alumnos, por ello las competencias descritas a continuación suponen parte de mi identidad como maestro y las adquiridas a lo largo de la elaboración del proyecto final de grado.

- Educar de manera integral a las futuras generaciones de manera crítica en el aprendizaje de conocimientos con especial carácter en la formación de ciudadanos libres y responsables dentro de la moralidad y valores sociales universales.

Nuestra misión como maestros desde la escuela primaria es crear sociedades críticas que se fundamenten en el conocimiento a través de la investigación autónoma y teniendo como referencia de actuación los valores universales que marcan las directrices de una humanidad pacífica.

- Conocer la estructura educativa de la Educación Primaria con especial relevancia en la Educación Física, sus oportunidades y potencialidad para trascenderlo a nuestra práctica profesional. Al igual que conocer el contexto de la comunidad educativa actual y sus características. De esta manera contribuir de un modo autónomo en la escuela y en los futuros ciudadanos de nuestra sociedad.

Es importantísimo conocer que sucede en la organización de la educación a niveles superiores para entender qué papel es el nuestro como maestros. Siendo así profesionales responsables con nuestros alumnos conociendo sus características para poder elegir entre las alternativas de aprendizaje la más óptima.

- Conocimiento de las oportunidades educativas que ofrece la actividad física en el medio natural, así como los conocimientos que integra y aplicaciones prácticas reales en el



contexto educativo, estableciendo las líneas educativas del profesorado en relación con el uso del tiempo libre desde el ocio positivo.

Uno de los objetivos del maestro de educación física es desarrollar el aprendizaje de manera íntegra en los alumnos en las competencias que se le conceden, y para formar íntegramente es necesario la relación con el medio natural proponiendo a esta actividad como una actividad de ocio positivo duradera para el resto de la vida de los alumnos.

- Aprendizaje del tratamiento del espacio geográfico para el entendimiento de la geografía y su aplicación a la Educación física.

Algunas competencias que debe adquirir el maestro de Educación Primaria están relacionadas con la interpretación del espacio geográfico para poder transmitir estos conocimientos a sus alumnos.

1.3 METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este proyecto resulta propia de la figura del maestro investigador. La actividad del maestro investigador se basa en la investigación de nuevas propuestas desconocidas para él, que se arraigan en la necesidad de modificar su práctica educativa por la detección de déficits en ésta o posibilidades de mejora. He entendido a lo largo de mi experiencia como maestro de prácticas que en la educación física es necesario variar el ambiente de aprendizaje para que los alumnos se adapten a él y de esta manera aprendan en contextos diferentes. Por ello me he dedicado a realizar un análisis exhaustivo del panorama geográfico segoviano y conocer las diferentes zonas geográficas y sus características para poder adaptar actividades físicas educativas en estos entornos.

Mis pautas para la investigación han estado marcadas primero por la inquietud de conocer lo desconocido sobre el espacio geográfico segoviano, después me he dedicado a revisar bibliografía tanto del área de Geografía, como de Educación Física en el medio natural. A continuación diferencio las fases continuadas de la investigación:



El proyecto de investigación se desarrolla en el curso de distintas fases o periodos por los cuales he ido prosiguiendo a lo largo del periodo de trabajo:

- Fase de puesta en común para la proyección del Trabajo Fin de Grado

En los distintos seminarios realizados con una frecuencia de entorno a 15 días, en grupo mis compañeros y yo guiados por el tutor correspondiente hemos planteado de manera consensuada nuestra proyección del trabajo. En diversas ocasiones nos hemos coordinado para transmitir nuestros conocimientos y nuestras investigaciones respecto al tema elegido para crear una base de información conjunta que posteriormente nos ha permitido llevar a cabo nuestro proyecto. Esta fase ha sido clave para realizar una visión global del proyecto, las expectativas y los contenidos fundamentales.

- Fase de estudio geográfico avalado en la bibliografía de autores

En primer lugar el proyecto se fundamenta en la base del estudio analítico y detallado del territorio geográfico de la provincia de Segovia, con el fin de conocer el contexto geográfico en términos generales con el que vamos a trabajar. Descubrir sus características terrenales para posteriormente poder plantear y dirigir actividades educativas deportivas con mayor precisión.

Es necesario contrastar la información de varios autores en materia de geografía para poder conocer e interpretar el terreno que se analiza en el proyecto.

La intención de esta fase es saber interpretar el territorio y saber que la geografía en la escuela no debemos enseñarla como algo memorístico y abstracto, sino debemos de tratar enseñarla de manera que nuestros alumnos hagan relaciones espaciales entre diferentes zonas geográficas y conozcan sus aplicaciones sociales.

- Fase de estudio específico y determinación por la zona geográfica elegida: Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama.

Tras un análisis global del territorio provincial, me determino por esta zona geográfica para trabajar con el alumnado de E.P. debido a las óptimas características que ofrece para realizar actividades físicas. En este punto me dedico a valorar el tipo de actividades que pueden



ser más útiles en función de la demanda educativa basándome tanto en un estudio bibliográfico de la historia y características de las actividades como en la relación al currículum oficial de E.P.

- Fase de creación de perspectivas de largo alcance y transferibilidad del proyecto.

Una vez realizado el proyecto, me planteo posibilidades de transferir estos conocimientos adquiridos a la comunidad educativa, de manera que el inicio del proyecto no sea el fin de un ciclo, sino que me permita iniciar nuevas intenciones en cuanto a aplicaciones prácticas como futuro docente.

1.4 MARCO TEÓRICO: Los fundamentos teóricos y/o las aplicaciones prácticas (antecedentes, estado de la cuestión)

Con el fin de avalar el proyecto sobre una base bibliográfica que engloba tanto la historia de las actividades deportivas en la naturaleza como el propio concepto de las mismas, es necesario exponer un marco teórico que explique tanto las causas y orígenes del tema elegido para entender en qué contexto nos encontramos, como las referencias de otros autores que definen qué son las actividades en la naturaleza en el medio natural.

El concepto de ocio ha ido evolucionando a lo largo de los años y ha quedado expuesto a otro tipo de intereses, como explica Luque Gil (2003):

La notabilidad que han venido adquiriendo las prácticas deportivas y turísticas en los últimos años, hay que enmarcarla en los cambios experimentados por el sector del ocio a lo largo del siglo XX. Frente al concepto de ocio como actividad contemplativa y reflexiva propia de los griegos, en los últimos treinta años se ha venido imponiendo una idea de «ocio activo», y aquí es donde deben quedar insertos los cambios vividos en el campo del turismo y del deporte.



Es decir, existe más actividad de ocio debido a las oportunas regulaciones del trabajo con la reducción de jornadas y el aumento de los salarios con respecto a siglos anteriores.

El deporte se comienza a integrar en las actividades de ocio como comenta Luque Gil (2003):

A comienzos del siglo XX las manifestaciones deportivas se empiezan a constituir en elementos de motivación turística y es, a partir de aquí, cuando las relaciones sinérgicas entre deporte y turismo, fundamentadas en los cambios experimentados¹ en cada una de las mismas, empiezan a generar nuevos horizontes.

Y hablando de las causas más recientes, coincidiendo con el periodo de apertura democrática e internacional de España “desde la década de los 70 que es cuando se empieza a extender en nuestro país el deporte como fenómeno de masas, el interés del mismo no ha hecho más que aumentar entre las actividades realizadas por los españoles durante su tiempo libre” desarrolla Luque Gil (2003).

Esto explica los antecedentes de la actividad física en el medio natural, tanto el deporte como el ocio evolucionan al unísono para congeniar y surge la demanda de la sociedad de practicar actividad física deportiva y se abren posibilidades como la actividad física en el medio natural.

Esta introducción histórica explicativa de los orígenes de la demanda abre un flujo de pioneros que comienzan a establecer las bases teóricas de la actividad física en el medio natural como por ejemplo Gómez Encinas (1994) "El conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza con finalidad eco - educativa, recreativa y deportiva, con cierto grado de incertidumbre en el medio."

Me gustaría destacar cuando habla de que existe un “cierto grado de incertidumbre en el medio”. Este aspecto es importante a tener en cuenta al planificar y realizar actividades en el aire libre, debido a que nos tenemos que atener a las imperfecciones propias del medio, a los fenómenos naturales en constante cambio y devenir.

Uno de los grandes teóricos y pioneros de la actividad física en el medio natural es Funollet que determina los elementos esenciales para poder llevar a cabo la actividad física en la naturaleza. Funollet (1995):

Cuando se realiza actividad deportiva en el medio natural siempre están presentes, como mínimo, tres elementos: el practicante, el material y el espacio de práctica. Por lo tanto,



cuando se analiza esta realidad siempre debe hacerse desde una perspectiva sistémica que tenga en cuenta, como mínimo tres factores.

Como bien explica, estos tres factores deben estar en relación, por ello debemos estudiar al participante y sus características, el material que vamos a utilizar y sus posibilidades de actuación, y el medio en el que lo hacemos, es decir, estudiar el espacio físico para adaptar las actividades propuestas en él.

Por otro lado, explica que la actividad física en la naturaleza implica movimiento o desplazamiento y por ello debemos analizar los tres factores para congeniarlos “Las posibilidades de relación de los practicantes están condicionadas por el tipo de trayectorias que se utilicen, el plano sobre el que se actúe, el tipo de elemento sobre el que se realiza el contacto y la forma como se realiza” Funollet (1995).



2. EL ESPACIO FÍSICO SEGOVIANO: DIVERSIDAD Y RIQUEZA AMBIENTAL

Manteniendo siempre referencia a Fernández, Peláez y de la Torre (2016):

la provincia de Segovia tiene una extensión territorial de 6.921 kilómetros cuadrados. Se extiende en 70 km de Norte a Sur mientras que de Oeste a Este recorre 100 km. En el espacio físico segoviano podemos diferenciar un conjunto de tierras llanas en altitud entre 730 y 1.100 metros que ocupan gran parte de la superficie. La parte restante la completa el paraje montañoso cuyos rebordes se sitúan a unos 1.300 metros de altitud y las grandes cumbres que superan los 1.800 metros hasta 2.400 metros en el punto más alto de la provincia.

Destacan las inmensas llanuras que se localizan en la parte norte y central del territorio. Se conforman por diferentes desniveles de altura llamados páramos y campiñas ya que se diferencian por su litología y estructura geográfica, creando un contraste con los rebordes montañosos situados en el sur de la provincia. Estos parajes montañosos forman parte del Sistema Central que divide la submeseta norte y la submeseta sur y que en nuestro caso toman origen desde la Sierra de Ayllón hasta los límites de la Sierra Norte de Guadarrama.

a) Páramos y campiñas: el dominio de las llanuras sedimentarias

La gran extensión llana de la provincia de Segovia abarca tres cuartas partes del territorio provincial. Se caracteriza por grandes extensiones de áreas deprimidas de relieve de poca energía perteneciendo como esencia de planitud. Forma parte de la Cuenca sedimentaria de Castilla y León conteniendo también un espacio de piedemonte en la zona meridional.

No se trata de una llanura perfecta, se pueden diferenciar un conjunto de multitudes llanuras limítrofes, de esta manera podemos denominar y diferenciar entre páramos y campiñas. Cada una de ellas tiene su propio origen, extensión y altitud. Por lo tanto crean una diversidad



de parajes en función de su clima, composición de los suelos y la vegetación que infiere en la zona. Todo esto conlleva a un uso social diferente en cada una de ellas.

a.1. Los páramos de Cuéllar-Fuentidueña y de Maderuelo

Los páramos del territorio provincial abarcan desde el norte hasta el noreste con mayor nivel de acentuación en los límites de la provincia. Destacan por la perfección de su llanura debido a una capa calcárea muy espesa que aguarda el depósito sedimentario de arcilla, yeso y margas. Se divide en dos zonas diferenciadas: En el Norte en la Tierra de Pinares en la zona de Cuellar y Fuentidueña y en la zona Este representa parte del paisaje del río Riaza en el páramo de Maderuelo.

Los páramos del Norte de las Comunidades de Villa y Tierra de Cuellar y Fuentidueña rondan altitudes entre 950 metros hasta los 860. La identidad de estos páramos se descubre en función de su altitud elevada y su horizontalidad idónea en comparación con los materiales blandos de la campiña creando ese contraste. Los páramos aun dotándose de una perfecta horizontalidad, constituyen una superficie dividida en la que el páramo tiene varios sectores de páramos, es decir, está dividida en diversos páramos más pequeños. Los ríos integrados en esta zona, dividen los páramos profundizando en el terreno calizo. Este fenómeno se produce en localizaciones cercanas a Fuentidueña y Sacramenia.

Caracterizada por una menor extensión notable, conocemos la superficie de páramos de Maderuelo. Ésta se encuentra en una altitud de 1.050 metros de altura creando un amplio contraste morfológico con el resto de campiñas que se sitúan alrededor como la de Riaza y sus relieves próximos de la Serrezuela de Pradales.

La vegetación en los páramos de caliza no representa un elemento protagonista en cuanto al estudio geográfico del territorio. Si es cierto que la excelente actividad agraria que se produce en esta zona produce un aprovechamiento del terreno óptimo debido a que la vegetación se adapta al suelo y encuentra condiciones climáticas favorables para el cultivo. Las precipitaciones variables y moderadas y las temperaturas frescas producen vegetación propia de altiplanicies mediterráneas características del clima de interior como grandes conjuntos de Encinas, quejigos y sabinas. Si nos dirigimos a la zona Este del territorio podemos encontrar



extensos bosques de pinos en suelo arenoso propias de las llanuras de la submeseta norte, hablamos de la Tierra de Pinares.

a.2. Las campiñas de la Tierra de Pinares

Si hablamos de las llanuras de Segovia, estamos hablando de la Tierra de Pinares. Son planicies de suelo arenoso que recorren la geografía segoviana desde el río Cega hasta el Voltoya, exceptuando una zona en el noroeste que llega hasta el Duratón y otro en el Oeste que se ubica en la zona de Arévalo.

Se trata de un conjunto de campiñas limítrofes y separadas que forman una gran diversidad entre ellas. El suelo de estas tierras de arcilla y arena que lo caracteriza se encuentra en la provincia de Segovia a unas altitudes que varían desde los 730 metros hasta los 1.000.

La tierra de Pinares es una gran cuenca de sedimentos que se han ido depositando a lo largo de los años. En un primer nivel podemos encontrar sedimentos miocenos superponiéndose a estas arenas eólicas. Esta última capa procede de los valles traída por el viento y su cúmulo provoca el carácter plano de estas tierras, pero aún así podemos encontrar también algunas charcas y lagunas que dan identidad a la zona.

En la vegetación abruma el poderío del pinar. Estos pinares residen en los suelos arenosos y dotan a esta tierra de su esencia y también aprovechamiento. Los pinares de la provincia de Segovia han sido repoblados tanto en la Edad Media como en la última mitad del siglo XIX con fines productivos. Las sociedades de la historia de la provincia han subsistido en gran medida por la producción de la madera y la resina, siendo uno de los pueblos que han nutrido al país de estas materias. Por tanto, el paisaje queda marcado por la extensión equitativa del pino resinero (*Pinus pinaster*) y contempla el 90% de la superficie dejando el 10% al pino piñonero (*Pinus pinea*).

En la tierra de Pinares podemos encontrar buenas superficies para la agricultura de regadío. Aun conteniendo largos ríos que la nutren, es la llanura más seca del territorio provincial, pero la técnica que se utiliza para el cultivo es causada por las acumulaciones de agua cercanas a la superficie que se crean entre la primera capa del suelo y encuentran su reposo en los miocenos de las arcillas, siendo estas muy impermeables.

Existen otros tipos de vegetación a lo largo de la superficie situadas en el curso del río como los fresnos, sauces, chopos y álamos; también incluimos vegetación hidrófila propia de



las charchas y lagunas que se forman en el suelo arenoso, y donde residen las aves que residen en el territorio.

a.3. Las campiñas marginales

En el paraje provincial podemos percibir distintas campiñas marginales distribuidas en los bordes de la Cuenca sedimentaria como estructura principal. Éstas llanuras en forma de franjas muy alargadas se distribuyen entre la Tierra de Pinares, el piedemonte de la Sierra de Guadarrama y por otro lado entre las Serrezuelas y las sierras de Riaza y Ayllón.

Las tierras de pinares planas van dejando lugar a los campos con un carácter más ondulado y situados a unos 900-1.500 metros de altitud. Esta ondulación es consecuencia del desmantelamiento de las arcillas miocenas y de la erosión de los ríos que pasan por ellos provocando valles.

De las campiñas marginales destacamos la campiña de Riaza cuyo origen reside en el Este de Sepúlveda. Esta campiña destaca por ser una unidad morfoestructural marcada por límites que la evidencian y rodean. Su color rojizo es causado por los diferentes sedimentos arenosos y arcillosos que se depositaron en la era terciaria. El relieve es ondulado pero moderado y situándose en puntos altos sobre el nivel del mar entorno a 1.000 y 1.100 metros.

Las características de la superficie terrestre de la zona junto con la climatología propia del mediterráneo de interior pero en zonas anexas a la Cordillera Central, por lo que es más propensa a precipitaciones, no permiten una actividad agraria óptima. Estas tierras son húmedas y alcanzan una graduación de la temperatura baja a lo largo del año, esto no permite que los cultivos se desarrollen con notoriedad.

b) Los bordes serranos

Los montes del territorio provincial cuentan con una superficie del 25% del total y representan un componente esencial para explicar el tipo de flora y fauna que aguarda la provincia. Las montañas de la provincia destacan por una doble función: la de albergar su propia naturaleza y la de influir en el espacio físico de la provincia. Debido a su altitud aíslan las



llanuras del territorio provincial y son el territorio propicio para las lluvias del territorio. Dotan de ríos que fluyen hacia las llanuras provinciales y poseen una gran diversidad ecológica siendo un albergue para la biodiversidad.

En el panorama paisajístico del territorio segoviano, podemos observar que existe un contraste diferencial entre las llanuras y la zona montañosa. Esta diferencia terrenal destaca por la variación de la altitud entre las llanuras del Norte y el telón montañoso del Sur. Crean una percepción del espacio cerrada, es decir, el reborde montañoso crea de manera circundante una pared literal que encierra las llanuras dotándolas de ríos y aislándolas.

Este fenómeno natural forma parte del Sistema Central y otorga de relieve montañoso a la provincia de Segovia. Para entender los grandes relieves del espacio físico segoviano hay que añadir la estructura montañosa de las “Serrezuelas”, estas marcan en el NO una diferencia de relieve con respecto a la cuenca sedimentaria de la provincia. Estamos hablando del Macizo de Sepúlveda y la Serrezuela de Pradales que se sitúan llegando a los límites sorianos y burgaleses.

b.1. La Serrezuela de Pradales

Para entender esta zona geográfica de Segovia hay que explicar que en este espacio confluye directamente la cuenca sedimentaria con la estructura montañosa de la Serrezuela a escasos metros, es decir, la altitud cambia de una manera brusca desde la llanura hasta su elevación entorno a los 1.300 metros de altitud.

Los suelos ácidos y carbonatados sobre calizas de la sierra de Pradales, albergan escasa vegetación y muy dispersa. Podemos decir que los relieves de este paraje geográfico carecen de energía y albergan una vegetación y fauna menor que en otros bordes serranos de Segovia. Además en este relieve montañoso existe un clima propio de frialdad y humedad. Aun así podemos encontrar bosques de rebollo, de sabina albar y dirigiéndonos hacia las llanuras podemos encontrar en los puntos bajos de la serrezuela encinares o quejigales en buen estado de conservación.



b.2. Rampas y piedemontes: el contacto serrano

En el espacio medio entre los sistemas montañosos y las llanuras y altiplanicies de la provincia, nos encontramos un terreno de transición escalonado y alargado de unos 10 km de longitud que se alargan desde el SO hasta el NE de la provincia. Esta superficie llamada rampas o piedemontes unifica la cuenca sedimentaria con la morfoestructura montañosa de gran altitud provocada por la tectónica de fractura.

Se tratan de una continuidad del relieve montañoso que cede hasta las llanuras. Es una “rampa” que procede del sistema montañoso erosionado y concluye en la cuenca que alberga los sedimentos de las montañas. En este espacio geográfico podemos diferenciar varios tipos de litologías que componen el suelo y esto conlleva a una diversidad de terreno, fauna y flora. Este espacio intermedio entre los altos relieves y los páramos y campiñas, mantiene un porcentaje de precipitaciones muy alto debido a que éstas se condensan en las zonas de montañas muy cercanas. La altitud de la faja de la montaña está en torno a 1.100 y 1.300 metros de altitud.

Podemos hablar sobre tres piedemontes diferenciados en la provincia de Segovia:

En la sierra de Ayllón y Riaza nace en continuidad el piedemonte de la zona que se caracteriza por ser muy estrecho con respecto al resto. Existe mucho contraste de altitud entre la llanura y la montaña por lo que el piedemonte apenas tiene un tamaño relevante. Aún así en éste existen varios tipos de roquedo como cuarcitas, pizarras y esquistos que forman parte del contenido litológico de la sierra. En cuanto a la vegetación alberga pequeños núcleos de robledales rebollos, encinares y zonas de pinares repobladas por el ser humano que no repercute de forma negativa en la actividad ganadera frecuente en la zona.

Por otro lado, de forma aneja hacia el sur, nos encontramos con el piedemonte de Pedraza y Segovia propias de la sierra de Guadarrama. Esta zona se nutre de los valles que forman los ríos y su erosión provocando una humedad mayor en el territorio y la formación de pastos para el ganado. Los valles dan lugar a cañones y hoces cargados de vegetación arbórea que forman las riberas de los ríos Eresma y Clamores nutriendo a la ciudad de Segovia.



Si nos dirigimos más hacia el Sur nos encontramos con el piedemonte de Villacastín, caracterizado por su litología granítica, vegetación arbórea de encinas en montes de dehesa. Destaca por su gran actividad minera debido a su riqueza mineral que se origina en las montañas. Pone fin a la parte del sistema central segoviano.

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

El conjunto montañoso segoviano percibido como un gran bloque unificado a simple vista denominado “Sierra” se trata de una unidad geográfica de grandes dimensiones que se suceden de SO-NE de manera escalonada y que se enlazan con las llanuras, pero realmente se trata de una segmentación de bloques montañosos divididos por grandes fracturas del relieve. Por lo tanto podemos diferenciar distintos conjuntos serranos como el de Guadarrama y las Sierras de Riaza y Ayllón.

En una altitud de más de 1.000 metros nos encontramos con los bloques macizos sobre las altiplanicies y el piedemonte de Riaza y Ayllón. Éstos están levantados y escalonados por fallas conteniendo una litología metamórfica que aguarda cuarcitas y pizarra. En el bloque oriental nos encontramos la sierra de Ayllón cuya altitud se oscila en torno a los 1.600 metros y da lugar a redes fluviales que nutren la zona de vegetación. De manera anexa la Sierra de Riaza contempla los puntos geográficos más altos de la zona caracterizándose de rocas ásperas y de relevante dureza.

c) La riqueza ambiental: la red de espacios “naturales”

Los espacios naturales protegidos son zonas geográficas con un gran valor natural y cultural que contemplan un medio natural, paisaje o ecosistema. En España existen diversas estructuras legales para su protección que se diferencian en prioridades, criterios de protección e intensidades de actuación en la zona. Estas estructuras defienden el patrimonio natural o la red de espacios naturales del país.

c.1. La Red de Espacios Naturales de Castilla y León en la provincia de Segovia.



En 1991 nace la estructura legal por la que la Junta de Castilla y León se dedica a la protección y regulación de los espacios naturales de todo el territorio autonómico. En la actualidad son 40 los Parques Naturales dentro del programa protegidos por la Red de Espacios Naturales, ésta se trata de una red legal de protección de la diversidad medioambiental y su valor patrimonial donde se conjugan paisajes de montaña, llanura y ribera formando grandes ecosistemas que albergan a su propia fauna, flora y a las sociedades que viven en ellos.

La red de Espacios Naturales de Castilla y León abarca entre otros los Parques Naturales de los Picos de Europa, el Monte Santiago, las montañas de Urbión, la Sierra de Gredos, los macizos montañosos de la Sierra de La Demanda donde es habitual practicar actividad física en la naturaleza y son de alto valor medioambiental. Por otro lado podemos destacar otro tipo de zonas que se sitúan en las llanuras o riberas de la comunidad como los Arribes del Duero, Las Hoces del Duratón o el Cañón de Río Lobos.

c.2. La Red Natura 2000 en la provincia de Segovia

La red Natura 2000 es una red ecológica europea que tiene como fin preservar la biodiversidad del continente a través de una legislación común para la protección de los espacios naturales de toda Europa. La Red se compone de **Zonas Especiales de Conservación (ZEC)** y por **Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA)**. Las primeras se encargan del amparo de la fauna no avícola en los ecosistemas de la red, y las ZEPA se encargan exclusivamente de la protección de las aves.

Para imaginar la extensión de la Red Natura 2000 de Castilla y León es importante saber que supone el 16,13% de la Red Natura 2000 de España y un 2,37% de todo el territorio europeo.

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

El Parque Nacional de Guadarrama comienza desde la provincia de Ávila hasta la provincia de Segovia situándose en la zona meridional de Segovia haciendo de pantalla a las



llanuras del territorio provincial. Se trata de una gran estructura montañosa que forma parte del Sistema Central y separa la meseta central en submeseta norte y submeseta sur.

La Sierra de Guadarrama se caracteriza por una gran variedad de ambientes y hábitats ya que se trata de varios bloques montañosos de gran altitud y en diferente orientación, que se nutren de los ríos que se forman dando lugar a diversidad en cuanto a fauna, flora y litología.

En esta zona predomina la abundancia de pino silvestre en zonas altas y robledales, encinares y sabinars en zonas bajas donde podemos encontrar fauna tan especial como el águila imperial ibérica, buitre negro o la cigüeña negra.

La localización del Parque Natural favorece la protección óptima de la Sierra de Guadarrama y su conexión con el resto de Sierras que componen el Sistema Central y por tanto todos aquellos ecosistemas y actividades ecológicas que existen en este espacio natural.

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

Se sitúa desde los puntos más álgidos de la sierra donde se encuentran roquedos, pastizales y matorrales de montaña, pasando por la diversidad de vegetación existente en la sierra contando con los pinos, encinas y robles, hasta las laderas de pie de montaña donde la actividad ganadera es alta y las sociedades humanas se establecen. Recorre desde los núcleos de población del Real Sitio de San Ildefonso hasta El Espinar.

Destaca las distintas actividades económicas que se producen en este espacio natural tan grande como el tratamiento de la madera y explotación forestal, protección del medio natural y del Patrimonio segoviano, actividades educativas relacionadas con el medio ambiente, turismo rural, actividad ganadera activa e industrias como el centro nacional del Vidrio de San Ildefonso o la industria alimentaria del Espinar.



3. ESPACIO FÍSICO Y USO DEPORTIVO- ESCOLAR: SU IMBRICACIÓN EDUCATIVA

El deporte en el espacio físico natural mantiene una implicación educativa que ofrece diferentes actividades que complementan el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos. Dentro de estas actividades podemos diferenciar:

Actividades que permiten una cohesión con el medio natural sin implicar desplazamiento en ella. Estas actividades son iniciales para preparar al alumnado menos experimentado.

Otro tipo de actividades para estar en contacto con el medio y conocerlo de manera más específica realizando acampadas que suponen un largo tiempo de actividad.

También podemos diferenciar actividades deportivas que impliquen el desplazamiento en éste pudiendo ser en varios espacios geográficos, como el piragüismo, senderismo u orientación.

En definitiva existen múltiples actividades que realizar con el alumnado que implican diferentes intenciones educativas dependiendo de las características del alumnado.

a) Las actividades recreativo-deportivas en el espacio físico

Según Luque Gil (2003):

La importancia que poseen las condiciones ambientales y el intento por hacer disminuir el grado de incertidumbre, hacen que resulte básico localizar las actividades en espacios físicos estables y con condiciones ambientales idóneas, para lo cual, un análisis territorial previo a la ubicación de estas actividades en el cual se determinen las áreas de mayor aptitud y menor incertidumbre para la práctica de las mismas serviría de gran ayuda para los gestores y planificadores territoriales.



En torno a este comentario lo adaptamos a nuestro contexto educativo a tratar en este proyecto. En relación con Luque Gil (2003) las actividades recreativo-deportivas en el medio natural son actividades que sirven como un medio de aprendizaje para el ser humano. Pero éstas implican características a tener en cuenta y por ello el maestro previamente a planificar una actividad en el aire libre debe realizar un estudio exhaustivo de éstas contemplando sus caracteres y clasificaciones, es decir, final mente deben dirigirse a una intención educativa óptima para el contexto escolar.

a.1. Concepto y evolución histórica

Desde los orígenes del ser humano, éste ha estado en constante interacción con la naturaleza realizando actividades en él para sobrevivir en el tiempo y en el espacio. Las actividades físicas que realizaba iban dirigidas a la producción y caza de alimentos para poder asentarse en un espacio y seguir con su evolución. No será hasta el Renacimiento cuando la actividad física del ser humano cambia de perspectiva desde la supervivencia al ocio y aprendizaje en el medio natural.

Debido al cambio del teocentrismo hacia el estudio del ser humano, las personas se preocupaban por conocerse como individuos y dar más importancia a los actos que realizaban para su entendimiento y aprendizaje que para obedecer a las pautas marcadas por la religión. En este punto comienzan las actividades o excursiones al medio natural con intención de disfrute y ocio. Las primeras vertientes pedagógicas sobre las actividades físico-educativas en el espacio natural surgen en la segunda mitad del siglo XX cuando en los años 80 se habla de actividades físicas en el aire libre como oportunidad educativa.

a.2. Las actividades deportivas en el espacio físico: caracteres

Las actividades físico deportivas en la naturaleza se caracterizan por sus diferentes disciplinas y espacios de acción dando lugar a una gran diversidad de actividades, pero es cierto que todas ellas tienen elementos comunes que las unen:



- **La incertidumbre y riesgo**

En el medio natural las actividades físicas están expuestas a variables propias de la naturaleza que hacen que el individuo realice la actividad con incertidumbre donde pueden surgir acciones impredecibles. Es decir, las fuerzas del espacio natural influyen directamente en el individuo o en la actividad en su realización. Por esta razón el individuo debe tener consciencia de elementos externos a su persona desarrollando así habilidades para evitar el riesgo.

- **La traslación y el equilibrio**

El desplazamiento es una acción determinante y define en gran parte a las actividades en el espacio natural debido a que la gran mayoría de éstas tienen como objetivo final u objetivos a medio plazo trasladarse por el espacio y llegar a una meta. Esto implica un potencial educativo enorme en cuanto al conocimiento del espacio geográfico y a su estudio.

Por otro lado el equilibrio es una habilidad motriz presente en todas las actividades físicas pero en el espacio natural obtiene mayor protagonismo por las exigencias del terreno. Esto implica un desarrollo de habilidades propioceptivas en gran medida para conseguir tener una posición idónea en la práctica deportiva.

- **Placer sensomotriz**

Las actividades en la naturaleza por sí mismas producen placer. El placer de acercarse al entorno natural, realizar actividad física y todo lo que conlleva. Podemos decir que las actividades físicas en el medio natural se han creado con una intención hedonista a demás de muchas otras como intenciones educativas. Este hedonismo lo potencia el placer sensomotriz que caracterizan las prácticas deportivas en el medio natural buscando la velocidad, sensación de vértigo y riesgo, interesando menos el esfuerzo realizado. Por ejemplo el atletismo busca un rendimiento sufrido del individuo para ganar, y sin embargo el piragüismo de ocio busca obtener la sensación de desequilibrio y traslación sin apenas esfuerzo.



- **Reglamentación limitada**

Existen federaciones deportivas de muchos de estos deportes en la naturaleza pero es una gran minoría de la población que realiza estas actividades de modo competitivo y reglamentado. Por el contrario la mayoría de las personas que lo realizan lo hacen con un carácter lúdico y recreativo de manera que no infieren más normas ni reglamentaciones que las que ordena el espacio natural y su interacción con él.

- **Carácter no competitivo**

Existen como hemos dicho antes, deportes en el medio natural federados y competitivos que muestran una visión publicitaria de estos deportes y federaciones para la atracción del público. Pero esto es únicamente la realidad de muy pocos, la gran realidad es que los participantes de estas actividades, los aficionados, no compiten con otros si no consigo mismo y con el medio para realizar la actividad sin ánimo competitivo. Son actividades apropiadas para que el individuo mida su valía, perseverancia, resistencia y fuerza consigo mismo y con el objetivo de superación personal.

- **La interdisciplinariedad**

La combinación y puesta en práctica de conocimientos de diversas áreas del conocimiento toman presencia en las actividades físicas en la naturaleza de manera interdisciplinar. Estas actividades implican una actividad especial por parte de los individuos para llevar a cabo la práctica deportiva, porque además de gestionar las habilidades motrices básicas para llevarlo a cabo, es necesario tener otros conocimientos que nos permitan llegar a los objetivos de la actividad. Por ejemplo en la orientación es necesario tener conocimientos geográficos y en la escalada geológicos. Esta es una característica que presenta de forma clara la importancia en la relación entre geografía y educación física como potencial educativo.

a.3. Las actividades deportivas en el espacio físico: clasificaciones



Para clasificar de un modo ordenado las actividades deportivas en la naturaleza, es necesario ceñirse a un patrón de ordenamiento. Uno claramente destacable es el elemento geográfico en el cual se practican las actividades debido a que no existe tanta diversidad de elementos geográficos como por ejemplo materiales utilizados en las actividades. De esta manera realiza una clasificación entorno a los elementos geográficos de manera simplificada para el entendimiento social Luque Gil (2003): “Son múltiples y muy variados los criterios considerados en los intentos de clasificaciones taxonómicas de estas prácticas, no obstante, las más numerosas atienden al elemento geográfico implicado como variable fundamental para diferenciarlas.”

Medio	Ejemplo de actividades
Agua	Submarinismo Piragüismo Hidrospeed Rafting Vela Surf
Aire	Parapente Ultraligero Ala delta Globo aerostático
Tierra	Ciclomontañismo Senderismo Espeleología Escalada en roca
Nieve	Snowboard Esquí Trineo
Hielo	Escala en hielo Alpinismo

Luque Gil (2003): Clasificación.



b) Deporte y educación física escolar

Uno de los componentes de la educación física es el deporte como actividad educativa. Dentro de éste se pueden diferenciar una gran diversidad de tipos de deportes. Desde los deportes en grupo como los individuales. Todos ellos ofrecen oportunidades educativas diferentes para el alumnado y es nuestra obligación plantear las correspondientes unidades didácticas adaptadas a nuestro contexto escolar. El deporte es un elemento fundamental que debe estar incluido dentro de las programaciones anuales para nuestros escolares, siempre y cuando sepamos regular la cantidad de éstos porque es importante saber que la educación física no es solo la aplicación y desarrollo de deportes, existen más elementos dentro de ésta.

Un alumno se inicia en la actividad deportiva en un proceso de aprendizaje donde obtiene las habilidades motrices básicas y específicas de éste, conoce su reglamento y actitudes para afrontarlo de manera individual y grupal. Es necesario comprender la esencia de éste y aprender sus técnicas específicas interpretando las comunicaciones motrices que el resto de compañeros emiten.

La intención del deporte dentro de la educación física es que el alumnado adquiera las competencias de autonomía personal, capacidad de tomar decisiones, comprensión de valores deportivos, competencia de disciplina, actitud y sacrificio. Todo ello englobado en un contexto educativo formado por un grupo de alumnos, los cuales interactúan y desarrollan habilidades sociales.

b.1. El currículo de Educación Física en Educación Primaria

En este apartado detallo las implicaciones educativas del deporte dentro del currículo oficial de la educación física para la educación primaria ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio.

Estos son los bloques de contenidos que diferencia la ley vigente:

- Bloque 1: Contenidos comunes.
- Bloque 2: Conocimiento corporal.



- Bloque 3: Habilidades motrices.
- **Bloque 4: Juegos y actividades deportivas.**
- Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 6: Actividad física y salud.

El proyecto centra su intención educativa en el bloque 4 de manera prioritaria sin dejar de tener en cuenta el resto de bloques para su puesta en acción. Es necesario analizar este bloque para conocer qué papel juega el deporte en la naturaleza dentro de la educación física.

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas

Las premisas que marcan las vías de actuación del profesorado con respecto a las actividades deportivas las detalla el currículo en este apartado introductorio: “En este bloque se agrupan los contenidos relacionados con el juego y las actividades deportivas, entendidos como manifestaciones culturales y sociales de la acción motriz humana, en las que la relación interpersonal, la solidaridad, la cooperación, la oposición y el respeto a las normas y personas adquieren especial relevancia.”

Destacamos los contenidos y estándares de aprendizaje que son relevantes en la práctica educativa:

Contenidos:

– Normas, reglas, roles y finalidad de los juegos. Comprensión aceptación, respeto, tolerancia y no discriminación hacia las normas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.

Es esencial la comprensión de las reglas propias del juego porque si no se llevan a cabo de manera adecuada el deporte no podría realizarse en su esencia y surgirían incongruencias entre los participantes.

– Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

Existe la posibilidad de realizar actividades deportivas dentro de una actividad de ocio y tiempo libre en grupo. De esta manera distendida se facilita la interacción social del individuo con el grupo.



– Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas.

Las actividades son en grupo y por tanto los individuos deben valorar la actuación del resto y todo lo que implica: esfuerzos, distintos niveles deportivos, diversidad del alumnado...

– Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.

Como ya hemos dicho antes, la práctica educativa en el medio natural no es la más común para los alumnos, esto significa que los alumnos no suelen realizar actividades en otros entornos que no sean la escuela y por tanto es una oportunidad para conocer y expresarse a través de otro contexto.

– Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.

La práctica deportiva implica también adquisición y desarrollo de otros conocimientos y comportamientos transversales como el cuidado del medio ambiente. La práctica educativa en éste conciencia de manera directa en esta práctica de respeto y cuidado.

b.2. Educación física, deporte y “naturaleza”: propuestas educativas para escolares

Dentro de las posibilidades educativas en el medio natural que tenemos para llevarlas a cabo en la escuela diferenciamos 4 tipos de actividades que se caracterizan tanto por su temporalidad como por su intención educativa. Presento un proceso metodológico progresivo en cuanto a propuestas educativas desde la preparación hasta la actividad en el medio natural completa.

1. Actividades preparatorias, en horario escolar (circuito de orientación, circuito de habilidades, circuito de bicicleta...).



Este tipo de actividades es fundamental para la preparación de nuestro alumnado sobre todo en etapas madurativas tempranas como en el primer o segundo ciclo de E.P.

La temporalidad que se emplea en estas actividades es de una o dos sesiones de 1 hora cada una. Su intención educativa parte desde el desconocimiento del entorno natural por parte de los alumnos y su actuación en él. Con esto no quiero decir que no conozcan la naturaleza, pretendo explicar que debido a su edad probablemente la gran mayoría del alumnado no haya tenido contacto con las actividades deportivas en la naturaleza y lo que ellas implican: organización, interpretación del entorno, contexto impredecible, reglamentación, actividades de grupo...

2. Salidas de medio día o de un día, en horario escolar y/o extraescolar en el entorno cercano (parques, zonas verdes...)

Estas actividades es el segundo paso del proceso de conexión con el medio natural. Parten del conocimiento más cercano de los alumnos. Los alumnos se encuentran en un medio conocido por lo que no resultan muchas dificultades y se expresan de manera cómoda en él.

La temporalidad que implica este tipo de actividades puede ser de una mañana de la jornada escolar en la que se plantean actividades como gymkanas o juegos por rincones para la realización de varias prácticas deportivas en la naturaleza.

La intención de éstas es acercar cada vez más al alumnado en el medio natural y desarrollar habilidades como actuar en grupo, conocimiento de la reglamentación deportiva, desarrollo de la técnica específica...

3. Salidas de fin de semana, buscando lugares con un alto valor ecológico y con posibilidades de realizar actividades (por ejemplo un Parque Natural).

Son el final del proceso y de la intención educativa de la programación de un maestro. Parten del conocimiento previo de las anteriores actividades que preparan a los alumnos para afrontar la salida natural. Un aspecto importante a tener en cuenta es lo impredecible que supone el contexto natural para los alumnos, es un espacio en el que los alumnos deben adaptarse en primer lugar y después realizar la actividad.

La intención de esta propuesta es adquirir todas las competencias relevantes a la relación e interacción con el medio a partir de las actividades físico-deportivas.

La temporalidad de ésta puede ser de una cantidad de 1 día o 2.



4. EVALUACIÓN ESPACIAL DEL PARQUE NATURAL SIERRA NORTE DE GUADARRAMA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVO-ESCOLARES

Para realizar una planificación óptima de actividades deportivas en el medio natural debemos realizar una evaluación del medio en el que vamos a ponerlo en práctica. En este caso la evaluación del Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama es necesaria para regular los tipos de deportes adaptables, número de participantes para cada espacio, la carga física de la zona y el elemento de incertidumbre del contexto natural.

Es necesario partir de unos conocimientos previos sobre el espacio geográfico para la gestión de las actividades deportivas y de esta manera conocer los caracteres de la actividad, los posibles impactos medioambientales, como debe ser la interacción del ser humano.

El Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama abarca una amplia oferta de actividades deportivas avaladas por los “Planes y Programas de uso público” correspondientes, los cuales certifican que el ser humano además de realizar actividades económicas productivas como la agricultura y ganadería, tiene posibilidad de hacer un uso deportivo educativo en el espacio. De esta manera, desde la escuela, podemos iniciar a evaluar el medio para posteriormente planificar en función de él. Como hemos explicado en el segundo epígrafe, en el Parque Natural de la Sierra Norte de Guadarrama, tras un estudio del espacio, contamos con un espacio adecuado para realizar diferentes actividades deportivas. A continuación se destacan las actividades más apropiadas tanto para el medio como para el alumnado de Educación Primaria.



a) El senderismo como actividad deportivo-escolar

La elección del senderismo como actividad deportivo-escolar es un acierto para el desarrollo educativo del alumnado por varias razones que expone (Román Pérez, 1996):

“Es un deporte no agresivo ni competitivo que se desarrolla en contacto con la naturaleza y que puede ser practicado por un gran número de personas”.

Es decir, la práctica deportiva no tiene carácter competitivo por lo tanto no conlleva agresividad y el fin último no es el bien individual, sino que todos deben cooperar para conseguir realizar la ruta. Además el individuo tiene un espacio tanto para expresarse en un grupo social como en la naturaleza de una manera distendida.

“El senderismo es un elemento de conocimiento y protección del patrimonio históricocultural, concretamente puede servir para recuperar y conservar el patrimonio viario tradicional”.

Se trabajan áreas transversales como el área de conocimiento del medio y el histórico ya que muchas rutas tienen contenido cultural. Esto demuestra que el área de educación física no es puro deporte, si no que a través de éste podemos trabajar otra serie de contenidos importantes.

“El senderismo nos descubre flora, fauna, paisajes, etc., por lo que se convierte en una actividad didáctica que se dirige a la educación. De igual modo, se puede utilizar como elemento de conservación de ecosistemas frágiles y para promocionar zonas naturales poco conocidas”.

El acercamiento al medio natural gracias a la práctica deportiva ayuda a las personas a concienciarse sobre el cuidado y respeto de éste. Desde la lejanía al alumnado le cuesta más involucrarse en la práctica de la conservación del medio, pero en su interacción directa con el descubren las necesidades y la importancia de valorar la naturaleza.



a.1. Caracteres de la actividad: diferencia de conceptos

Existen muchas concepciones del senderismo en función del espacio terrenal en el que se practique. Surgen diversas connotaciones a raíz de esto, aunque todas ellas no competitivas, varían en forma y modo en el que se realizan.

Montañismo o alpinismo: Se trata de una modalidad del senderismo pero el espacio geográfico por el que se realiza es más complejo siendo éste cumbres de montañas o paredes inclinadas. Debido a la dificultad y complejidad motriz que implica, no sería adaptable a la E.P.

Otras variaciones del concepto de senderismo son las marchas que adquieren un carácter competitivo, por lo que el individuo debe llegar a una meta antes que el resto de participantes sin tener en cuenta muchos elementos educativos que se quedan por el camino como actividades propias de conservación por ejemplo. Esta práctica tampoco nos serviría para trasladarlo a la escuela.

Rutas ecológicas: son excursiones por el medio natural con el objetivo específico de conocimiento y tratamiento de la flora del entorno. Esta actividad puede llevarse a cabo en la escuela pero no es la más recomendable debido a que se centra solo en contenidos muy concretos.

Excursionismo: Se trata de una práctica de recreo medioambiental que se efectúa por un individuo o un grupo de personas con actividades de carácter lúdico sin tener importancia los elementos naturales, históricos y geográficos en el espacio de una montaña. Esta práctica por tanto se alejaría de la concepción de práctica deportiva educativa ya que no contiene elementos válidos para ser tratados en la escuela.

Sin embargo existe el excursionismo didáctico, el cual implica elementos educativos en su práctica deportiva. Contiene objetivos pedagógicos entorno a la educación ambiental. Se trata de una actividad formativa en la cual los escolares pueden expresar lo aprendido en el aula y ponerlo en práctica en el entorno específico natural. Este sería el tipo de actividad tipo que como maestros podemos llevar a cabo.



a.2. Tipos de recorridos

Los recorridos en los que se practica el senderismo se originan a través de la recuperación del patrimonio viario. La FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) valora los recorridos y en función de varios criterios de señalización y viabilidad aprueba los senderos que son óptimos para su práctica deportiva. Dentro de estas valoraciones entra en juego el balizamiento y señalización correcta y propia de la reglamentación federativa. Dentro de los recorridos adecuados podemos diferenciar:

Senderos de Gran Recorrido (GR): Son caminos de más de 50 kilómetros y su función es la unión de pueblos, comarcas y países. Pueden tener una cantidad de miles de kilómetros y son propios de actividades deportivas de senderismo muy duraderas. Se caracterizan por estar balizados con los colores blanco y rojo.

Senderos de Pequeño Recorrido (PR): Son caminos de una extensión no más de 30 km y su función es unir territorios comarcales o senderos GR. Se tratan de senderos que se realizan en una jornada y se puede observar espacios geográficos concretos como valles o rebordes montañosos con una flora y fauna específica de la zona.

Senderos Locales (SL): Son recorridos de corta longitud (menos de 10 km) que permiten la conexión de las zonas de núcleo urbano con zonas de interés local, como zonas agrícolas, vistas panorámicas, templos de culto religioso...

Sendero Urbano (SU): recorridos propios del núcleo urbano que orienta hacia las zonas verdes, ríos y núcleos históricos de las ciudades.

Senderos continentales (E) su función es unir los senderos GR que se localicen entre países.

a.3. El senderismo y su adaptación educativa

Después de realizar un análisis del concepto y caracteres del senderismo, es necesario determinar las adaptaciones y objetivos educativos para la práctica con nuestro alumnado.



Escogemos una actividad de senderismo didáctico similar al concepto de excursionismo didáctico en el cual se trabajen contenidos propios del deporte como de otras áreas del conocimiento (Educación ambiental, geografía, historia) y áreas transversales que infieren en la práctica como cumplimiento de normas, interacción social y observación.

El tipo de recorrido óptimo es cualquier tipo de recorrido visto anteriormente que cumpla las características apropiadas como disminución de factores de riesgo, adaptación a diferentes niveles físicos, buena señalización del recorrido y recorrido con alto nivel naturalista e histórico.

En el Parque Norte Sierra de Guadarrama contamos con múltiples posibilidades de elección de recorrido. Existen zonas de alto nivel cultural y geográfico como la senda de la cacera del acueducto que origina en las cumbres del macizo montañoso hasta el núcleo urbano de Segovia.

La valoración educativa de la actividad reside en su intención de recorrer, observar y disfrutar con el aprendizaje de la naturaleza existente. En estas oportunidades residen elementos educativos con respecto a:

Contenidos deportivos: Adquisición de una base de condición física en cuanto a fuerza y resistencia muscular, con tanto con el trabajo propioceptivo del equilibrio que requiere el terreno desigual por el que se practica.

Contenidos de educación ambiental: Conocimiento de la litología del espacio geográfico y su consecuente flora y fauna que alberga en la zona. Desarrollo de consciencia de cuidado y respeto del medio ambiente.

Contenidos culturales e históricos: Descubrimiento del legado Romano en la provincia de Segovia y sus infraestructuras con el objetivo de dotar a la ciudad de Segovia de Agua durante su periodo de establecimiento.

Contenidos sociales: Fomento de habilidades sociales en el desarrollo de convivencias en grupo en la cual dan lugar las relaciones interpersonales. Creación de ambiente de “grupo” entre el alumnado.



b) El ciclomontañismo como actividad deportivo-escolar

El origen de las rutas en bicicleta por el medio natural surge por la necesidad del ser humano de conectar con el medio ambiente reduciendo los esfuerzos de desplazamiento así disminuyendo el estrés de la fatiga física.

Se trata de una práctica deportiva y recreativa que pueden realizar individuos con distintos niveles físicos dependiendo del relieve por el que se realiza. No supone un gran desgaste físico por lo que esta actividad llega con más facilidad a un mayor número de personas. Sin embargo existen varios niveles de complejidad adaptados a niveles superiores que requieren un conocimiento y uso de la técnica adecuada. Por tanto, el ciclomontañismo se convierte en una forma de vida en la que las preocupaciones del ser humano han ido cambiando hacia la adquisición de hábitos de vida saludable en contacto con la naturaleza.

b.1. Caracteres de la actividad

Existen varios tipos de ciclomontañismo en función del material utilizado y los usos que la práctica implica, podemos diferenciar entre:

-Prácticas tradicionales:

-Cicloturismo deportivo. Se trata de las competiciones profesionales con bicicletas de carretera en las que se determina una clasificación en función de los puestos de entrada.

Bicicleta de competición en ruta: Se trata de salidas en grupo amateur al aire libre por carreteras de forma ociosa.

-Nuevas prácticas:

-Turismo urbano en bicicleta: Actividad realizada en núcleos urbanos adaptados al uso de la bicicleta gracias a las óptimas infraestructuras que aporta la ciudad.

-Bicicleta de montaña: se trata de una bicicleta adaptada para circular por diversos tipos de relieves y se realizan rutas cicloturistas normalmente ligadas al entorno natural.

La intención de esta actividad es crear una alternativa al excursionismo didáctico uniendo el acercamiento a la naturaleza con una actividad deportiva de fácil acceso para el



público, y con el manejo de una actividad de circulación, requiriendo un nivel técnico de conducción de un vehículo.

El ciclomontañismo se caracteriza por:

-Actividad dirigida a un gran número de usuarios. Simplemente se necesita variar los recorridos adecuados a los niveles físicos y técnicos de los participantes.

-Actividad que implica el conocimiento e interacción con las inferencias que ofrece el medio natural. Implica una actividad divertida por la diversidad de terrenos en los que se practica.

-Actividad programable para diferentes épocas del año pudiendo llevarla a cabo en la gran mayoría de climas de la península ibérica.

-Actividad que une el deporte con el ocio, convirtiendo a la práctica deportiva como una posibilidad de ocio positivo.

Ambas actividades alternativas pueden ser tratadas en la escuela por su interés educativo y por su facilidad de adaptación al alumnado de E.P. La variación de senderos, la motivación que implica el uso de la bicicleta, la relación con otros miembros del grupo y el trabajo de contenidos tanto de educación ambiental como de educación física, hacen de esta actividad deportiva una alternativa educativa importante.

b.2. Tipos de recorridos

Para la práctica deportiva del ciclomontañismo existen diversos viarios homologados. Entre ellos destacamos:

-Carretera Nacional: Carreteras de carácter nacional de doble sentido señalizadas por la DGT propias para bicicletas de carretera. Éstas unen pueblos y ciudades, pasando por varias comunidades autónomas.

- Carretera Comarcal: Carreteras propias de comarcas, carreteras en peor estado, señalizadas con líneas de separación.



- Carril: Viario exclusivo para ciclos sin motor. Generalmente en buen estado pero no siempre. A veces podemos encontrar grava.

-Camino: Viarios naturales que unen senderos de todas las tipologías normalmente en zona rural. Su anchura es pequeña pero adecuada para llevar a cabo la práctica deportiva del ciclomontañismo.

Entre estas opciones la más adecuada para la práctica con escolares son los caminos debido a la disminución de riesgo de accidentes y a su inserción directa en el medio natural. Diferenciamos entre estos:

- Caminos empedrados: Caminos anchos compuestos por multitud de rocas. Dificultan la conducción pero son apropiados para bicicletas de montaña.

- Anchos caminos rurales: Entre ellos existen caminos que circulan por zonas forestales y agrícolas por lo que la práctica educativa puede ser productiva.

- Senderos de paso reducidos: La circulación es dificultosa y no es posible el tránsito con grandes grupos, por lo que se descarta para la aplicación con los escolares.

b.3. El ciclomontañismo y su adaptación educativa

Tras el estudio de las posibilidades de la práctica deportiva del ciclomontañismo determinamos el tipo de práctica que es aplicable al contexto escolar.

El material a utilizar es la bicicleta de montaña por su adaptabilidad a diferentes terrenos y sobre todo a terrenos con relieve abrupto ya que forman una gran parte de los caminos que se sitúan en el medio natural y de los cuales estamos interesados en ellos.

En cuanto al tipo de viario escogido, el que presenta mejores cualidades son los anchos caminos rurales debido a su accesibilidad, acercamiento a la naturaleza y contenido cultural e histórico.



Las intenciones educativas del ciclomontañismo son el acercamiento a la naturaleza y los aprendizajes que implica, de un modo accesible y facilitador para diferentes niveles físicos, y el uso de un vehículo que desarrolla una base motriz y capacidades físicas como resistencia y fuerza en el alumnado. Todo ello enfocado a una utilización del deporte como ocio positivo y forma de vida saludable.

La práctica educativa debe ser:

Elección de itinerarios atractivos para el alumnado: Existen recorridos de alto nivel cultural y natural en el Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama. Debemos buscar itinerarios que sirvan de provecho para el desarrollo de cualidades físicas y conocimientos de otras áreas para nuestros alumnos y que en ellos fomenten el interés.

-Itinerarios sin factores de riesgo: Es importante calificar senderos sin peligro para evitar accidentes. Debido a la etapa madurativa de los alumnos no es tan importante afrontar la dificultad del terreno sino conseguir que todo el grupo realice el recorrido sin incidentes.

-Temporalidad: Adaptar el tiempo de acción, aunque el esfuerzo sea escaso, para todos los niveles físicos de los alumnos.

c) La orientación en la naturaleza como actividad deportivo-escolar

La orientación en la naturaleza es un deporte reciente nacido en torno a los años 80 y 90 que ha tenido mucha transcendencia en la sociedad actual dando lugar a federaciones deportivas propias.

Se trata de una disciplina en la que los participantes deben encontrar puntos geográficos en el espacio con la ayuda de mapas y brújulas. La esencia que caracteriza este deporte es que los participantes exclusivamente se orientan en el espacio para conseguir encontrar estos controles. Estos controles están repartidos por el espacio y es justo donde los participantes deben elegir las rutas que van a seguir otorgando a este deporte de complejidad. Los controles son marcados por balizas que deben marcar para que sea válida la búsqueda.



c.1 Caracteres de la actividad

Los elementos que caracterizan la actividad de la orientación son la práctica deportiva en el entorno natural, utilización de recursos cartográficos y brújulas, y búsqueda de controles de puntuación situados en los mapas.

Dentro de la propia esencia de la actividad, existen elementos deportivos específicos que varían según el tipo de práctica según Luque Gil (2003):

- El tipo de movimiento: a pie, en esquís, en bicicleta y otros tipos.
- La hora de la competición: diurna y nocturna.
- La naturaleza de la competición: individual, relevos o en equipo.
- La forma de determinar el resultado: competición de carrera única, de carrera múltiple o con prueba clasificadora.
- El orden en que los controles deben ser visitados: en un orden específico o sin orden específico.
- La longitud del recorrido: distancia clásica, distancia corta u otras distancias.

Entre las modalidades existentes las más relevantes son Ferrando Roqueta (1986):

- Carreras a pie:
 - Relevos de orientación: son una modalidad de la carrera de orientación donde, como en otros deportes, cada miembro del equipo realiza un recorrido. El resultado final es el obtenido tras la suma de los tiempos empleados por los miembros de cada equipo.
 - Orientación nocturna: es semejante a la carrera a pie diurna pero con las dificultades de orientarse por la noche, por ello el equipo es más completo (linterna frontal, ropa de mayor abrigo, etc.)
 - “Score” orientación: modalidad en la que se colocan un número determinado de controles entre 30 y 50, en áreas de variada dificultad y a cada control se le asigna un



valor entre 5 y 50 puntos, dependiendo de la dificultad. El objetivo consiste en conseguir el mayor número de puntos posibles, localizando el máximo de controles dentro del tiempo permitido.

- Recorridos permanentes de orientación (Orientación “Trim”)
 - Esquí orientación: semejantes a las carreras de orientación pero en vez de desplazarse el orientador corriendo, lo hace sobre esquís de fondo.
 - Orientación en bicicleta todoterreno
 - Orientación en trail (silla de ruedas)
 - Orientación en parques urbanos y periurbanos, y en ciudades

c.2 Zonas de actuación

Las zonas específicas para la práctica deportiva las marca la Federación Internacional de Orientación, pero en la mayoría de los casos federaciones locales o regionales marcan las zonas de uso, y en nuestro caso, los maestros debemos determinar las zonas específicas para llevar a cabo la práctica con nuestro alumnado. La FEDO (Federación Española de Orientación) marca unas pautas generales para elegir el terreno:

- Determinación del terreno en función del nº y tipo de participantes.
- Acto de reconocimiento previo de la zona evitando factores de riesgo.
- Zona cercana a un núcleo de población.
- Relieve del terreno adecuado para diferentes niveles físicos.
- Zonas con elementos naturales de valor. Este caso es opcional, pero para la práctica educativa es óptima para trabajar otros contenidos transversales.

c.3 La orientación en el espacio y su adaptación educativa

La intención educativa de la orientación es desarrollar la autonomía de los alumnos para moverse por el espacio natural adquiriendo simultáneamente capacidades físicas como la resistencia.



Hay varias propuestas educativas para la consecución de estos objetivos y entre ellas podemos diferenciar según Valenzuela, Gallegos, López, Fernández, y Barón (2010).

-Juegos sensoriales, empleados en la iniciación y principalmente en primaria. En ellos el alumno se sirve de las informaciones que recibe a través de los receptores para orientarse y se trata de aislar un solo sentido.

-Juegos de pistas, recorridos con pruebas y/o preguntas guiadas por un código de señales que se realizan en pequeños grupos; ofrece un amplio abanico de posibilidades para trabajar la orientación y además permite trabajar con carácter interdisciplinar.

-Juegos de orientación, se suele utilizar alguna representación gráfica, si es en el centro educativo el croquis, y/o la brújula, pudiendo crear una gran variedad de juegos, que también se realizan en pequeños grupos, con temas que resultan motivantes para el alumnado: búsqueda del tesoro, encontrar un campamento secreto, etc.

-Marchas de orientación, actividad no competitiva que suele realizarse en grupo y que permite contemplar y disfrutar de la naturaleza; se desarrollan fuera del centro y consiste en la realización de un itinerario a pie en el medio natural siguiendo unos puntos señalados en el mapa y previamente establecidos, ofreciendo la posibilidad de trabajar con otras áreas/materias.

-Carreras de orientación, consiste en realizar un recorrido lo más rápido posible pasando por unos puntos señalados en el mapa o croquis. Aunque pueden ser de carácter competitivo y oficial, a nivel de enseñanza comenzaremos en el centro educativo siguiendo la progresión lógica de enseñanza-aprendizaje.

Dentro del paraje del Parque Natural Sierra Norte de Guadarrama existen zonas homologadas para su puesta en acción y el maestro debe congeniar el contexto educativo con la zona escogida.



5. CONCLUSIONES

Análisis del alcance del trabajo, oportunidades y limitaciones:

Las oportunidades que ofrece el proyecto son las de tomar conciencia de que las actividades deportivas en la naturaleza deben existir en una planificación anual en cualquier contexto escolar delegando en ellas el desarrollo de numerosos aprendizajes de diferentes áreas. Desde mi humilde opinión la escuela actual no complementa los conocimientos desarrollados en el aula con el acercamiento al medio natural y creo que es esencial para el desarrollo íntegro del alumnado porque no debemos olvidar tanto el fomento de ocio positivo que proponen las actividades deportivas en el medio ambiente como la opción alternativa a las inferencias de los medios tecnológicos que abundan en los intereses del alumnado. Es necesario desligar estas intenciones sociales aunque sea por el crecimiento y evolución del ser humano que estamos dejando de lado si nos alejamos al medio natural en el cual residen nuestros orígenes. Concienciar a la comunidad educativa en la práctica de estas actividades deportivas debe ser un objetivo en la formación del profesorado por los distintos planteamientos propuestos en el proyecto.

Por otro lado, realizar un estudio sobre el espacio físico, su tratamiento y aplicación educativa es necesario para realizar sesiones programadas con coherencia al contexto educativo. No debemos plantear actividades sin el conocimiento necesario sobre el espacio porque éste influye en el desarrollo educativo de nuestros alumnos. En el estudio de éste descubrimos los tipos de litologías, flora y fauna que residen en el espacio y que pueden ser contenidos a tratar en las planificaciones. Estos contenidos conllevan a un conocimiento global e íntegro del espacio físico para entender y comunicarse con el medio natural.

El deporte no es un simple juego reglamentado que desarrolla capacidades físicas. En el proyecto se demuestra que el uso del deporte puede desarrollar más competencias y habilidades si las realizamos en entornos naturales. La Educación Física toma el punto de partida de estos otros conocimientos que se adquieren realizando salidas a la naturaleza. A través del deporte podemos educar en medio ambiente, en sociedad y en el conocimiento de las ciencias sociales y naturales.



El TFG me ha ofrecido personalmente la oportunidad de investigar sobre el tema e integrar los conocimientos aportados sobre el tratamiento del espacio físico y su relación con la educación física en actividades deportivas para mis próximas intervenciones educativas. Gracias al proceso de investigación me he dado cuenta de que ya forma parte de mi esencia como maestro el integrar este tipo de actividades en mi concepción de la Educación Física, y esto conlleva a mis intenciones de educar a la comunidad educativa en este tema para el bien y uso del resto de componentes.

Las limitaciones del proyecto que se han planteado han sido básicamente la imposibilidad de llevar a cabo estas actividades a la práctica en un contexto real debido a su correspondiente responsabilidad y aceptación con los colegios en los que he llevado mi periodo de prácticas, y a su complejidad aparatosa que supone llevarla a cabo como el traslado de los alumnos a la naturaleza o la aceptación por parte de los padres.

Consideraciones finales (reflexiones sobre el desarrollo del trabajo)

Pienso que ha sido un acierto investigar sobre el tema propuesto debido a que siempre he tenido cierta inquietud por conocer los parajes segovianos y su uso educativo. Como persona y como maestro siempre he estado implicado en actividades de este tipo y he descubierto una motivación e ilusión por parte de los niños que no he podido percibir con otras actividades educativas.

Creo que en la actividad como profesionales debemos tener en cuenta el potencial de las actividades deportivas en el medio ambiente y transferir esta ideología al resto de compañeros de profesión.



6. REFERENCIAS

- Fernández, L. C. M., Peláez, B. F. V., & de la Torre, I. M. (2016). Propuesta didáctica para la interpretación del espacio geográfico: La ciudad de Segovia y su entorno. *Bienvenidos*, (16), 135-164.
- Ferrando Roqueta, J.A. (1986): Carreras de orientación: un deporte en la naturaleza, V *Seminario sobre actividades físico-deportivas y municipios*, Teruel, 30-31 de mayo, 1986.
- Funollet, F. (1995). Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural. *Apunts*, 41(124-129).
- Gómez Encinas, V. (1994). Deporte y medio ambiente: coordenadas para el ocio y el tiempo libre en el siglo XXI. *IX Jornadas Unisport sobre ocio y recreación*.
- Luque Gil, A.Mª. (2003): *Las actividades recreativo-deportivas y el uso turístico del medio rural*. Tesis Doctoral, Universidad de Málaga, Málaga, 1.070 pp.
- Román Pérez, (1996): “El senderismo y su proyección en Sierra Nevada”, *Primera Conferencia Internacional sobre Sierra Nevada: conservación y desarrollo sostenible*, Volumen III, Universidad de Granada, Granada, 171-178.
- Trigueros, I. M. G. (2017). Adquisición de competencias geoespaciales en la formación inicial del profesorado: el modelo TPACK y la educación al aire libre. *Ar@cne: revista electrónica de recursos en internet sobre geografía y ciencias sociales*.
- Valenzuela, A. V., Gallegos, A. G., López, M. G., Fernández, F. A. P., & Barón, H. G. (2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática. *Apunts. Educación física y deportes*, (99), 34-36.



Otras referencias:

- Orden, E. D. U. 519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín oficial de Castilla y León*, 20, 44181-44776.