



**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

## **ULTIMATE EN EL MEDIO NATURAL/SEMINATURAL**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

**AUTOR: Desiré Castañeda Román**

**TUTOR: Alfredo Miguel Aguado**

**PALENCIA, 2018**

# Resumen

El desplazamiento y la permanencia en el medio natural es una buena oportunidad para trabajar con el alumnado tanto aspectos educativos, como para dar al cuerpo la importancia que necesita dentro de la escuela. Además, permite tener una mejor relación entre el alumnado y el profesorado.

En este trabajo se expone como cualquier Unidad Didáctica que se pueda desarrollar en el aula también se puede dar en contacto con la naturaleza, en este caso se tratará del “Ultimate”. Al hacerlo en este lugar, tanto profesor como alumno se pueden beneficiar de lo que proporciona: tranquilidad, autorreflexión, etc... Por otro lado, la naturaleza es un medio único para desarrollar la imaginación del alumnado. El contacto con ésta no solo es productivo en las clases de Educación Física, sino que todas las asignaturas se pueden aprovechar de ella.

# Abstract

Displacement and permanence in the natural environment is a good opportunity for work with students both educational aspects and to give the body the importance it needs within the school. Also, it allows to have a better relationship between the students and the teaching staff.

This work exposes how any Didactic Unit that can be developed in the classroom can also be in contact with nature, in this case it will be the “Ultimate”. By doing this in this place, both teacher and student can benefit from what it provides: tranquillity, self-reflection, etc... On the other hand, nature is a unique means to develop the imagination of students. The contact with this one is not only productive in the classes of Physical Education, but that all the subjects can take advantage of it.

## **Palabras clave/Key words**

Unidad didáctica, Educación Física, medio natural, naturaleza, ultimate.

Didactic unit, physical education, natural environment, nature, ultimate.

# ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT .....	2
PALABRAS CLAVE/KEY WORDS .....	3
1. INTRODUCCIÓN .....	5
2. JUSTIFICACIÓN .....	7
3. OBJETIVOS .....	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	11
Evolución .....	12
Pedagogías que respaldan la enseñanza en la naturaleza.....	12
Carácter interdisciplinar y transversal .....	13
Educación en la naturaleza en Europa .....	14
Beneficios de la naturaleza .....	15
En relación con la Educación Física.....	17
5. METODOLOGÍA.....	24
6. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS O DE LA PROPUESTA.....	26
6.1 Introducción .....	26
6.2 Justificación .....	27
6.3 Contextualización .....	28
6.4 Temporalización .....	29
6.5 Objetivos.....	29
6.6 Juegos y actividades .....	30
6.7 Evaluación .....	35
7. CONCLUSIONES .....	37
8. BIBLIOGRAFÍA .....	40
ANEXOS .....	42

# 1. INTRODUCCIÓN

El planteamiento de este trabajo se ha orientado a mostrar las diferentes posibilidades educativas que se pueden llevar a cabo en un medio natural o seminatural, como pueden ser los parques que se encuentren en las inmediaciones de los centros escolares. En concreto, la Unidad Didáctica que estará presentará en este trabajo será la de “Ultimate” y se realizará en el parque del Ribera Sur.

El medio natural no solo ofrece posibilidades de enseñanza para la asignatura de Educación Física, sino que también las ofrece para otras, como por ejemplo para las Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Educación Artística, es decir, lleva a un *contacto real con temas de estudio escolar* (Miguel, A., 2011, p. 59) .

La permanencia en el medio natural o seminatural también provoca la mejoría de la relación entre el alumnado y el profesorado, lo que posteriormente determina un mejor ambiente de trabajo en el aula, y donde se puede trabajar de una forma más reconfortante para todos. Además, se pueden conocer mejor las distintas dificultades que puede tener un alumno en temas de motricidad, ya que no permanece todo el día sentado en una silla detrás de una mesa o desplazándose por suelos lisos y pulidos como pueden ser los patios y los suelos de los gimnasios.

La enseñanza en contacto con la naturaleza proporciona un aprendizaje significativo, y en muchas ocasiones está guiado por el descubrimiento del alumno. Son los propios estudiantes los que están en contacto con la naturaleza, observando sus diversas formas y posibilidades. En este ambiente también se pueden llevar a cabo actividades educativas lúdicas, con las que a través de los juegos, el alumnado vaya poniendo en práctica todo aquello que ha aprendido, un factor que puede llevar al alumnado a estar motivado y sintiéndose partícipe de su aprendizaje.

Por otro lado, la enseñanza en el medio natural no solo tiene beneficios a nivel educativo, sino que también tiene beneficios para la salud de los propios alumnos. El contacto directo con el Sol permite que el organismo sintetice vitamina D, necesaria

para el correcto funcionamiento de huesos y articulaciones. Asimismo la libertad que ofrece el contacto con la naturaleza es fuente de liberación de estrés.

Aunque una enseñanza en el medio natural tiene muchas ventajas, también presenta inconvenientes. No siempre es posible permanecer en estos lugares, ya que depende de las condiciones climatológicas. Otro punto de especial relevancia estriba en el control del alumnado, siendo de gran utilidad el establecimiento de un perímetro de control del cual el alumno no pueda salir. La edad del estudiante es un factor determinante, el entendimiento y la obediencia de los alumnos de cursos superiores podría escasear en los inferiores, salvo excepciones.

Otro inconveniente radica en el material necesario para la realización de las actividades, como pueden ser las picas, ladrillos, bancos... no obstante siempre se pueden adaptar los materiales o los juegos para poder realizarlos en contacto con la naturaleza.

## 2. JUSTIFICACIÓN

La línea que quería que siguiera mi Trabajo de Fin de Grado la tenía clara desde un primer momento: quería un tema que tuviera que ver con el medio natural, ya que considero que a través de él se puede conseguir una enorme motivación en el alumnado y una buena relación entre éstos y el profesorado. Además, el cuerpo tiene un papel muy activo dentro de la educación y no queda solo relegado a las pocas horas de Educación Física que se imparten en los centros. Para ello, he elegido el tema del “Ultimate” en una zona seminatural el parque “Ribera Sur” cerca del centro elegido, Marqués de Santillana.

Me parece un tema que tienen que tratar todos los/as profesores/as porque a través de este medio no solo se da cabida a aspectos relacionados con la Educación Física, sino que en él se pueden encontrar todas las asignaturas presentes en el Curriculum de Primaria. Muchos de los contenidos que el alumnado tiene en sus libros los pueden encontrar en parques cercanos o en lugares no muy lejos de donde viven, por lo que me parece un buen método aprender las cosas en contacto con ellas y no a través de un papel, *“Lo que se puede aprender mejor en la sala de clase debe aprenderse allí. Lo que se puede aprender mejor al aire libre por medio de experiencias directas, concernientes a elementos naturales y situaciones reales, debe aprenderse allí.”* L.B. Sharp (s.f). También es beneficioso por otros factores fuera de los aspectos cognitivos, como puede ser la empatía o la salud.

Otro aspecto por el que me parece importante introducir la naturaleza en el ámbito escolar es porque con ella se lleva a cabo una enseñanza significativa mediante la exploración por parte de los propios alumnos, dejando lo memorístico en un segundo plano. Esto hace que el alumnado pase a un primer plano, que sea el principal artífice de su enseñanza, teniendo en cuenta sus conocimientos previos. Al no estar encasillados en unas sillas y mesas se les presenta la oportunidad de llevar a cabo un aprendizaje cooperativo, dándoles posibilidades de acción y de movimiento.

Mediante la enseñanza en la naturaleza se puede educar mejor al alumnado, haciendo que éstos respeten los distintos aspectos naturales, cuidándolos y estropeándolos lo menos posible. Se crea un hábito de recogida de residuos y, además, éstos lo pueden transmitir en sus casas y servir de ejemplo cuando van con sus familias de excursión a la naturaleza. Además, se mantiene el contacto con la naturaleza, la cual es la esencia de nuestro ser. Todos necesitamos de algún modo ese contacto con la naturaleza.

Hay pedagogos y pedagogas, cada vez más, que apoyan la educación en contacto con la naturaleza. Una de ellas es Heike Freire con su libro “Educar en Verde” (2011), en el que plantea lo mencionado anteriormente: acercar al alumnado a la naturaleza para que aprenda de ella y en ella, ya que según esta autora es vital para los seres humanos y, especialmente entre los más pequeños, ya que son muchos los beneficios que nos proporciona.

Aunque es ahora cuando más está empezando a sonar el tema de enseñar en la naturaleza, ya unos siglos atrás había algunos filósofos como Rousseau que defendían que el niño debía ser educado en la naturaleza, y que no se le debía empezar a enseñar nada hasta que no estuviera preparado cognitivamente para ello. Esta referencia aparece en su libro “Emile” (1762), donde desarrolla una educación naturalista. Federico Froebel también era partícipe de estas ideas y sus teorías educativas se basaban en la creencia de la unidad de la naturaleza, en la realidad de las leyes naturales y en el espíritu divino que gobierna la vida del hombre como parte de la naturaleza.

Por último, pero no menos importante, otro de los motivos por los que he decidido buscar información sobre este tema para hacer el Trabajo de Fin de Grado es porque en la Ley actual de Educación (LOMCE) se trata la naturaleza desde la asignatura de Educación Física en el elemento curricular *d) “Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico. (...). En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimentan cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo.*



*Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural. (...) Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.”* Es necesario no tratarla de forma tan superflua, hay que salir de las clases y ponerse en contacto con ella y aprender de ella. No solo en Educación Física, sino en todas las asignaturas curriculares.

### 3. OBJETIVOS

Los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado están relacionados con el desarrollo físico, social y psicológico del alumnado:

- Estudiar la importancia de trabajar en contacto con la naturaleza.
- Mostrar las posibilidades y beneficios que tienen estas actividades.
- Explorar los distintos contenidos curriculares que se pueden llevar a cabo de una manera más eficaz en contacto con la naturaleza.
- Observar la importancia de la naturaleza a la hora de la enseñanza.
- Buscar información sobre la cabida de esta enseñanza en nuestro país.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

*“La naturaleza es la esencia de los seres que poseen en sí mismo y en cuanto tales el principio de movimiento”* Aristóteles (s.f). Por lo que si lo natural en nosotros es movernos, que mejor forma de hacerlo que en plena naturaleza, donde podemos ser nosotros mismos y desarrollarnos en total plenitud.

Cicerón (s.f) consideraba que *“nunca erramos si llevamos a la naturaleza por guía”*. La naturaleza nos ayuda a crecer, a saber hasta dónde podemos llegar, es una educadora sin palabras, nos enseña a escuchar con más sentidos que los oídos.

Antes de comenzar a hablar sobre la importancia y los beneficios de trabajar/enseñar en contacto con la naturaleza hay que diferenciar entre espacio natural y espacio seminatural. El primero hace referencia a un espacio dentro de la naturaleza que no ha sido modificado ni alterado por la acción humana, como pueden ser las montañas. El segundo se refiere a espacios naturales que han sido modificados por los seres humanos, en este grupo destacarían los parques que podemos encontrar en las ciudades, ya que son espacios naturales pero han sido acotados por los ciudadanos dejándolo en un espacio recogido.

En las siguientes páginas aparecerán unos apartados necesarios para llegar a realizar la propuesta del siguiente apartado, la Unidad Didáctica del “Ultimate”. Es necesario conocer un poco como ha ido evolucionando la educación y ver que la educación en la naturaleza no es algo que ha aparecido en las últimas décadas, las pedagogías que respaldan este tipo de educación y como lo que se enseña en estos lugares tienen un carácter interdisciplinar y transversal. También es interesante ver o conocer como los países vecinos de la Unión Europea tratan el tema y qué se puede traer a España para desarrollar una educación como la que se presenta y los beneficios que se pueden obtener cuando se está trabajando en contacto con la naturaleza. Por último, se llega un apartado que se centra en la relación de la educación física con la naturaleza, encaminado para la propuesta de “Ultimate”.

## **Evolución**

El tema de la introducción de la naturaleza en la escuela no es un tema que haya empezado a escucharse hace poco, aunque sea ahora cuando se está empezando a hablar más de la importancia de la naturaleza en el aprendizaje, esto existe desde hace muchos años. Grandes filósofos ya lo practicaban en sus escuelas al aire libre, sentados debajo de árboles donde daban sus lecciones y hablaban con sus discípulos, y las pedagogías como la Waldorf o Montessori entre otras llevan existiendo desde el 1919 y 1907 respectivamente. (Ramírez, S. 2010. *Historia de la educación*)

Otro ejemplo de que no es algo que haya surgido en los últimos años es que “*a finales de los años cincuenta, en Suecia y Dinamarca, se iniciaron las primeras actividades educativas regulares en la naturaleza*” (Freire, H., 2011, p.93). Últimamente, las escuelas para intentar llevar esa naturaleza a los centros y que los alumnos tengan ese contacto con ella, se están creando los “huertos escolares” donde los/as alumnos/as pueden ver como una planta se va desarrollando, el cuidado y el tiempo que necesita para convertirse en un alimento. Esto les está permitiendo ver que los alimentos no aparecen por generación espontánea en las estanterías de los supermercados y que implica el trabajo de una persona, un tiempo y una estación determinada.

### **Pedagogías que respaldan la enseñanza en la naturaleza**

Una de estas pedagogías son las escuelas Waldorf, que proponen llevar la naturaleza al aula, ya que no es posible siempre acercarnos a ella. En las cuales podemos encontrar patios con zonas verdes, barro, distintos tipos de materiales provenientes de la naturaleza, estructuras que para ellos pueden llegar a tener ciertas dificultades para atravesar y tendrán que poner en funcionamiento toda su habilidad motriz, imaginación y equilibrio para superarlo. Estas estructuras ayudan a un mayor desarrollo del alumnado tanto física como intelectualmente. (Pedagogía Verde.

*Oposiciones blog*) y (*La pedagogía Waldorf. Asociación de centros Educativos Waldorf*).

Esta pedagogía permite que cada alumno se vaya desarrollando a su ritmo, nivel y sin tener que seguir los ritmos de los compañeros de su edad. Aunque no solo existe este tipo de pedagogía que nos habla de la importancia que tiene que el alumnado vaya descubriendo sus posibilidades poco a poco y mediante la experimentación, sino que hay más, como puede ser el caso de los centros que se guían por la pedagogía de enseñanza de Montessori. Tanto en un caso como en otro se llevaría a cabo verdaderamente la competencia de aprender a aprender. Son los propios alumnos los que marcan sus ritmos. No todo el alumnado tiene las mismas capacidades, ni podemos pedir a todos lo mismo.

El maestro Ovidio Decroly y el pedagogo Pestalozzi decían que “*La escuela debía encontrarse en todo sitio donde esté la naturaleza, en todo sitio donde esté la vida, en todo sitio donde haya trabajo por hacer*” (revistas latinoamericana de Estudios Educativos, 2005, p. 119). Es decir, esto es otro signo más que tiene que llevar a recapacitar y cambiar las aulas de cuatro paredes (decoradas en muchas ocasiones con elementos que representan a los distintos objetos que nos podemos encontrar en la naturaleza), por un ambiente más natural, donde la realidad que se puedan llegar a encontrar sea donde ellos mismos hayan sabido solucionar los problemas y dificultades que se les hayan aparecido. Se convertiría en una enseñanza más dinámica.

## **Carácter interdisciplinar y transversal**

El aprendizaje, a diferencia de la enseñanza, necesita de una experimentación, de probarlo, equivocarse y aprender, “ensayo/error”, por lo que no solo tienen que llevar a la práctica las cosas que realizan en Educación Física, sino que en el resto de asignaturas también lo pueden llevar a la práctica. En Educación Física pueden salir a los parques más cercanos o crear un patio verde para realizar los distintos ejercicios, y estos espacios pueden servir de inspiración, relajación o experimentación en las otras

áreas como Lengua, Sociales, Naturales... etc. Como recoge la revista Latinoamericana de Estudios (2005, p. 117) *“Es importante resaltar que el aprendizaje se realiza en la persona a través de su interacción con el medio ambiente, entendido este último como comúnmente como todo lo que nos rodea, haciendo alusión a la naturaleza y sus recursos: agua, aire, suelo, flora y fauna”*.

Además, la naturaleza nos ofrece un espacio ideal para convertir la educación en algo transversal, rompiendo con los horarios estrictos que nos marcan en cada momento lo que debemos realizar. A través de la naturaleza se puede estar en una clase de matemáticas y pasar a una de lengua, ciencias, inglés o incluso estar en varias a la vez. La naturaleza es un instrumento muy flexible y adaptable a lo que necesitamos en cada momento.

## **Educación en la naturaleza en Europa**

La enseñanza en la naturaleza es algo que es conveniente y que en muchos lugares de Europa se está desarrollando. Este tipo de enseñanza está respaldada por los encargados de elaborar las leyes educativas en esos lugares, cada vez se están construyendo más escuelas bosques y se están viendo los resultados favorables que éstas realizan sobre el alumnado que acude a los centro en contacto con la naturaleza, tanto cognitiva como motrizmente. Por ejemplo, *“En Inglaterra, Escocia y Gales, la Iniciativa para la Educación Forestal (FEI), promueve el aprendizaje directo en la naturaleza”* (Freire, H., 2011, p.91). Esta enseñanza no les sirve para unos momentos de su vida, sino que les sirve para toda su vida, como dice R. Steiner en la revista *EcoHabita* (2013) *“Lo que hacemos para el niño además de hacerlo para el momento, lo hacemos para toda su vida”*.

En los países nórdicos el contacto con la naturaleza dentro de las clases está muy presente, sobre todo alumnado más pequeño. Los resultados muestran el éxito de este tipo de escuelas.

## Beneficios de la naturaleza

Otro de los motivos por lo que es importante trabajar en la naturaleza, en contacto con ella, es por el poder de calmar y tranquilizar que tiene, cosa realmente importante para el alumnado con TDAH y trastornos emocionales o de conducta. Esto llevaría a que el alumnado dejara de tomar la medicación, y los/as niños/as pasarían de estar medio dormidos por el efecto de las pastillas a estar relajados y ser capaces de controlarse. El aumento de este trastorno también se ve afectado por la eliminación en los/as niños/as del tiempo de ocio en un medio natural, por las excesivas clases extraescolares, los aparatos electrónicos y las zonas de juegos asfaltadas. Esto se traslada a las zonas de recreo de los colegios, donde los areneros se han sustituido por asfalto, las zonas de juegos son canchas de baloncesto o fútbol (asfaltado) habitualmente. Dentro de estos lugares tampoco hay sitio para zonas verdes, como mucho un pequeño huerto al que solo se acercan en alguna clase o si les toca cuidarlo, los árboles también escasean, si es que hay alguno. Todo esto va orientado a que el/la niño/a permanezca limpio y ordenado. Esta estructuración hace mella en ellos/as limitándoles la imaginación, los juegos y sus posibilidades para desarrollar juegos no estructurados. El contacto con la naturaleza y desarrollarse en ella no solo influye en ese trastorno, sino que también reduce la ansiedad y el estrés entre otras.

Como comenta Heike Freire (2011, p. 95) *“En esta escuela sin paredes ni techos, los niños recuperan y desarrollan su conexión innata con la naturaleza, mediante la actividad espontánea y las vivencias directas y concretas; juegan con piedras, palos, hojas y semillas, trepan a los árboles, se deslizan por las pendientes, construyen cabañas y refugios, hacen arcos con ramas y pescan imaginarios peces”*. Es decir, los niños, si se les permiten, pasan por toda la evolución que ha experimentado el ser humano desde su aparición, exploran, son recolectores, inventan sus armas para sus juegos de cazar, investigan y descubren nuevos animales. Muchas de estas cosas se pueden encontrar de una forma u otra dentro del Curriculum oficial de Ciencias sociales, en el Bloque 3 “vivir en sociedad”, por lo que sería bueno y conveniente dejarles investigar en un ambiente verde, siendo unos pequeños guías sobre ellos. Con

muchas de estas actividades cogen gran destreza y se desarrollan motrizmente. Además de tener una mayor capacidad para crear y no seguir un modelo.

El contacto con la naturaleza tiene gran importancia para la educación de los alumnos, ya que ésta no solo les puede facilitar el aprendizaje, sino que también les puede enseñar valores en la naturaleza, y al practicarlos en ella es más fácil que en su vida cotidiana lo lleven a la práctica y sean capaces de transmitir y concienciar a sus familias y amigos. Este contacto también hace que aumenten el sentido de responsabilidad, intuición, visión global, a relacionarse e integrarse y a saber observar y escuchar.

Basándome en mi experiencia personal, donde en el centro en que realicé mis estudios de primaria teníamos un pequeño “bosquecito” que permitía la realización de una gran variedad de juegos y actividades, una gran explanada verde con muchas ruedas que te permitía jugar a un montón de cosas o simplemente tumbarte junto a tus amigas y amigos a mirar las nubes para ver qué forma encontrabas. Este lugar de hierba también era utilizado por los profesionales de Educación Física para realizar alguna actividad donde tuviéramos que tener contacto con el suelo como el “Ultimate” (Unidad Didáctica que presentaré en la propuesta de este trabajo) puesto que al ser hierba no nos hacíamos daño. También recuerdo bajar a buscar las hojas de los árboles que se caían en otoño, o acercarnos hasta el pequeño bosquecito y comprobar que esas hojas no se caían. Es mucho más fácil aprender las cosas si las vivencias.

La eliminación de las zonas verdes en las ciudades, y cada vez más en los pueblos, está llevando a desarrollar una biofobia, a alegarse de todo aquello que no sea considerado como seguro, es decir, a los espacios abiertos. También se empieza a tener cierta repulsión hacia todo lo que viene de la naturaleza, esto es considerado en muchas ocasiones como cosas sucias y de “gente de pueblo”, tomando esto último como algo despectivo.

Dentro del Curriculum de Ciencias Sociales, en los bloques 2 y 3, podemos encontrar que el alumnado tiene que ser consciente del mundo que les rodea, de respetar



el medio ambiente, de conocer distintas formas de relieve, esto está presente a escasos metros, pero se les sigue dejando encerrados entre las aulas, ciegos a mirar más allá de unas hojas de los libros. Por lo que lleva a la rotura del vínculo natural que todos los seres humanos tienen con la naturaleza, el cual según Heike Freire (2011, p. 42) *se construye a lo largo de toda la vida. Pero la primera infancia (más o menos hasta los 7 años), la infancia (de 7 a 11 años) y la temprana adolescencia (de 12 a 15 años), son etapas que podemos considerar cruciales.*

### **En relación a Educación física.**

*“Si queremos que los niños se desarrollen saludablemente, debemos darles tiempo para conectar con la naturaleza y amar la tierra, antes de pedirles que la salven”.* David Sobel (2018, Blog La violeta por una infancia sana)

Si bien he mencionado anteriormente las ventajas y las oportunidades que la naturaleza proporciona para poder llevar a cabo los contenidos que se desarrollan en la LOMCE. También nos podemos encontrar muchos inconvenientes, desde una vista de nuestro país, ya que en los países del norte de Europa no se suele dar, y es el tiempo. El frío y sobre todo la lluvia lleva a dejar a los alumnos en los gimnasios o en las clases, porque se resfrían o se mojan, mientras en otros países donde la lluvia está presente durante casi todos los días lo ven de otra forma y salen a estos espacios, lo solucionan dejando en el colegio una ropa o calzado para cambiarse.

Como aparece mencionado anteriormente, en el área de Educación Física es en unos de los pocos lugares del Curriculum o el único en el que aparece las salidas a la naturaleza, pero solo como algo excepcional o en una excursión, cuando prácticamente todo, o todo lo que está presente en el Curriculum se puede realizar allí. Si echamos un vistazo a la ley vemos que tenemos que enseñarles a los niños juegos populares y casi todos, exceptuando los juegos de mesa, son al aire libre, con materiales de madera o hierro. Es decir, podemos ver el cambio que se ha producido y que nos ha llevado a inventarnos juegos de interior o adaptarlos y perder ese contacto con la naturaleza. La

mayoría de juegos populares requieren de tierra o hierba para que se puedan desarrollar. Esto es debido a que los antepasados pasaban gran parte de su tiempo fuera de casa y para divertirse, entretenerse se inventaron estos juegos. Aunque muchos de estos juegos pueden transmitir algún valor no adecuado a la época en la que vivimos, ya que la mayoría de los juegos eran practicados por los varones, mientras las mujeres eran relegadas a lo relacionado con la casa, ahora son aptos para ambos y tienen las mismas oportunidades. Además de enseñarles valores se les enseña a jugar en la naturaleza, fuera del centro y la cultura de sus lugares.

Al desarrollarse las actividades en la naturaleza muchos materiales les podemos encontrar ahí, o incluso pasan a ser secundarios y no necesarios, por lo que el cuerpo empieza a ser el gran protagonista junto a cada uno de ellos. Al conseguir pasar o superar cualquier obstáculo o dificultad que se les ponga por delante se sentirán más ágiles, mejor motivados y tendrán una autoestima más grande.

El trabajar en contacto con la naturaleza no es ningún obstáculo si tenemos un alumnado con alguna necesidad especial o capacidades distintas, ya que todo lo que se pueda realizar en los gimnasios se realizará también en la naturaleza por lo que sería lo mismo en otro lugar, el cual proporciona más beneficios, y en muchas ocasiones resulta menos peligroso por no tener exceso de material por los alrededores con el que poder hacerse daño. La naturaleza puede servir como una herramienta para incluir a todo el alumnado, además de mejorar la autoestima de ciertos alumnos y alumnas. Todas las capacidades físicas que estos alumnos pueden desarrollar en los lugares hasta ahora habituales (gimnasios o patios de colegio), también serán capaces de practicarlos en estos otros lugares.

Otros de los temas que entran dentro del Curriculum de Educación Física son la higiene y la salud, en el bloque 6. En muchas ocasiones se piensa que la higiene es la ausencia total de cualquier suciedad, cuando esto no es correcto. Un exceso de eliminación de suciedad o gérmenes está haciendo que actualmente se desarrollen más enfermedades, ya que al no hacerlo de forma correcta no solo se eliminan las sustancias o los gérmenes que puedan ser dañinos para nuestra salud, sino que también se están

eliminando nuestras defensas. También, dentro de este Curriculum de Educación Física, Bloque 2 y 5, aparecen momentos de relajación o masajes que en muchas ocasiones van acompañados de música con sonidos de la naturaleza, cuando si se llevara al alumnado a los espacios naturales o seminaturales no se necesitaría de este tipo de sonidos, sino que simplemente con cerrar los ojos y escuchar tendríamos el trascorrir del río, el sonido de las hojas, el cantar de los pájaros y sentir el sosiego que la hierba y la tierra proporciona, mucho mejor que una colchoneta fría y sin vida.

Debido a la cultura que se lleva desarrollando desde hace décadas de cercar para delimitar “nuestro” territorio, no salir a espacios abiertos y permanecer en lugares delimitados se está desarrollado la “agorafobia” que es ese miedo a los espacios abiertos. Llevar a cabo las clases en la naturaleza, espacios abiertos, enseñándoles a manejarse por ellos, a orientarse puede llevar a que ese sentimiento de miedo se reduzca y se consiga ser más libre y se disfrute más de lo que la naturaleza proporciona. Educarles en estos lugares no solo les sirve para cuando están en clase o jugando, también se les puede proporcionar información de las ventajas y los beneficios que tiene la naturaleza por la noche. Desde el tema de orientación se les puede enseñar a localizar ciertas constelaciones que les pueden ayudar a situarse y localizarse por la noche. Antes de existir los instrumentos para orientarse, las personas eran capaces de orientarse a través de las estrellas.

Es importante enseñarles a moverse, andar o jugar en la naturaleza y en contacto con ella ya que desde hace un tiempo a esta parte, con la aparición de las tecnologías, el concepto de jugar ha cambiado. Ahora consiste en sentarse en frente de un aparato electrónico o sacarle a la calle (casi siempre un lugar asfaltado, rígido y estructurado), por lo que entre los pocos espacios verdes que proporcionan las ciudades y la aparición de las tecnologías se está olvidando el jugar, y, aquí, entramos nuevamente en el tema salud; la ciudadanía se está convirtiendo en sedentaria, por lo que se está produciendo un aumento de la obesidad infantil (también influida por una dieta poco adecuada). “*Los españoles de hoy entre 4 y 12 años, pasan unas 990 horas anuales de media frente al televisor, el televisor o los juegos electrónicos; más tiempo que en la escuela (960)*” (Freire, H., 2011, p. 22). Esto también lleva a que motrizmente no tengan tanta agilidad

o solo se desarrollen en lo necesario para caminar o correr. El estar gran parte del tiempo sentado frente a la televisión o a las videoconsolas hace que la musculatura del alumnado se “atrofie” antes de tiempo, dejan de ser niños y pasan a ser adultos. Por eso es importante proporcionarles desde el área de Educación Física juegos que les motiven y que luego puedan ser llevados a los lugares de ocio, a poder ser en espacios seminaturales como son los parques.

Además, se está privando al cuerpo de recibir de una forma directa, sin estar tumbados al sol para ponerse moreno, la vitamina D que nos proporciona los rayos del sol, la cual es buena para el corazón, intestinos, hígado, ayuda a no engordar y reducir el ansia de hambre y sed. Incluso se relaciona con el desarrollo correcto de los músculos, sistema nervioso, inmunitario, resistencia física (Freire, H., 2011, pp. 37-38). Intentando proteger a los más pequeños de las casas de posibles caídas o daños físicos, lo que se está consiguiendo es crear una sociedad un poco más enferma, que no sepa relacionarse con sus semejantes y que los hábiles motrizmente hablando son considerados los que practican un deporte estructurado dentro de cuatro paredes o de un rectángulo de hierba reducido. Desde el área de Educación Física, con el tema de salud les podemos dar cierta información para que se desarrollen de una forma más sana, que se consigue en contacto con la naturaleza. El tema de salud es un tema muy importante, ya que si no se les enseña a cuidar su salud no tendrán la posibilidad de realizar ciertas cosas.

En el Curriculum (bloque 4) también encontramos una parte de educación vial. Los desplazamientos desde el centro hasta estos lugares servirían como aulas de aprendizaje móviles, no siempre pasarán los mismos coches, no siempre encontraremos los semáforos abiertos o cerrados. También se puede educar en conducción vial con la bicicleta. Las salidas del centro permiten enseñar a la vez que están realizando una actividad que les gusta, y estos aprendizajes les van a ser útiles para su vida cotidiana fuera del centro.

Como ya he comentado en alguna ocasión, al estar en casa sentados frente a la innumerable cantidad de canales, videojuegos, consolas con las que juegan ahora se les está cortando la capacidad de imaginar, mientras que hace unos cuantos años era poco

habitual. Esto me lleva a recordar una canción de El canto del loco (2002, *aquellos años locos*) en los que en una parte decían: *Recuerda bien, tus cabañas construidas, tú querías ser un espía y tu madre te decía no está bien que inventes tus fantasías y que vivas en tu mundo de baldosas amarillas. Recuerda hoy, esa bici que querías, la de Eliot parecía, que nunca conseguirías para volar, conquistando aquella luna, devolviendo una fortuna siendo miembro del equipo A*". Se puede observar que antes se practicaba más deporte al aire libre, se le daba más cabida al cuerpo, por lo menos fuera de la escuela. Y como poco a poco ya se iba cortando la imaginación de los niños por parte de los padres. Es decir, se les tiene que educar en aspectos de la vida que les vaya a servir, y hacerles ver que ellos forman parte de esta naturaleza, donde tienen que desarrollar unas capacidades físicas, motrices y una orientación que les permita desplazarse de una forma natural por estos lugares. La relajación, la eliminación del estrés, relacionarse con sus semejantes... viene dado de forma espontánea y va a llevar a que haya un mejor clima entre los miembros de la clase y también a una mejor relación con el personal docente.

La enseñanza de la Educación Física en contacto con la naturaleza no es algo que haya aparecido recientemente en España, como ya he mencionado, sino que en años anteriores, cuando estaba presente la Institución Libre de Enseñanza (ILE) había autores como Giner de los Ríos y Nicolás Salmerón que ya mencionaba la necesidad de explorar el medio natural como fuente educadora, por el gran potencial educador que tiene para el alumnado. Con lo que más lo relacionaban era con la Educación Física por la higiene, buena alimentación o los juegos al aire libre.

En muchos centros que está intentando volver a tener espacios verdes necesarios para la realización de muchos de los juegos que se contemplan dentro del Curriculum de Primaria de Educación Física, como puede ser el "Ultimate" que para realizar las distintas jugadas necesitas una superficie en la que poder tirarse al suelo sin hacerte daño. Algunos de los justificantes que se pusieron para quitar estas zonas verdes de los colegios fueron que los alumnos se ensuciaban sin pensar en todo el sin fin de posibilidades que éstos proporcionaban, también fueron quitados los areneros por el mismo motivo. Éste es solo un caso, pero sin zonas verdes, sin árboles dentro del

colegio se limita las posibilidades para actuar de los alumnos y los profesionales que se dedican a la Educación Física.

Debido a las características que posee esta asignatura es más fácil poder salir a la naturaleza o espacios seminaturales a realizarla, ella nos proporciona gran cantidad de materiales para poder desempeñar nuestras sesiones. Saliendo fuera de las cuatro paredes del centro escolar se consigue una mejor relación con el alumnado, ellos también adquieren mayor control de sus posibilidades, se vuelven más responsables y son más conscientes de la realidad que les rodea y la cantidad de posibilidades que una simple pradera verde nos puede proporcionar. En algunos casos como es la unidad didáctica de orientación por lugares externos al centro, les va a servir para saber orientarse cuando les fallen las nuevas tecnologías, ya que en muchos lugares no se posee de la conexión a la red necesaria para que funcionen las aplicaciones simples a las que pueden acceder. También el color verde el césped sosiega los ánimos y hace que anden un poco más relajados y da la oportunidad de poder sentir la tierra al caminar por ella descalzos, contacto pleno con la naturaleza. Debido a ese poder de sosiego y de tranquilizar que tienen estas zonas, los momentos en los que se practique la relajación se conseguirán en un tono mayor al que se puede conseguir en el gimnasio tumbado en una colchoneta.

Se ha demostrado que estos espacios produce en los niños un juego mucho más creativo, y que lo hacen con un significado cultural que implica aspectos emocionales y personales. Como docentes esto nos da mucha información del tipo de alumnado que tenemos y los juegos que podemos practicar con ellos, las relaciones afectivas que se desarrollan dentro de la clase, etc... Estos lugares al aire libre tampoco poseen expectativas previas, por lo que los juegos que aquí podemos realizar son muy diversos, no son lugares delimitados con unos materiales que te cortan las expectativas o hacen que el alumnado solo conozca un tipo de juego o una única forma de jugar. Los deportes no son un tema que tenga cabida dentro del Curriculum de Educación Física, sino que son juegos predeportivos; es decir, no se deben realizar con todas las normas que tienen los deportes, por ejemplo, el fútbol, deporte que prima en España por encima de todos, se puede jugar en un terreno verde con los límites marcados por nosotros, adaptando las

porterías a nuestras cualidades... el claro ejemplo de cómo se jugaba en la mayoría de los pueblos cuando se salía del colegio y se iba a una era a jugar colocando unas chaquetas como porterías y el travesaño era la altura que tenía el que se la quedaba. Cuando se terminaba, ese mismo terreno se convertía en otro escenario deportivo para jugar. Pues lo mismo se podría dar en las clases de Educación Física, donde todos sean los que ponen las normas, desarrollen sus sesiones de juego bueno en contacto constante con la naturaleza. Los espacios amplios dan muchas posibilidades a la hora de realizar juego bueno, estrategias... y todas las connotaciones que hay debajo de todo ello que entraría en contenidos transversales como puede ser el respeto a las opiniones de los demás, el respeto a uno mismo, a los compañeros y al medio.

Con respecto a juego bueno, que mejor forma de crear un juego bueno que partiendo de un lugar que no nos encasille, que no tenga unos márgenes que nos orienten o decidan por nosotros. Sería crear un juego, con sus estrategias, los distintos roles de las personas que se encuentran en el equipo partiendo de cero.

Cuando desarrollamos las clases de Educación Física en estos espacios, al no tener la posibilidad de llevar mucho material, que en muchas ocasiones está hecho de distintos colores y formas para llamar la atención de los que van a jugar con ellos, el cuerpo pasa a ser el motor, el implicado en todo momento en el desarrollo de la actividad.

## 5. METODOLOGÍA

La estrategia que he seguido para la elaboración del Trabajo de Fin de Grado ha sido buscar los libros que consideraba necesarios, por la información que tenían relacionada con el tema que quería tratar. Estos han sido tanto físicos como virtuales, es decir, un método de observación científica, he recopilado datos para la elaboración de la fundamentación teórica. También he estado mirando el Currículum de primaria para informarme de la importancia que se le daba al medio natural y en qué medida o en qué momentos se salía a la naturaleza.

También he navegado por la red buscando entre artículos y revistas y contrastando con otras páginas quedándome con las que más coincidencias y puntos en común tenían, haciendo una criba personal con lo que veía que podía tener más validez y no era una simple especulación. En muchas de esas páginas se hablaban de los resultados que se estaban obteniendo al trabajar en contacto con la naturaleza y lo importante que lo consideraban.

La búsqueda ha sido bastante complicada ya que no hay demasiados artículos sobre este tema, solo ciertas metodologías que se están empezando a utilizar cada vez más, pero no resolvían los objetivos que yo estaba planteando. Es un tema en el que todavía queda bastante por explorar y sobre todo de llevar a la práctica. Prácticamente todo lo que he encontrado ha sido desde un marco teórico.

Las páginas en las que más me he basado son en las que tenían información que procedía de pedagogos, algunos de ellos con cierto reconocimiento y/o les habíamos estudiado en el grado. También había otras páginas que directamente estaban escritas por ellos, las demás páginas las contrastaba con estas y comprobaba en que se parecían y en que se diferenciaban.

He seguido una metodología exploratoria en todo momento, de descubrir los diversos datos que se han obtenido de las distintas metodologías que se emplean en contacto con la naturaleza, no solo en España, que no hay muchos ejemplos de centros



con estas características, sino también en otros países de la Unión Europea, sobre todo los países situados al norte donde es más habitual este tipo de metodología, aunque más destinada a los cursos más bajos y no ha primaria.

En definitiva, lo que he hecho para obtener la información necesaria para solventar las dudas que tenía sobre el tema y tener más información ha sido una búsqueda exhaustiva de información en diferentes lugares, tanto físicos como virtuales, contrastarlo y extrayendo la información necesaria para poder elaborar el Trabajo de Fin de Grado con los aspectos que más se asemejaban a mi propuesta, una Educación Física vinculada con la naturaleza.

También he utilizado distintos buscadores para conseguir esta información, como son el buscador normal de Google y el Google académico, que te acota un poco las páginas concentrándotelas más en los resultados que pueden interesar a un estudiante. Este segundo navegador es el que más información me ha proporcionado.

Por último, no todo ha sido extraído de información expuesta por otros autores, algunos aspectos están basados en conocimientos propios y/o experiencias personales, tanto como protagonista como observadora directa. Y en algunos casos por experiencias contadas por otras personas cuyos familiares se dedican a la enseñanza en otros países de la Unión Europea.

# 6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

## 6.1 Introducción

En los siguientes apartados plasmaré una posible propuesta de una Unidad Didáctica que se puede llevar a cabo en plena naturaleza, o en un espacio seminatural de los que podemos encontrar en los alrededores de los centros educativos, con todos los beneficios citados anteriormente, los cuales llevan a un desarrollo del alumno más conectado con la naturaleza y aprendiendo a respetarla y a desplazarse por ella en esa misma naturaleza. Hay muchos ejemplos que se perciben como inseparables de la naturaleza, como puede ser el senderismo, los campamentos o incluso la orientación, aunque también haya orientación por la ciudad, pero hay muchos otros contenidos que encontramos en el Curriculum que también pueden ser realizados en estos lugares, como por ejemplo el “Ultimate”.

La naturaleza no está, únicamente, para disfrutarla en una excursión, sino que da la posibilidad de crecer junto a ella, en paralelo, y esa oportunidad se tiene que aprovechar.

Para realizar esta propuesta cogeré un centro de Palencia, donde realicé el Practicum II (Marqués de Santillana) y de una clase en particular (6º de Primaria), aunque no está llevado a la práctica debido al tiempo inestable que hemos tenido en el mes de Abril, por lo que la propuesta la propongo para las primeras semanas de mayo en las que el tiempo será más favorable. La Unidad didáctica a realizar va a ser el “Ultimate”. Aunque es un tema que se da muy frecuentemente en las clases de Educación Física, lo innovador en mi propuesta es el lugar donde se va a desarrollar y que considero que es el lugar más apropiado para su realización, tanto por los beneficios que proporciona la naturaleza, como por las características propias que tiene este deporte.

Este es un deporte que tiene mucha profundidad en lo que se refiere a valores, llevando a esta unidad no solo a una Unidad Didáctica de “Ultimate”, sino a una con elementos transversales con muchas asignaturas de Primaria.

## 6.2 Justificación

La elección de este tema se debe a que es un deporte que se practica en hierba, aunque en los colegios lo llevan a cabo sobre asfalto, lo que limita mucho las posibilidades de los alumnos, ya que en estos espacios no se pueden tirar a coger el frisbee. Este tipo de suelos tampoco les permite un desarrollo corporal pleno, por esas limitaciones que pone el asfalto, incluso en muchas ocasiones puede llegar hasta ser peligroso, causando raspones o heridas cuando un alumno entra en contacto con el suelo. Además del deporte que es bueno para la salud, al combinarlo con los espacios seminaturales hace que el aire que se respire esté menos viciado que dentro del gimnasio, ya que estamos al aire libre, que los alumnos tengan otra predisposición y estén más dispuestos, permitiéndoles estar más relajados y, como en todas las actividades de Educación Física, dando la importancia al cuerpo que necesita.

Otro de los motivos que me ha llevado a elegir este tema es que los alumnos solo practican fútbol o baloncesto por ser las únicas pistas que disponen en la mayoría de los centros o son los más populares para practicar en los tiempos libres, sobre todo el fútbol. Hay que darles más opciones y posibilidades a los/as alumnos/as para que encuentren otros deportes que les puedan gustar y llegar a practicarlo. También hay que darles más opciones a aquellos/as alumnos/as que no les guste practicar estos deportes más populares.

Por otro motivo por el que he elegido este deporte es porque en él se dan muchos valores que me parecen importantes, como el compañerismo, al ser los propios alumnos los que se arbitren, lo que les lleva una cierta exigencia y madurez a la hora de ser legales, y cuando se termina el partido se juntan todos en el centro y comentan las jugadas y el desarrollo del juego. Enseñarles que hay deportes que no intentan engañar

al adversario o al juez/árbitro.

Al ser un deporte que encaja en total sintonía con la naturaleza, en concreto con zonas verdes que podemos encontrar fácilmente en los alrededores del centro elegido, respetándola y sin dañarla, ya que esto es muy importante y es un valor que precisa de ser transmitido al alumnado, ha sido importante para la elección del tema que quería tratar.

Además, también he elegido el medio natural para trabajar la parte de seguridad vial que aparece en el Curriculum de Primaria (bloque 4). Esta parte se realizará en los desplazamientos desde el centro al parque y viceversa.

### **6.3 Contextualización**

El centro Marqués de Santillana de Palencia se encuentra cerca de la Fábrica de Armas, por lo que está a las afueras de la ciudad de Palencia, y tiene cerca el parque “Ribera Sur”; es decir, un espacio seminatural, donde se pueden realizar estos juegos, y los materiales se les puede llevar sin ningún esfuerzo desde el centro a este lugar (Anexo I), ya que solo se precisa de unos frisbee y el tiempo que se invierte en el desplazamiento son de unos 7 minutos aproximadamente.

La clase en cuestión está compuesta por 24 alumnos/as, 11 chicas y 13 chicos. Dos de estos componentes del grupo presentan TDAH, uno de estos dos también presenta déficit de atención y problemas en la lectoescritura, el otro además tiene una discapacidad intelectual leve. También hay otra alumna con una discapacidad leve y otro alumno con una hemiparesia derecha, parálisis cerebral infantil. En esta clase también encontramos a dos alumnas con altas capacidades, una de ellas tiene una superdotación intelectual y la otra precocidad intelectual. En esta clase encontramos un repetidor, un alumno de etnia gitana y otro alumno hindú.

Aunque tengamos un alumno con una hemiparesia derecha, no le limita como para tener

una adaptación a la hora de realizar los juegos y actividades propuestas durante esta Unidad Didáctica de “Ultimate”, por lo que seguirá y realizará los mismos ejercicios que hagan sus compañeros y compañeras; es decir, no precisa de una adaptación curricular para poder realizar las actividades.

## **6.4 Temporalización**

La unidad didáctica está planteada para llevarse a cabo las tres primeras semanas de mayo. Como este curso solo tiene dos clases por semana, los lunes de 11:00 a 12:00 y los jueves de 12:30 a 13:15, será un total de seis clases para desarrollarla. En las primeras clases se llevarán a cabo una presentación del deporte y a continuación unos ejercicios para conocer el material, saber posicionarse y orientar el cuerpo a la hora de realizar los lanzamientos, actitud postural. En las siguientes clases se comenzarán a realizar pases y desplazamientos junto a esos pases. Y el último día disfrutarán de un minipartido de “Ultimate” en el que podrán correr, saltar y tirarse al suelo para recibir el frisbee sin ningún temor para hacerse daño.

La elección de esta fecha es porque comienza el buen tiempo y no suele haber mucho aire, ya que si lo hay se lleva el disco y no sería posible realizarlo.

Dentro de este apartado también tenemos que tener en cuenta el tiempo que tardamos en ir del centro al parque y viceversa, que será unos 7-8 minutos la ida y otros 7-8 minutos la vuelta al centro.

## **6.5 Objetivos**

Lo que pretendo con esta Unidad Didáctica es proporcionarles más variedad de juegos y que conozcan otros lugares no asfaltados donde poder jugar y relacionarse.

- Conocer otros deportes que se puedan practicar en contacto con la

naturaleza.

- Ser autónomos y honestos a la hora de llevar a cabo las jugadas.
- Conocer distintos lanzamientos que se pueden hacer.
- Conocer las distintas formas de recepcionar el disco, incluida el de recepción en contacto con la hierba, pase bajo.
- Saber colocarse corporalmente para lanzar en los distintos lanzamientos.
- Saber buscar espacios para que te puedan pasar el disco.
- Buscar al compañero mejor posicionado en el medio seminatural para lanzarle el disco.
- Conocer otros lugares naturales o seminaturales donde poder practicar deportes.

## **6.6 Actividades y juegos**

Las actividades que propongo para desarrollarse en este lugar no precisan de mucho material. Unos frisbee que pueden ser transportados por los alumnos, lo que hace que tengan que ser responsables en su traslado y de su cuidado. Y el último día unas cuerdas para marcar los distintos áreas donde hacer los puntos y unos conos chinos para delimitar el campo con las medidas que creamos convenientes por las características del alumnado.

Las actividades las desarrollaremos con distintos tipos de frisbee (anexo II), para que puedan manipular distintas texturas y sean capaces de comprobar y llegar a la conclusión de qué frisbee es el mejor para realizar este deporte. Comenzaremos con unos discos de espuma o de plástico blando, para evitar posibles lesiones porque no saben lanzar y recepcionar de una forma adecuada.

Las actividades propuestas son las siguientes:

### **Martes:**

Nos desplazaremos del centro al parque con una carrera suave para ir calentando los músculos. Una vez allí se les dará una pequeña información sobre el deporte de “Ultimate” (Anexo III) y comenzaremos a realizar diferentes lanzamientos con las diferentes formas de agarrar el disco (anexo IV).

A continuación realizarán esos pases con un compañero permaneciendo en estático. Por último realizarán una pequeña relajación, sentados en el césped con las manos tocándose para poder sentir el frescor y empezar a bajar pulsaciones, mientras comentamos los diferentes pases y cuál es el que les ha resultado más difícil.

Una vez que hayamos terminado de reflexionar, cada alumno/a recogerá su frisbee y regresaremos al colegio.

### **Jueves:**

Este día nos desplazaremos andando, intercalando momentos de trote lento. Cuando hayamos llegado al parque haremos un pequeño resumen de lo realizado en la clase anterior y comenzaremos esta sesión. En este apartado es donde entra la competencia lingüística y se podrá comprobar la fluidez y la capacidad de síntesis que han alcanzado.

En el día de hoy realizaremos los pases que realizamos el día anterior por parejas, pero añadiendo la dificultad de desplazarse por el espacio libremente, pero respetando la flora que hay en el parque. Después tendrán que recorrer una distancia combinando los distintos lanzamientos intentando que el disco no toque el césped.

Como las clases de los jueves duran 45 minutos, la vuelta a la calma será el trayecto del parque al centro caminando.

## **Martes:**

Como todos los días, nos desplazaremos del centro al parque, esta vez el desplazamiento será a modo de marcha.

Una vez que estemos en el parque, como todos los días recordaremos lo realizados los días anteriores y el por qué hemos realizado esa actividad. También recordaremos alguna de las reglas y normativas que dimos el primer día sobre este deporte.

El primer ejercicio que realizaremos en el día de hoy será en el de estar en diferentes grupos y cada grupo intentar dar 10 pases con el frisbee o pases múltiples de 5, teniendo que pasar como mínimo una vez por todos los componentes del grupo. El segundo juego que realizarán será el de intentar dar 10 pases en grupo, pero esta vez con opositor; es decir, el juego será realizado por dos equipos, uno vs otro. El equipo tiene que el frisbee tiene que intentar dar 10 pases y el contrario robarle y dar los 10 pases ellos. Es este juego comenzaremos a introducir las normas del deporte, las cuales tienen que respetar (anexo V).

Después de estos dos ejercicios se realizará la vuelta a la calma, que consistirá en tumbarnos todos en la hierba con los ojos cerrados e intentando bajar las pulsaciones escucharemos los sonidos que están a nuestro alrededor, como los pájaros, el río para luego comentarlo con los compañeros la fauna que han escuchado, tema perteneciente al temario de las Ciencias Sociales.

Después de estos minutos regresaremos caminando, llevando a cabo el contenido de seguridad vial.

## **Jueves:**

La activación de este día será el desplazamiento del centro al parque corriendo, andando, andando de puntillas o de talones rápido. Combinando distintas formas de



desplazarse.

Al igual que los días anteriores, cuando lleguemos al parque recordaremos lo realizado los días anteriores y a continuación comenzaremos a realizar los juegos preparados para esta sesión, aproximándonos cada vez más a jugar un partido de “Ultimate” adaptado a nuestras características.

El ejercicio a realizar hoy será como el del día anterior, el de los 10 pases, pero esta vez no serán varios equipos, sino que la clase quedará dividida en dos y será un equipo contra el otro. En vez de dar 10 pases, lo que tendrán que hacer es que el frisbee pase por todos los componentes del grupo, para ello realizarán pases bajos en los que sea necesario un contacto con la zona verde para cogerle, hablando con sus compañeros, buscando desmarcarse y viendo a que compañero se la puedo pasar de una forma más cómoda y segura para que le llegue. Al ser un grupo grande tendrán que cuidar el espacio seminatural y no destrozarle.

Una vez terminado este ejercicio nos reuniremos a comentar que frisbee les parece el más indicado para realizar los partidos de los siguientes días, por qué, en que creen que han mejorado desde que comenzaron a lanzar y qué les falta mejorar. La reflexión se realizará estando tumbados o sentados en el suelo, en contacto con el césped.

Después de ésta reflexión grupal, cada alumno/a cogerá el material del que es responsable y regresaremos al centro.

### **Martes:**

En este día nos desplazaremos del centro al parque haciendo otra vez marcha. Hoy solo se trasladará 2 discos, los conos chinos y las cuerdas para delimitar el área donde se tiene que hacer punto.

Una vez que estemos en el parque recordaremos las reglas del “Ultimate” para

poder echar un minipartido con características similares a un partido de verdad.

La clase será dividida en cuatro grupos, y los partidos serán echados de forma simultánea, 2 contra 2.

Cuando se haya terminado el tiempo de juego se reunirán los equipos para comentar las jugadas, como hacen en el juego original. Al término de esto se juntarán todos los jugadores en círculos, sentados en la hierba hablando y compartiendo con los compañeros del otro partido como han ido las cosas, jugadas, estrategias que han seguido, etc... esto será utilizado como vuelta a la calma.

Después de esta pequeña vuelta a la calma nos desplazaremos de nuevo al centro, recogiendo el material y dejando el espacio tal y como nos lo encontramos (educación ambiental).

### **Jueves:**

Al ser el último día, el periodo de activación que es el traslado del centro al parque se hará combinando fases de carrera suave con marcha.

Ya en el parque nos juntaremos en círculo, comentando lo realizado el día anterior y terminada esta pequeña recopilación de información, se formarán los 4 grupos del día anterior y el enfrentamiento en este día será el de los dos ganadores en un partidillo y los otros dos equipos en otro partidillo.

Como el día anterior, cuando se termine el tiempo de juego se juntarán en el centro a comentar las jugadas, y posteriormente los 4 equipos juntos para hacer lo mismo y contar a sus compañeros las experiencias vividas (competencia lingüística).

A continuación, se recogerá el material, dejando el parque lo mejor posible y en las condiciones que tiene que estar un espacio seminatural y volveremos al centro para continuar con el resto del horario, dando por terminada la Unidad Didáctica de

“Ultimate”.

## 6.7 Evaluación

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación directa sobre los siguientes Criterios de Evaluación (BOCYL, 25 de junio de 2016), *DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León:*

1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condiciones espacio-temporales, seleccionando y combinando habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz,
2. Resolver retos tácticas elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
5. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su prevención.
6. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa y trabajo en equipo.

Todo esto será recogido en una rúbrica siguiendo los Estándares de Aprendizaje que aparecen en el documento citado anteriormente (BOCYL, 25 de junio de 2016) (anexo VI). En esta rúbrica también se introduciría un apartado correspondiente a las preguntas que se les irán haciendo a lo largo de esas tres semanas que dura la Unidad Didáctica, para comprobar el grado de adquisición de los que se pretende que aprendan

del “Ultimate”.

La evaluación será una evaluación continua en la que se verá la evolución que ha seguido el alumnado. Lo importante no es ser el mejor en el deporte, sino haber partido de una base e ir incorporando más habilidades que les permitan evolucionar y practicar el deporte mejor que cuando entraron en contacto con él.

Otra cosa a valorar será la competencia lingüística a la hora de explicar lo realizado en las jornadas anteriores o en los momentos de conversación en grupo transmitiendo a sus compañeros lo vivido durante el juego, comentando las jugadas. Que no sean siempre los mismos los que comuniquen que es lo que ha hecho su equipo para intentar anotar más puntos.

## 7. CONCLUSIONES

La naturaleza ofrece muchas posibilidades para salir a ella, no solo hay que realizar esas salidas de forma ocasional en alguna excursión que se realice al campo, campamento, granja escuela... etc., y la importancia para el desarrollo cognitivo, motriz, la imaginación, lenguaje, etc.... del niño.

Las clases en la naturaleza o llevar la naturaleza a los centros educativos puede favorecer mucho las distintas relaciones que se desarrollen entre el alumnado o entre éstos y el profesorado. Además, es un medio idóneo para que los alumnos que presenten TDAH estén más relajados y tengan que dejar de tomar tantas pastillas que muchas personas las consideran drogas que adormilan a los niños. Mediante el desfogue que pueden proporcionar estos lugares conseguiremos de una forma más natural esa relajación que se necesita para que estén centrados y les permita aprender las cosas y desarrollarse como personas entre sus iguales. Se ha relacionado la falta de contacto con la naturaleza con el aumento de este trastorno, por lo que una buena forma de revertir este aumento sería volviendo a salir a la naturaleza, trabajando en ella y haciéndoles conscientes de los beneficios que ésta puede llevar a nuestra salud.

La separación de las zonas verdes de las clases y los tiempos de ocio de los/as alumnos/as ha provocado que la sociedad de ahora tenga un cierto miedo a salir a lugares abiertos, a la naturaleza o incluso a parecer biofobia, cuando todo esto es antinatural, ya que somos seres que procedemos de la naturaleza y que la necesitamos por los beneficios que produce en nosotros. Muchas persona cuando se encuentran estresadas o quieren desconectar se refugian en la naturaleza, ya que esta proporciona tranquilidad, sosiego y cobijo, por eso la naturaleza tiene que estar presente en los centros educativos, o estos trasladarse a la naturaleza ya que el alumnado necesita esas características para que les resulte más fácil la adquisición de conocimientos. No solo hay que buscar el refugio de la naturaleza cuando ya estás a punto de explotar, sino que si se permanece en contacto constante con ésta será más difícil llegar a ese estado de estrés.

La Educación Física es ideal para poder desarrollarse en estos lugares. Esta asignatura es movimiento, es salud, conocimiento de uno mismo, y que mejor lugar que de donde procedemos y donde nos vamos a desenvolver para realizarlo. Se tiene que intentar volver a conectar con la naturaleza y saber desplazarse por ella. Para la motricidad es un medio ideal ya que no es llana, sin hoyos ni montículos, por lo que los alumnos tienen que ir desarrollando los distintos sentidos e interiorizándoles, lo que les lleva a ser capaces de tener una mayor concentración.

La Educación Física en la naturaleza tiene muchos beneficios y nos permite realizar cualquier Unidad Didáctica, pero también hay que tener en cuenta que no siempre hay posibilidad de acceder a ella por las condiciones atmosféricas o los horarios (los que habría que modificar para que esto fuera posible). Por lo que una de las opciones que se puede plantear es ir a los lugares seminaturales más cercanos a los centros y si tampoco hay esa posibilidad, introducir en los patios de los colegios las zonas verdes, eliminando la mayoría de las zonas asfaltadas. La opción que yo planteo, el “Ultimate”, cumple estos requisitos, es mejor practicarla en contacto con la naturaleza por la cantidad de jugadas y posibilidades motrices que estos lugares proporcionan. Con ella, mediante los pases podemos acercar al alumnado a conceptos matemáticos, con el recordatorio de los días anteriores se les acerca a lo que en Lengua van aprendiendo, el orden, la coordinación y la estructuración de las frases, y por último también podemos acercarles a los sonidos de la fauna que hay en estos lugares, ligeramente tratado en los temas de Ciencias Sociales.

Pero también hay que tener en cuenta que no solo ofrece posibilidades de acción para las clases de Educación Física, sino que todas las asignaturas se pueden ver beneficiadas de las zonas verdes. Hay que intentar cambiar esa metodología tan estructurada, que se realiza dentro de unas clases poco flexibles, entre cuatro paredes por una metodología verde. Esto no es nada nuevo y en muchos lugares de Europa ya se está desarrollando y cada vez son más los centros que se prestan a estas metodologías. Además, esto tampoco es nada nuevo, sino que grandes pedagogos en su tiempo lo decían, como podían ser la metodología de Montessori, Waldorf o Pestalozzi entre muchos otros, y que todavía siguen vigentes en estos tiempo y cada vez están más en

auge.

Cuando se enseña en la naturaleza se le da todo el protagonismo al alumnado y al cuerpo de éste, y esto tiene gran relevancia ya que las últimas tendencias son a prestar atención al cuerpo de los/as alumnos/as ya que estos no son mente y cuerpo separados, mente para las clases que se imparten en las aulas con sillas y cuerpo en las clases de Educación Física, sino que son un conjunto inseparable, y la tendencia al niñocentrismo, el niño el centro de su aprendizaje. La naturaleza también te permite que el alumnado aprenda a su ritmo, incluso puede hacer que esos alumnos que más les cueste, al verlo con ejemplos de la propia naturaleza les ayude a interiorizarlo. Los ejemplos vividos en primera persona siempre serán más fáciles de recordar que si ves la teoría plasmada sobre unas hojas que para muchos alumnos/as no tienen relevancia.

Toda esta teoría está muy bien, pero se tendría que cambiar ciertas estructuras y ser respaldado por los que elaboran las leyes, ya que tal como está planteado actualmente resultaría bastante difícil realizarlo. Administración y educadores tienen que remar hacia el mismo lado para conseguir una educación plena, con los valores necesarios para conseguir alumnos y alumnas con valores, críticos, maduros y responsables, además de los conocimientos necesarios para que puedan llevar una vida plena, tanto en lugares asfaltados y lugares verdes. La educación que hoy tienen no les permite ser del todo autónomos en lugares verdes y se está orientando a una gran separación con la naturaleza, por esto creo que es necesario acercarlos desde la escuela a la naturaleza, tener contacto con ella.

Además, al no separar el colegio de la calle, el alumnado acudiría de una forma distinta a la escuela, no se convertirían en dos mundos separados para ellos, sería un mismo mundo donde tiene lugar su vida escolar, familiar y de ocio.

En definitiva, la mejor forma de impartir las clases en esta época de sobreestimulación a la que están sometidos la mayoría del alumnado que acude a los centros es en la naturaleza ya que ésta ayuda a bajar el tono, a mantenerles más centrados y tiene bastantes beneficios para su salud, tanto física como cognitiva.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Boletín Oficial de Castilla y León. (2016, Junio 25). *DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*. pp. 413-414.
- Campuseducacion.com. (2017, Octubre 24). *Pedagogía Verde. Oposiciones blog*. Recuperado de (2 Abril 2018) <https://www.campuseducacion.com/blog/recursos/pedagogia-verde/>
- EcoHabitar. (2013). *Educación en la naturaleza. EcoHabitar*. Recuperado de (13 Abril 2018) [www.ecohabitar.org/educar-en-la-naturaleza/](http://www.ecohabitar.org/educar-en-la-naturaleza/)
- El centro experimental Pestalozzi. (s.f). *Cuaderno de pedagogía, nº 341*. Recuperado de (2 Abril 2018) [http://caso.omiso.org/docs/cu\\_pedagogia\\_pestalozzi.pdf](http://caso.omiso.org/docs/cu_pedagogia_pestalozzi.pdf)
- Freire, H, (2011), *Educación en Verde*, España: Editorial Grao.
- Hueso, Katia. (s.f). *La educación en la naturaleza. La Violeta por una infancia sana*. Recuperado de (28 Marzo 2018) <http://www.lavioleta.org/la-educacion-en-la-naturaleza/>
- La pedagogía Waldorf. (s.f). *Asociación de centros Educativos Waldorf*. Recuperado de (28 Marzo 2018) <http://colegioswaldorf.org/pedagogia-waldorf/>
- Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia. España: Patronato Municipal de Deportes.



Rodríguez Jiménez, F. (2002). *Los niños, los animales y la naturaleza*. Recuperado de (15 Abril 2018)

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wwYKqMqGEwYC&oi=fnd&pg=PA11&dq=clases++en+contacto+con+la+naturaleza&ots=G—cxiDjXw&sig=n\\_K4It3nxCD5JS4RnLZoik311Cy#v=onepage&q=clases%20%20en%20contacto%20con%20la%20naturaleza&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wwYKqMqGEwYC&oi=fnd&pg=PA11&dq=clases++en+contacto+con+la+naturaleza&ots=G—cxiDjXw&sig=n_K4It3nxCD5JS4RnLZoik311Cy#v=onepage&q=clases%20%20en%20contacto%20con%20la%20naturaleza&f=false)

Ramírez, S. (2010, Marzo 10). La importancia de las letras. *Historia de la Educación*. Recuperado de (7 Abril 2018)

<http://historiageneraldelaeducacion.blogspot.com.es/2010/03/maria-montessori-1870-1952-nacio-el-31.html>

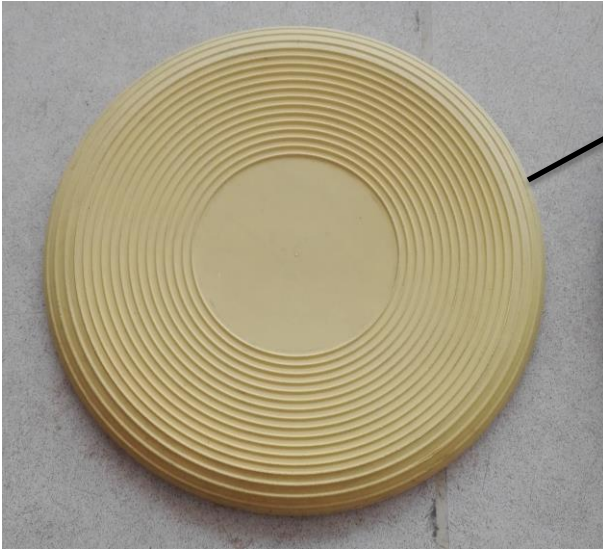
Velásquez Sarria, Jairo Andrés. (2005 Jilio/Diciembre). El Medio Ambiental, un recurso didáctico para el aprendizaje. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos. volumen 1*. pp 116-124. Recuperado de (13 Abril 2018)

<http://www.redalyc.org/pdf/1341/134116845007.pdf>

# ANEXOS



## ANEXO II



Frisbee de plástico blanco que se puede retorcer sin peligro a que se rompa.

Disco de goma espuma que también se puede retorcer pero con más peligro que el anterior a las roturas por tirones.







Frisbee de goma espuma más dura que no se puede retorcer y con más peso que los anteriores.

Disco de goma espuma más rígido y fino con más posibilidades de ser roto a los tirones o al doblarse.





Disco de plástico duro con el que se jugará los partidillos de “Ultimate”.

Tiene características similares a los usados en este deporte.

## Comparativa de los tamaños de los discos



## ANEXO III

El “Ultimate” es un deporte en el que se enfrentan dos equipos, los cuales están compuestos por 7 jugadores y no hay un número de sustituciones delimitado, pero estas solo se hará cuando se marque punto. Los equipos pueden ser mixtos. Es un deporte donde no existe el contacto entre los jugadores.

El objetivo del juego es anotar un punto, para ellos tienen que coger el disco dentro del área y posarlo en el suelo dentro de este espacio.

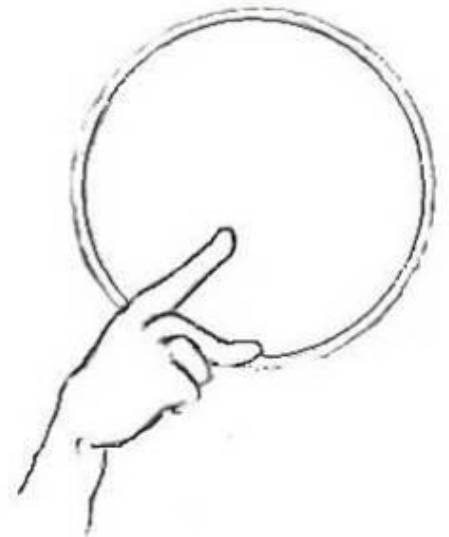
La posesión del frisbee cambia cuando un pase es erróneo y toca el suelo, se sale de los límites del terreno o es interceptado por un oponente.

Cuando se inicia el partido, uno de los dos equipos lanza el disco lo más lejos posible sin que éste salga de los límites del terreno de juego.

El partido se termina cuando se alcancen 17 puntos o se llegue a los 90 minutos. En la mitad (9 puntos o 45 minutos) se hace un descanso.

Los jugadores disponen de 10 segundos para desprenderse del disco, siempre que el oponente empiece a contar, sino puede estar con él el tiempo que quiera.

# ANEXO IV





# ANEXO V

- REGLAS BÁSICAS DE “ULTIMATE”
  - No puede haber contacto físico entre los jugadores.
  - Cuando se cae al suelo saca el equipo contrario al último en tocar el balón en la jugada anterior.
  - Tiene que poder tirar con espacio suficiente (2 metros mínimo).
  - No se puede correr con el frisbee, solo pivotar.
  - Se pueden dar 3 pasos máximo si se recibe en carrera.
  - Para conseguir punto hay que coger el disco y luego posarlo en el suelo, en el área destinada para ello

## ANEXO VI

Nombre												
1.1 Realiza actividades físicas y juegos en el medio												
2.1. Resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.												
2.2. Combinaciones de habilidades motrices básicas en contacto con la naturaleza.												
5.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.												
5.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.												
6.1 Tiene interés por mejorar la competencia motriz.												
6.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del												
6.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.												
6.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con												
Participación en clase.												
Hay evolución en la técnica.												
Respuestas a las preguntas.												