



Universidad
Zaragoza



Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

"Relación entre la práctica de actividades físico deportivas por los docentes de primaria en su tiempo libre y la implementación en el aula de los contenidos de la asignatura de Educación Física "

"Relationship between the practice of physical sports activities by primary school teachers in their free time and the implementation in the classroom of the contents of the subject of Physical Education"

Autora

Erika Taravilla Tello

Directora

Monica Aznar Cebamanos

2024/2025

Agradecimientos

A mis padres y hermano no solo por apoyarme, confiar en mí, animarme en toda mi formación y haberme educado con valores de esfuerzo, dedicación y trabajo, gracias a ellos he conseguido todo lo que me he propuesto, sino también, por haberme dado alas para volar a otro país y haber podido crecer como persona y futura maestra.

A mis compañeros y amigos de la universidad por haber vivido estos cuatro años con vosotros, sin vuestra presencia no habría sido lo mismo. Gracias por enseñarme que todavía existe gente con verdadera vocación e ilusión por enseñar.

Al erasmus, por haberme dado la oportunidad de crecer como persona, de vivir experiencias únicas y de conocer a gente tan admirable, en especial a Paula, gracias a ti en ningún momento me sentí sola, gracias por hacer la experiencia mucho más bonita.

A Pablo, Sheyla, Sara, Ana, David y Carla, personas que me han acompañado durante gran parte de mi vida, personas que me han hecho ver lo que es la verdadera amistad, gracias por vuestro apoyo incondicional y compañía.

Finalmente, a Monica Aznar por haberme aconsejado. Gracias a ti fui capaz de decidirme en irme de erasmus o no, lo que se convirtió en una de las experiencias más bonitas de mi vida.

Gracias por tu dedicación, por haberme acompañado y ayudado en todo este proceso de realización del TFG

Índice

1. Resumen.....	1
2. Introducción	2
3. Justificación	4
4. Objetivos del trabajo	6
5. Marco teórico	7
5.1 La evolución del desarrollo del niño en el exterior	7
5.2.1. Características del juego en la naturaleza.....	9
5.2.2. Tipologías de juegos que se pueden llevar a cabo en entornos naturales.....	12
5.2.3. El juego en el entorno natural a nivel nacional e internacional.....	13
5.3 Beneficios del juego y deporte en la naturaleza.....	15
5.3.1 Beneficios motrices del juego y deporte en la naturaleza	16
5.3.2 Beneficios sociales y emocionales del juego y deporte en la naturaleza.....	20
5.4 Aplicación en las escuelas.....	23
5.4.1 Diferencias entre las escuelas en España y en Dinamarca	23
5.4.2 Relación con el dominio de medio natural en educación física	24
5.4.3 Perspectiva docente sobre la aplicación en los centros	26
5.5 Barreras y desafíos	28
5.5.1 Factores que limitan el acceso al juego y deporte en la naturaleza a nivel escolar ..	29
5.5.2. Perspectiva docente sobre las barreras	30
6. Metodología	32
6.1 Diseño y finalidad	32
6.2 Participantes	32
6.3 Instrumentos y variables.....	35
6.4 Procedimientos	37
6.5 Análisis estadístico.....	37
7. Resultados	38
8. Discusión.....	47
9. Conclusiones y valoración personal.....	51
10. Referencias bibliográficas.....	53
11. Anexos	57

1. Resumen

La actividad física llevada a cabo en el medio natural ofrece numerosos beneficios emocionales, sociales y motrices tanto para niños como adultos tal y como se ha puesto de manifiesto en la literatura científica. A pesar de las múltiples formas de llevar estas actividades a la práctica ya sea mediante juegos o deportes, son diversas las barreras que impiden que estas puedan llevarse a cabo en las aulas, provocando esto una baja dedicación de unidades didácticas a estas actividades. Además, otro factor como lo es la percepción del docente puede variar según las preferencias y según la actividad física que estos practican en su tiempo libre. Es por ello que el presente trabajo tiene como objetivo conocer la influencia que tiene la práctica por parte de los docentes de este tipo de actividades en su tiempo libre, sobre la distribución de los contenidos de la programación didáctica. Esto se abordará a través de una metodología cuantitativa, descriptiva y transversal con la cual se ha llegado a la conclusión de que aquellos docentes que realizan actividad física en el medio natural en su tiempo libre son más propensos a tratar más de una unidad didáctica sobre esto en sus programaciones.

Palabras clave: *Docentes, medio natural, percepción, unidades didácticas, actividad física, Juego*

2.Introducción

De acuerdo a Ordás et al (2009) el empleo de las actividades en el entorno natural como un recurso educativo no es algo nuevo que haya surgido en la actualidad, sino que, desde principios de la historia el medio natural ha estado presente en la vida de los seres humanos. El primer momento en el que el hombre pudo vivir y disfrutar de la naturaleza fue en la prehistoria, los seres humanos cazaban, plantaban y recolectaban alimentos del medio natural para poder sobrevivir. En la edad antigua, la naturaleza se observaba como un medio de recreación y explotación por medio de los esclavos. En la edad media el ser humano necesitaba de la naturaleza para poder crecer socialmente mediante la ganadería y agricultura. No es hasta finales de la edad media y comienzos del renacimiento cuando los seres humanos se dan cuenta de la importancia del medio natural en sus vidas y es por ello que deciden incorporarlas al entorno educativo mediante el ejercicio físico. Siguiendo con la autora anteriormente mencionada, esta señala como es entonces cuando numerosos personajes ilustres tales como Vittorino de Feltre, Luis Vives, Locke o Rosseau crean escuelas, corrientes y obras en las que se exponen la importancia de la incorporación de la educación física en los programas educativos y por ende su relación con el aire libre. A mediados del siglo XIX en España surge la institución de libre enseñanza en la cual promovían aspectos como la realización de actividades de carácter deportivo al medio natural, el amor por la naturaleza, excursiones por el entorno natural y educación de los sentidos.

El medio natural es un aspecto que ha estado presente a lo largo de nuestra vida debido a sus múltiples beneficios, de hecho, hoy en día a nivel educativo las Actividades Físicas en Medio Natural en adelante AFMN, están presentes en el currículo de la asignatura de educación física, pero, sin embargo, estas han ido perdiendo la importancia que se les ha dado durante siglos (Christian ,2023). Algunos de los factores por los cuales se ha producido esta pérdida de importancia son la urbanización, la aparición de las tecnologías, falta de formación docente, limitaciones educativas y otras muchas más barreras que han hecho que el uso del medio natural con fines educativo haya decaído (Barroso et al., 2024; Christian.,2023; Martinez-Vasquez et al., 2024; Peñarrubia et al 2016).

Es por ello que el presente trabajo trata de en primer lugar analizar e investigar todos aquellos aspectos beneficiosos para el ser humano, centrándonos en la niñez, buscar aquellas barreras que impiden su correcta implementación y finalmente realizar un estudio a una serie

de docentes acerca de lo importante que es la naturaleza para ellos y como esto se ve reflejado en sus aulas.

3. Justificación

Uno de los grandes motores que hizo que se llevase a cabo la selección de esta temática en el presente trabajo fue la estancia en Dinamarca debido a un Erasmus de agosto a diciembre de 2024. Durante esta estancia la autora tuvo la oportunidad de poder hacer un programa llamado "Nature in social education" en el cual se enseñaban aspectos importantes de la naturaleza en la vida de los niños, así como diferentes autores y teorías que respaldaban esta idea. Además, en dicho programa se complementaba con un mes de prácticas en un colegio danés para poder observar y aprender sobre su educación. Se tuvo la oportunidad de poder estar en un "forest kindergarten", es decir, en un colegio para niños de entre tres a seis años ubicado en el bosque. Durante estas prácticas se observó cómo los niños trabajaban con cuchillos y palos, hacían hogueras, iban en bici, hacían rutas por el bosque, escalaban árboles e incluso cuidaban animales. Durante este mes también se pudo observar el gran desarrollo motriz, social y emocional que tenían estos niños suscitando una gran curiosidad y admiración por este sistema educativo y por los múltiples beneficios que se habían observado.

Es por ello que dicho trabajo presenta en primer lugar una explicación sobre la evolución del niño en el medio natural para poder observar y analizar el cambio de este y el impacto que tiene hoy en día. Uno de los aspectos tratados en dicha explicación es la importancia del juego, es por ello que a continuación se citan y explican las características de este, además de nombrar las diferentes tipologías de juego que existen y el impacto que tiene esto tanto a nivel nacional e internacional. Una vez analizado su impacto y por ende su importancia se explican y argumentan todos los beneficios que tiene la actividad física en el medio natural fundamentada en el juego y el deporte. Son tratados los beneficios motrices, contemplando las habilidades motoras tanto gruesas como finas, las cualidades físicas básicas y coordinativas y la promoción de estilos de vida activos combatiendo contra el sedentarismo. Además, también son considerados los beneficios sociales y emocionales haciendo referencia a la importancia de la actividad en el medio natural para el fortalecimiento de estas. Finalmente, esto será tratado en uno de los ámbitos que más marca a los niños, las escuelas. A continuación, se hace un análisis de cómo se lleva a cabo la educación basada en la naturaleza en España y se da una visión de cómo lo hacen en Dinamarca, país en el que fue realizado el erasmus. Acto seguido, se hace hincapié en la aparición de estas actividades en el curriculum de educación primaria de Aragón y se lleva a cabo una investigación sobre la percepción que tienen los docentes sobre las AFMN, agentes que tienen el poder de su mayor o menor aplicación en las

aulas. Finalmente, son mostradas las múltiples barreras y desafíos con los que se encuentra la aplicación de las AFMN y se hace un estudio sobre la visión docente y su aplicación en las aulas.

4.Objetivos del trabajo

El objetivo general de este trabajo es conocer la influencia que tiene la práctica de actividad física por parte de los docentes en su tiempo libre, sobre la distribución de los contenidos de la programación didáctica.

De acuerdo a esto, los objetivos específicos son:

1. Conocer las actividades físico deportivas y artístico expresivas, que practican los docentes en su tiempo libre
2. Conocer la percepción de los docentes sobre el medio natural.
3. Conocer la distribución de los diferentes dominios en las unidades didácticas que componen la programación de los docentes

5. Marco teórico

Para contextualizar los objetivos establecidos en el apartado anterior se expone la evolución que han tenido las AFMN para conocer dicha transformación. Además, se expone la importancia del juego como uno de los principales promotores de la actividad física, analizando sus características y tipologías además de abarcar los beneficios de dicha actividad, su aplicación en las aulas y las barreras presentes que dificultan la realización de esta.

5.1 La evolución del desarrollo del niño en el exterior

A lo largo del tiempo la forma en la que los niños se han relacionado con el medio natural o el entorno exterior ha ido variando de forma significativa. En un artículo de la UNESCO redactado por Christian (2023) se expuso lo siguiente:

Lo sabemos, las actividades en el exterior contribuyen a la salud física y mental de los niños. Sin embargo, los menores consagran cada vez menos tiempo a jugar al aire libre. El crecimiento de las ciudades y del tráfico, la omnipresencia de las pantallas y la sobreprotección parental son algunos de los factores que están detrás de este fenómeno (p.35)

En dicha cita la autora hizo referencia a que en épocas anteriores los niños pasaban gran parte del tiempo jugando al aire libre, lo cual les otorgaba grandes beneficios, hoy en día debido al crecimiento de las ciudades y por ende el aumento del tráfico y de las infraestructuras que limitan la presencia de espacios verdes, sumado a la aparición de las tecnologías ha fomentado que los niños no salgan tanto al medio natural.

Continuando con Christian (2023) y con su artículo basado en la actividad al aire libre esta declara como en la primera mitad del siglo XX se podían observar a niños haciendo barquitos de papel para luego hacerlos navegar por las alcantarillas, yendo al colegio o transportando cosas por la calle sin ningún adulto que les vigilase. Esta situación a lo largo de las generaciones ha ido disminuyendo, pasando del juego al aire libre a una vida más sedentaria y de interior. Este hecho ha provocado que la realización de la actividad física haya decrecido ya que está encadenada en gran medida a la realización de ejercicio al aire libre. La autora expone que dicha situación es alarmante debido a todos los beneficios y la importancia que tiene la realización de actividades en el medio natural. Además, defiende que este es muy beneficioso debido a que otorga a los niños no solo una gran diversidad de actividades lúdicas

y autónomas, sino que también tiene diversos beneficios. Beneficios motrices tales como correr, saltar, ir a la pata coja, cognitivos y socioemocionales ya que los niños tienen la ocasión de poder pasar tiempo con sus familias y compañeros fomentando así una mayor sociabilidad. De acuerdo con la autora uno de los principales problemas de que esto haya disminuido en gran proporción es la sociedad moderna, caracterizada por la falta de tiempo en nuestras vidas, las pantallas y la urbanización. Hoy en día son muchos más niños los que viven en entornos urbanos que rurales lo cual hace que estos no puedan disfrutar del medio natural o de entornos verdes debido al tráfico, la contaminación y por ende la disminución de estos espacios verdes. Es por ello que hoy en día ya no se ven tantos niños como antes jugando por las calles, sino que, en cambio, un gran número de ellos se encuentra en lugares de interior consumiendo gran parte de su tiempo frente a las pantallas.

Uno de los elementos a los cuales la autora nombrada anteriormente le da gran importancia es al juego en el aire libre. De acuerdo con la Real Academia Española (2019) el término "juego" viene del latín "*iocus*" y tiene varios significados. Uno de ellos señala que el juego es una acción y efecto de jugar por entretenimiento. Según Piaget (1973) el juego es una actividad esencial en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas ya que, según dicho autor, este es el medio por el cual los niños tienen la oportunidad de experimentar el mundo y adquirir nuevas formas de pensamiento. Además, este autor establece que el juego se establece en varias etapas cognitivas relacionadas con el desarrollo del pensamiento infantil. Por otro lado, según Vygotsky (1978) la actividad lúdica constituye el motor del desarrollo, posibilitando la creación de zonas de desarrollo próximo. El juego es una actividad fundamentalmente social en la que los niños interactúan con otros y aprender a interiorizar y aceptar normas culturales. Además, defiende el carácter gratificador y placentero del juego. Finalmente, Caillois (1995) expone que el juego es una forma de actividad cultural en la cual se pueden ver reflejados diferentes aspectos de la vida social. Además, defiende que los juegos no son solo una forma de ocio, sino que también son importantes a la hora de comprender y estructurar la sociedad.

Teniendo en cuenta las diferentes definiciones este trabajo está en la línea de Vygotsky (1978) que defiende la relación del juego con el beneficio en el desarrollo de los niños y la importancia motriz.

5.2 El juego en el entorno natural

Una vez explicada la evolución que ha sufrido el juego al aire libre y expuesto el significado de dicho concepto a continuación se muestran diferentes autores que exponen las diversas características que tiene el juego en la naturaleza, así como la amplia tipología de juegos que se puede encontrar y la situación de estos a nivel nacional e internacional.

5.2.1. Características del juego en la naturaleza.

Diferentes autores establecen las diferentes características del juego en la naturaleza, dos de ellos son Burdette y Whitaker (2005) los cuales establecen cuatro principales características:

- La primera de ellas hace referencia a que el juego en el entorno natural se caracteriza por ser no estructurado y por ende esto supone que los niños tienen la total libertad de poder explorar y experimentar con lo que les rodea. De esta manera los niños se divierten y entretienen con sus propias limitaciones.
- En segundo lugar, cabe destacar que el juego en el medio natural fomenta que los niños tengan relaciones sociales y por ende que aprendan a interactuar, resolver conflictos y cooperar.
- En tercer lugar, se fomenta una conexión con el entorno y la exploración sensorial. Esto es debido a que el juego en la naturaleza se caracteriza por pasar mucho tiempo en esta. Un entorno muy rico en estímulos los cuales fomentan la creatividad además de la curiosidad.
- Finalmente, gracias al invertir gran parte del tiempo en entornos naturales los niños desarrollan un bienestar emocional y físico. Mejora su salud física, disminuye el estrés, minimiza la ansiedad y los problemas de agresividad.

Dicho trabajo seguirá las características expuestas por un estudio realizado en los países nórdicos por Center for Børn og Natur. (2017.), llamado "*Kom med ud*", en castellano, "sal conmigo", el juego en la naturaleza se fundamentaría por siete características base:

- La primera característica del juego en la naturaleza hace referencia a que aquellos niños y niñas que están en contacto con esta están más sanos y por ende fuertes. Esto es debido a que el juego en la naturaleza hace que los niños estén expuestos al medio natural un gran número de horas, sean mucho más activos y desarrollen unos cuerpos más fuertes y flexibles. Esto es debido a que los niños producen más vitamina D gracias a la

exposición solar, duermen mejor y tienen menos riesgos de padecer obesidad, diabetes de tipo 2 y tienen menos posibilidades de caer enfermos ya que tienen un sistema inmunitario mucho mayor que aquellos niños que no pasan tanto tiempo expuestos al aire libre.

- En segundo lugar, el juego en la naturaleza promueve que los niños se desarrollen en diferentes hábitos. El hecho de que los niños estén rodeados de naturaleza hace que estos se desarrollen motrizmente y en bienestar. Además, se expone que aquellos niños que tienen acceso a jugar en la naturaleza, juegan con mayor frecuencia a juegos salvajes o juegos de riesgo, donde el cuerpo, la fuerza y los sentidos están en juego. Es por ello que el desarrollo integral del niño se ve afectado de forma positiva. Además, gracias a este tipo de juegos los niños experimentan el atrevimiento probando sus propios límites solos o en compañía de otros.
- La tercera característica hace referencia a que las formas y los materiales de la naturaleza hacen que los niños desarrollen el juego y la fantasía. Esto se debe a que los niños que juegan o hacen deporte al aire libre observan el paisaje, los objetos naturales que hay en él y los materiales y como consecuencia los ven como opciones de juego. Además, estar expuestos a entornos naturales que son desafiantes hace que los niños se vean motivados a hacer juegos corporales y a desafiar las posibilidades que tiene su cuerpo. La gran variedad de elementos que hay en dichos entornos hace que los infantes aumenten el nivel de actividad y por ende la inspiración en juegos imaginativos. Finalmente, el acceso a diversos sitios y materiales hace que tanto la creatividad como la expresión estética se vean incrementadas.
- Continuamos con la siguiente característica que hace referencia a que la naturaleza ayuda a que los niños creen buenas bases para generar buenas relaciones de amistad y compañerismo. Los juegos en áreas naturales se suelen caracterizar porque surgen otras formas de interacción social que, por ejemplo, en los juegos dentro de las instituciones educativas. Esto se debe a que los niños juegan más con nuevas relaciones independientemente de la edad y el género, al igual que disponen de tiempo y espacio diverso para hacer esto posible.
- La quinta característica de los juegos en la naturaleza hace referencia a que estos entornos fortalecen la atención y la concentración. Pasar tiempo en entornos verdes hace que los infantes desarrollen la atención, tanto la de concentración como la

espontanea ya que no estan expuestos a las distracciones de situaciones cotidianas que se podrían dar por ejemplo en una escuela.

- En penúltimo lugar otra característica es que el interés por la naturaleza y las ciencias se puede ver incrementado debido a la exposición en dichos entornos verdes. Los niños no necesariamente aprenden sobre naturaleza jugando en ella, sino que juegan en función de lo que han experimentado en su vida diaria, pero si es cierto que gracias a esto experimentan nuevos aspectos. Además, los niños realizan muchas observaciones y experiencias en la naturaleza, además de que pueden experimentar la confianza y la familiaridad de estar en esta y experimentar una sensación de conexión con ella. Esto ayuda a que en un futuro como adultos sigan manteniendo dicha conexión. Gracias a esto desarrollan valores de cuidado y respeto por los espacios verdes.
- Finalmente, la diversidad en el trabajo educativo en entornos verdes promueve el bienestar, el desarrollo, el aprendizaje y la educación de los niños. Se habla de diversidad haciendo referencia a las diferentes elecciones de lugares para visitar y observar, a las diferentes formas de estar al aire libre, diferentes actividades que se pueden llevar a cabo y a los diferentes intereses de los niños.

Estas siete características se pueden ver de forma estructurada y resumida en la figura 1

Figura 1

Siete características importantes acerca de la naturaleza



Nota. Adaptado de *seven points about the importance of nature for children's well-being, play, learning and education*, por Center for Børn og Natur. (2017) <https://centerforboernognatur.dk/projekter/kom-med-ud/>

Todas las características anteriormente nombradas se pueden ver representadas en cualquier tipo de juego.

5.2.2. Tipologías de juegos que se pueden llevar a cabo en entornos naturales.

Son muchos los autores los que han trabajado en la clasificación de las diferentes tipologías de juego, pero cabría destacar la clasificación de Bejerano (2009) el cual realiza una amplia clasificación de tipologías de juego y Neila (2002) centrada en las actividades que se pueden llevar a cabo en entornos naturales.

De acuerdo con Bejerano (2009), se puede llevar a cabo una amplia clasificación según unos criterios determinados. Estos criterios son, según el espacio, el papel que desempeña el adulto, número de participantes, actividad que promueve el niño y el momento en el que se encuentra el grupo. En primer lugar, se pueden dividir los juegos en, juegos de interior o de exterior. Siendo los primeros realizados en un espacio cerrado y los segundos en un espacio abierto. Atendiendo al papel que desempeña el adulto tenemos el juego presenciado o dirigido. Presenciado es cuando el alumnado puede experimentar y descubrir mientras que el adulto no interviene, en cambio los dirigidos son aquellos en los que el adulto decide que deben de hacer los niños en todo momento. Según el número de participantes estos pueden ser individuales (un solo alumno), paralelo (individualmente, pero en compañías de otros niños), de pareja (dos alumnos) o de grupo (varios alumnos). Además, según la actividad que promueve el niño los podemos clasificar en juego sensorial (se ejercitan los sentidos), juego motor (trabajos de movimientos y gestos), juego manipulativo (intervienen acciones relacionadas con la mano tales como sujetar, abrochar, atar, coger, etc.), juegos de imitación (reproducir gestos) , juego simbólico (ficción) , juegos verbales (favorecen y enriquecen el aprendizaje de la lengua), juegos de razonamiento lógico (conocimiento lógico-matemático) , juegos de relaciones espaciales (reproducción de escenas), juegos de relaciones temporales (secuencias temporales) , juegos de memoria (capacidad de reconocer y recordar) y juegos de fantasía (imaginación y creatividad). Y finalmente existen los juegos según el momento en el que se encuentra el grupo, entre ellos están los juegos de presentación, conocimiento, confianza, cooperación, resolución de conflictos y juegos de distensión.

Según Neila (2002) algunos de los juegos que pueden llevarse a cabo en espacios verdes son los siguientes, en primer lugar, juegos de presentación. Una de las principales razones es que gran cantidad de veces el grupo es nuevo y no se conocen entre ellos, es por ello que esta tipología de juegos ayuda a que el grupo se conozca, al igual que sus intereses. Se puede aprovechar esta tipología de juegos para preguntar sobre intereses relacionados con la naturaleza y el exterior. Por otro lado, también pueden llevarse a cabo juegos de contacto y

observación del entorno, es decir, juegos sensoriales. Este tipo de juegos hace que los niños observen y puedan conocer la naturaleza desde diferentes puntos de vista, ya que cada alumno aporta un aspecto. Estos juegos se caracterizan por ser relajados y por la gran importancia que tienen de que el alumnado sea activo y participativo. Los juegos de simulación o imitación ayudan a que los niños comprendan diversos fenómenos que podemos localizar en la naturaleza tales como los diferentes seres vivos, procesos como la fotosíntesis, relación entre depredadores y presas etc. Esto se hace a través de la imitación a diferentes animales, plantas o diversos elementos naturales. Los juegos de movimiento y esparcimiento o motores, en ellos predomina el movimiento del alumnado y se pueden realizar juegos tradicionales tales como el pilla pilla o el escondite. Finalmente, dicho autor menciona los juegos de habilidad, en ellos propone usar elementos naturales para que los niños puedan ejercitar y desarrollar habilidades.

La gran diversidad de tipologías de juego y su adaptación a la naturaleza o espacios exteriores es muy enriquecedora, pero en algunos países este factor es más relevante que en otros.

5.2.3. El juego en el entorno natural a nivel nacional e internacional

Siguiendo la revista de investigación In Natura Investigación (2018) uno de los ámbitos en los que se puede observar si en un país se le da importancia o no al juego en el entorno natural es en la escuela. Un ejemplo de esto serían las escuelas bosque, las cuales llevan existiendo desde los años 50, se originaron en Dinamarca y ahí se expandieron por toda Europa. Además, gracias al impulso de dicho movimiento comenzaron a impulsarse otros por el norte de Europa denominados "Forest kindergarten", expandiéndose estos por Alemania y Noruega. Como se puede observar en la figura 2.

Figura 2

Mapa de la ubicación de escuelas bosque en Europa



Nota. Adaptado de Escuelas bosque en el mundo (p. 1). por In Natura 2018. escuela in natura

Además, también se extendieron este tipo de escuelas en Austria, Suiza, Luxemburgo, República Checa e Inglaterra, país en el que se le dio gran importancia a este tipo de escuelas y donde se han hecho diversas investigaciones sobre la importancia de que los niños pasen gran parte del tiempo rodeados de espacios verdes.

Haciendo referencia a las escuelas nacionales, según una investigación realizada por Rodríguez et al (2019), en España el juego en el entorno natural comienza a surgir en el año 1876 con la *Institución Libre de Enseñanza* fundada por Francisco Giner de los Ríos. Una de las principales características de dicha institución es que no estaba de acuerdo con los principales métodos tradicionales de memorización y es por ello que defendían y promovían una educación basada en la intuición y la participación del alumnado para que este fuese un sujeto activo. Uno de los pilares fundamentales fue la relación con la naturaleza la cual se trabajaba a través de excursiones y educación al aire libre fomentando el deporte. Además, la educación se basaba en la observación y la experiencia del alumnado en la naturaleza además de promover valores de respeto y ecológicos hacía el medio natural. Siguiendo con el autor Bernal (2012) en 1912 surgen escuelas al aire libre para mejorar la salud del alumnado ya que esto eliminaba la tendencia de coger enfermedades de forma más sencilla ya que respiraban aire puro y estaban en constante contacto con la luz solar. En 1914 en Barcelona comienzan a surgir las escuelas bosque en las cuales se promueve una exposición constante con la naturaleza y una alimentación saludable. En 2011 surge en Madrid la primera escuela del siglo XXI basada en la naturaleza denominada "el grupo de juego en la naturaleza saltamontes", pero no es hasta el año 2014 cuando estos movimientos surgen de forma más frecuente y estables llegando así a crear unas 30 escuelas basadas en entornos naturales en España. De acuerdo a esto se puede observar como el juego en entornos naturales lleva estando presente en España desde hace años gracias al surgimiento de dichas escuelas.

Haciendo referencia a algunas escuelas internacionales se pueden observar las siguientes características; de acuerdo a un estudio de investigación que llevo a cabo Navarro-González (2023) sobre la educación en los países Nórdicos se puede concluir lo siguiente; en Dinamarca son muy comunes las escuelas bosques, siendo estas tanto para educación infantil como para educación primaria. En dichas escuelas los niños pasan la gran parte del día en el medio natural, rodeados de entornos verdes sin que importe la climatología. Este tipo de escuelas se caracterizan porque los niños tienen la gran oportunidad de explorar en la naturaleza y por ende desarrollarse de forma más plena. Estas escuelas disponen de espacios como areneros, zonas para hacer hogueras, columpios y toboganes, árboles para poder trepar,

bicicletas etc. Tener tantos espacios a su disposición hace que desarrollen diferentes capacidades además de la creatividad. Las escuelas en dicho ámbito permiten trabajar la observación de plantas, animales, hacer paseos por el bosque y estudiar de forma sensorial los diferentes fenómenos naturales.

Siguiendo con el estudio de Navarro-González (2023) concluye que en Finlandia la educación sigue un enfoque integral en el cual la naturaleza tiene una gran importancia. Se busca desde la edad temprana de los niños que estos tengan una concienciación ecológica y que además desarrollen la curiosidad por el medio ambiente. A uno de los principales proyectos se le denomina *Arkki*. Esta es una reconocida organización que utiliza la arquitectura para estimular la creatividad y la observación de lo que les rodea. Además, se le da gran importancia el juego en entornos naturales para el desarrollo cognitivo y emocional. En Islandia la educación se caracteriza porque se fomenta la autonomía y la creatividad del alumnado, promoviendo así la interacción con la naturaleza desde que los niños son muy pequeños. En dicho país se incluyen áreas de aprendizaje que están directamente relacionadas con el medio ambiente y la naturaleza. El *Hjalli* es un modelo innovador que pretende eliminar los roles de género que son tradicionales a través de experiencias en la naturaleza. Esto se observa en que por ejemplo las niñas acceden a clase trepando árboles, por las ventanas o realizar otras actividades como encender fuego creando así una fortaleza y empoderamiento mientras que los niños se peinan, dan masajes y hacen chocolate caliente desarrollando así el cuidado entre ellos y la expresión de emociones. Finalmente, en Noruega las instituciones educativas se caracterizan por trabajar en torno a diferentes áreas, la comunicativa, cuerpo y movimiento, arte y cultura, naturaleza y medioambiente, espacios, ética y comunicación en sociedad. La educación gira en torno a estos pilares y por ende se crean actividades adecuadas al alumnado. Defienden que gracias a trabajar de acuerdo a dichas áreas el alumnado podrá desarrollarse plenamente en todos los ámbitos de acuerdo a su edad.

5. 3 Beneficios del juego y deporte en la naturaleza

Existen diversas tipologías de juegos y por ende deportes que pueden ser realizados en la naturaleza y que además ofrecen una diversidad de beneficios para el alumnado tales como beneficios motores, sociales y personales. A continuación, se detallan estos beneficios que aportan positivamente al desarrollo del alumnado.

5.3.1 Beneficios motrices del juego y deporte en la naturaleza

Uno de los beneficios que tiene el realizar una actividad física en el medio natural es el motriz, es decir, todo lo relacionado con el desarrollo de habilidades y cualidades del alumnado, además de la importancia que tiene este aspecto al promover estilos de vida activos y saludables.

5.3.1.1 Desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas.

Atendiendo a la definición de las autoras Maganto y Cruz (2020) dividen el desarrollo motor en dos grandes categorías, la motricidad fina y la motricidad gruesa. En primer lugar, dichas autoras explican que la motricidad gruesa hace referencia al control que tiene una persona sobre las acciones musculares que son más globales como andar o correr. En cuanto a las habilidades motoras finas establecen que estas son aquellas en las que se implican músculos más pequeños, en este caso se darían las acciones de manipular, alcanzar o aplaudir. Debido a esto concluyen que las habilidades motoras finas necesitan una mayor coordinación de los músculos más pequeños junto al ojo y la mano.

Son diferentes autores los que determinan los beneficios de la actividad física en el medio natural para el desarrollo de las habilidades motrices, algunos de ellos son Taintor y LaMarr (2023) y Guillén y Lapetra (2005). Son estos últimos los que lo hacen de forma general y por ende aplicable a cualquier entorno natural y actividad realizada en este. Es por ello que serán los ideales de dichos autores los que sustentarán este trabajo.

En primer lugar, según los autores Taintor, y LaMarr (2023) algunos de los beneficios que tiene la actividad física en el medio natural para el desarrollo de la motricidad fina y gruesa son los siguientes. Argumentan que como los espacios al aire libre son más variados y son menos estructurados que los espacios interiores esto hace que los niños tengan la posibilidad y la libertad de poder ejecutar más movimientos para poder desarrollar sus habilidades motoras gruesas. Algunos ejemplos que cita el autor podrían ser andar sobre superficies de montaña, rodar por colinas de hierba o mantener el equilibrio sobre zonas desniveladas. Algunos ejemplos de motricidad fina podrían ser la recogida de elementos naturales, o romper palos.

En segundo lugar, de acuerdo a los autores Guillén y Lapetra (2005) quienes establecen que la motricidad de las AFMN se puede concluir lo siguiente; los espacios naturales están formados por espacios muy diferentes entre sí, es por ello que se pueden encontrar una gran variedad de elementos tales como agua, nieve, hielo o viento entre otros dispuestos en diferentes ecosistemas tales como el bosque, el mar o la montaña. Cuando un individuo se

expone al medio natural se genera una relación con algunos de estos aspectos que no son tan conocidos y por ende se expone a desarrollar o mejorar partes de la motricidad para poder adecuarse al entorno. Esto genera un proceso de adaptación continuo. Además, al encontrarse en un entorno no tan conocido el individuo debe de elaborar estrategias motrices para poder desenvolverse de manera satisfactoria y segura en el medio en el que se encuentra. Debido a todo esto y relacionándolo con un niño que se encuentra en un entorno natural desconocido o no tan conocido deberá de desarrollar aspectos de la motricidad para poder estar en dicho entorno. Gracias a esta adaptación el alumnado consigue trabajar más a fondo acciones como el equilibrio, la coordinación o la sujeción a elementos para no caerse.

Para afirmar que la naturaleza y la actividad física en el medio natural tienen un impacto positivo en el desarrollo de las habilidades motrices gruesas y finas a continuación se muestra un estudio realizado por Moraga-Villablanca et al (2024). Estos autores realizaron un estudio en el que se analizaban los beneficios que percibían las madres y padres de niños que participaban en un programa bosque escuela en Chile. Dicho estudio se llevó a cabo en el programa bosque escuela *Kawansh*, caracterizado por basar sus principios en la filosofía de Forest school. La metodología utilizada se basaba en crear una encuesta con las diferentes características de los niños y en la cual se analizaban diversos aspectos. En este caso dos de los aspectos que se han utilizado para poder argumentar dicho trabajo es el de "beneficios percibidos durante la participación o de manera posterior" y "Elementos que destacan positivamente del programa Bosque Escuela". En los resultados de dicho estudio se puede observar cómo las familias defendían que sus hijos después de participar en la institución tenían más autoestima, eran más atrevidos y capaces de realizar acciones y muchos de ellos mejoraron su equilibrio.

A parte de poder elaborar una clasificación de la motricidad dividiéndola en motricidad fina y gruesa también se pueden establecer y analizar dos tipos de cualidades, las condicionales y las coordinativas.

5.3.1.2 Cualidades físicas condicionales y coordinativas.

García et al (1996) propusieron en su libro *Bases teóricas del entrenamiento deportivo* la siguiente clasificación:

- Cualidades condicionales:
 - Fuerza
 - Resistencia

- Velocidad
- Movilidad
- Cualidades coordinativas:
 - La capacidad de diferenciación
 - La capacidad de acoplamiento
 - La capacidad de orientación
 - La capacidad de equilibrio
 - La capacidad de cambio
 - La capacidad de ritmización
 - La capacidad de relajación

Dichos autores expusieron que aquellos individuos que realizasen práctica de actividad física serían capaces de desarrollar estas habilidades de manera gratificante.

La adquisición de dichas cualidades se puede ver gratamente afectada por la exposición y realización de actividad física al aire libre, autores ya mencionados tales como Neila (2002) con su clasificación de tipos de juego y Guillén y Lapetra (2005) tratando los beneficios que tiene la realización de actividad física al aire libre se puede concluir lo siguiente. Neila (2002) expone una amplia tipología de juegos que pueden llevarse a cabo en el medio natural, juegos que implican imitación, simulación, movimiento y habilidades, por ende, juegos en los que las habilidades condicionales y coordinativas se ven implicadas. Además, Guillén y Lapetra (2005) defienden que los espacios a los que un niño se tiene que enfrentar en el medio natural son muy diversos y cambiantes y por ende su motricidad debe de adaptarse y mejorar ya que se elaboran nuevas estrategias motoras trabajando diferentes aspectos. Debido a esto cualidades como la fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio, orientación o la movilidad son aspectos que se ven involucrados en dichas acciones.

5.3.1.3 Promoción de estilos de vida activos

De acuerdo a unas investigaciones realizadas por Tani et al (2023) el tiempo dedicado a la pantalla hace referencia al tiempo que se invierte utilizando elementos electrónicos tales como la televisión, el móvil o videoconsolas. Además, nombran que un estudio realizado por la asociación que estudia el tiempo de pantalla y su relación con el bienestar del neurodesarrollo infantil investigó que alrededor de un 75% de niños con menos de 2 años estaban expuestos al uso de las pantallas, lo cual hace que sean más propicios a tener dificultades con el lenguaje, problemas emocionales, de déficit de atención o incluso sean más propicios a desarrollar

comportamientos desafiantes. Martínez-Vásquez et al (2024) defienden que el tiempo dedicado a las pantallas ha sustituido un estilo de vida activo y sociable, haciendo así que los niños y adolescentes adquieran estilos de vida sedentarios conllevando esto a problemas de salud. Campaña Por Una Infancia Sin Comerciales et al (2012) en su investigación expusieron que algunos de los problemas que esto suponía era que aquellos niños y adolescentes que ocupaban gran parte del tiempo con las pantallas no lo dedicaban a hacer actividades esenciales para su desarrollo, además de no pasar tiempo de calidad con sus familias. Debido a la vida sedentaria que las pantallas generan los índices de obesidad infantil crecen, al igual que se ven afectados otros aspectos como el sueño o dificultades en el desarrollo comunicativo y social.

Debido a todo esto el programa *¡Podemos!* elaborado por National Heart, Lung, and Blood Institute (2007) expone una serie de consejos para reducir el tiempo frente a las pantallas tanto de niños como de adultos. Uno de ellos es el de pasar más tiempo en el aire libre, ya bien sea con juegos o mediante excursiones debido a todos los beneficios que esto tiene tales como emocionales, sociales y motrices.

La World Health Organization (2019) (organización mundial de la salud, OMS) también propone que la actividad física tanto en interior como en exterior, es decir, un estilo de vida activo, combate al tiempo usado en pantallas. Para ello propone por ejemplo en niños de entre uno a cinco años de edad el realizar una actividad física de al menos unos 180 minutos y no más de 60 minutos frente a las pantallas. En definitiva, lo que la OMS quiere transmitir es que el hecho de que se sustituya el tiempo frente a las pantallas y por ende el tiempo en sedentarismo por juego o actividad física en el exterior hace que se obtengan muy buenos resultados tales como beneficios para la salud tanto física como mental además de mejorar su desarrollo tanto motor como cognitivo y emocional.

Debido a esto se puede observar como uno de los beneficios motrices que tiene el realizar actividad física tanto en el interior como en el exterior es el de promover estilos de vida activos debido a que estos confrontan problemáticas como el gran número de horas que pasan muchos niños y adolescentes frente a las pantallas dando, así como resultado problemas de salud. Esto no solo afecta a nivel motriz de los niños, sino que también afecta a nivel emocional y social.

5.3.2 Beneficios sociales y emocionales del juego y deporte en la naturaleza

De acuerdo con los autores Burdette y Whitaker (2005) el hecho de que los niños inviertan tiempo en el medio natural es muy enriquecedor para estos debido a que este espacio es el adecuado para que el alumnado juegue de forma libre y de pie a su desarrollo tanto creativo, motor, social y emocional.

5.3.2.1 Fortalecimiento de habilidades sociales

En cuanto a la interacción social, Burdette y Whitaker (2005) defienden que un buen desarrollo de esta es cuando el niño es capaz de desarrollar habilidades de cooperación, liderazgo, seguimiento y finalmente de crear buenas relaciones sociales y por ende amistades. Todo esto se desarrolla de forma positiva si los niños son expuestos más tiempo al exterior. Esto es debido a que al realizar actividad física de forma conjunta entre más niños estos se enfrentan a diferentes problemáticas que deben de solventar como, por ejemplo, decidir a que jugar, cuando empezar, cómo jugar, las reglas y donde jugar entre otros. El hecho de tener que solventar dichas problemáticas hace que trabajen con compromiso y de manera cooperativa. Otro de los aspectos positivos de que los alumnos jueguen en el exterior y se aplique el juego libre es que estos desarrollan la empatía. Esto es debido a que cuando estos juegan en grupo aprenden a entender el punto de vista de los demás, escuchar y respetarlo. Es por ello que desarrollan el aspecto de comprensión social.

Oh (2024) llevó a cabo una investigación en la cual se recogieron y analizaron creencias de diferentes docentes sobre los beneficios que tiene el juego en el medio natural para los niños abordando así en uno de los ítems la socialización. En primer lugar, en dicha investigación se defiende que el hecho de que los niños jueguen en entornos naturales hace que se fomente en gran medida la interacción social con iguales, positivas, disminuyendo los comportamientos agresivos y aumentando significativamente el juego creativo. Las creencias de los diferentes docentes recogidos en esta investigación exponen como estos perciben que el juego en el medio natural hace que la interacción y socialización de los niños se vea positivamente afectada.

Unas de las ideas que sustentaron esto fue acerca de las experiencias de dos de las docentes, explicando así una de ellas que pudo observar como el juego en el medio natural permitía que el alumnado practicase y aprendiese a manejar sus habilidades sociales y emocionales. Esto era debido a que en estos entornos los alumnos se veían en la situación de tener que compartir materiales, esperar sus turnos y ser respetuosos no solo con sus compañeros sino también con el medio ambiente. Además, expuso que percibió como la comunicación era un aspecto muy

importante que se daba entre los niños en dichos entornos, lo cual era un aspecto muy positivo para trabajar algo tan importante como el habla y la comunicación, además de ser un aspecto muy importante en la socialización. Sustentando esto la otra docente comentó que el juego en el medio natural era una gran oportunidad para encontrar momentos en los que enseñar y ayudar a los niños sobre sus habilidades sociales y emocionales. Además de ser un entorno en el que observó que la comunicación entre iguales era un aspecto que se daba en múltiples ocasiones en determinados lugares que los niños hacían suyos, tales como sentarse a los pies de un árbol, espacios cerrados o escondidos.

Todo este proceso también implica que los alumnos desarrollen la empatía, auto regulación, flexibilidad y la autoconciencia.

5.3.2.2 Fortalecimiento de habilidades emocionales y personales

Atendiendo a Burdette y Whitaker (2005) el juego libre en el medio natural tiene el potencial de hacer que los niños desarrollen y mejoren aspectos emocionales para el bienestar tales como la minimización de la ansiedad, depresión, agresividad, y problemas con el sueño. Además, destacan que el hecho de que los alumnos sientan más bienestar al realizar actividad física hacen referencia a que su mood también se ve afectado de forma positiva si están expuestos a la luz solar. Según Mead (2009) la exposición a la luz solar es esencial para la producción de vitamina D, vitamina que ayuda a la formación adecuada de los huesos, la cual en la infancia es muy importante para evitar enfermedades como el raquitismo, retraso en el crecimiento y formación del esqueleto. Además, la luz solar es importante para la producción de melatonina y serotonina. La melatonina se detiene con la exposición a la luz del día y se produce por la noche, cuando una persona se expone a la luz solar por la noche la producción de melatonina se da antes y por ende estas personas pueden conciliar el sueño de forma más rápida y eficaz. En cuanto a la serotonina, unos niveles altos de esta producen estados de ánimo positivos, calmados y hace que la mente este más en alerta. Continuando con Burdette y Whitaker (2005) otro de los aspectos a tener en cuenta es la autorregulación emocional. Los niños al realizar una actividad física en el medio natural aprenden a ser capaces de controlar su frustración cuando pierden en un juego ya sea de forma individual o grupal. Además, también aprenden a gestionar su entusiasmo cuando ganan.

Chang et al (2024) realizaron un estudio en el cual analizaron como la conexión que tienen los individuos con la naturaleza influye en algunos beneficios psicológicos. Para ello realizaron una encuesta en dos ciudades australianas en las cuales se midieron la frecuencia y

lo que duraba las visitas que hacían a espacios verdes o jardines, el nivel de estrés, ansiedad y depresión y finalmente el nivel de conexión con la naturaleza. Los resultados de dicho estudio concluyeron lo siguiente: Aquellas personas que visitaban espacios verdes con más frecuencia tenían una puntuación más baja de estrés, ansiedad y depresión, en cambio aquellas que invertían menos tiempo en la visita a espacios verdes mostraban índices de ansiedad, depresión y estrés más altos. Además, este factor también se vio afectado por la conexión de estas personas con el medio natural, mostrando que aquellas personas que invertían tiempo en espacios verdes, pero tenían poca conexión hacia la naturaleza presentaban una baja reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión y aquellas personas que sentían gran conexión con la naturaleza presentaban una gran disminución de estas. Para comprender mejor el porqué de esto se realizó una pregunta abierta sobre las razones por las cuales los encuestados iban a entornos naturales. Aquellas personas que contestaban haciendo referencia principalmente a la naturaleza se observó que tenían más conexión que aquellas que utilizaban la naturaleza como medio para realizar algo, como por ejemplo ejercicio físico. En definitiva, aquellas personas en las que realmente se observaba una mejora en los niveles de reducción de ansiedad, estrés y depresión son aquellas las cuales se sentían realmente conectadas con la naturaleza y hacían visitas frecuentes a esta. Lo que dicha investigación viene a defender y concluir es que el hecho de visitar o estar en un espacio verde no hace que tengas beneficios mentales si realmente no existe una conexión e intencionalidad hacia los entornos naturales. Para fomentar esto Chang et al (2024) proponen lo siguiente:

For example, education sectors can provide engaging nature education for children, which has been shown to be associated with connection to nature as adults [...]. Therefore, urban planners could consider how to design public greenspace that enhances the direct interaction with nature and creates opportunities for purposeful nature interaction. (p. 5)

Lo que se interpreta en esta cita dicha es que los sectores educativos deberían de tener estos aspectos en cuenta para que los niños desde pequeños creasen una conexión con la naturaleza para poder obtener los beneficios anteriormente comentados. Además, se propone que los urbanistas podrían considerar como diseñar espacios verdes para fomentar esto. Haciendo referencia a las escuelas esto se podría aplicar en los patios de estas.

5.4 Aplicación en las escuelas

Las escuelas tienen un papel muy importante a la hora de fomentar la actividad física en la vida del alumnado, esto se puede observar en asignaturas como la educación física o la realización de actividades en otras materias o actividades extraescolares.

5.4.1 Diferencias entre las escuelas en España y en Dinamarca

No todas las escuelas pueden dedicarle la misma importancia o tiempo a la actividad física en entornos naturales ni en todos los países esto se hace de igual forma. Las *udeskole* son unas de las varias prácticas educativas que se llevan a cabo en Dinamarca de forma muy común. Esta consiste en enseñar de forma regular fuera de las aulas, ya sea en bosques, zonas verdes o culturales. Estas escuelas se centran en adaptar el currículo tradicional a las experiencias y actividades al aire libre. De esta forma se puede trabajar el desarrollo de la exploración y las experiencias prácticas. Algunas de las características de estos centros son las siguientes; el principal objetivo es que la educación se basa en la indagación. Se fomenta que el alumnado tenga la oportunidad de explorar, descubrir y encontrar respuestas a preguntas de forma independiente. Esto se consigue mediante la combinación de experiencias tanto cognitivas como sensoriales. Por otro lado, el docente tiene un rol de guía. Este orienta al alumnado para enriquecer su proceso de exploración y aprendizaje. Esta forma de enseñanza además de potenciar el interés y la motivación por el alumnado logra hacer que los alumnos creen relaciones entre las partes teóricas del curriculum y prácticas que los niños experimentan en el entorno natural. (Barfod & Daugbjerg 2018)

La institución educativa *Muldvarpen Naturbornehave* situada en Ry, una localidad de Dinamarca, es un modelo de institución situado en medio de la naturaleza que cuenta con varios espacios para que los niños tengan la oportunidad de experimentar y explorar la naturaleza de forma diversa. Esto se consigue gracias a la gran variedad de árboles, plantas e incluso animales que cuidan. En dicha institución los niños tienen la oportunidad de poder trabajar su creatividad y desarrollarse en un entorno de concienciación natural (anexo 1).

En cambio, las escuelas en la naturaleza de España no son una práctica tan común como en Dinamarca, donde se originó dicho movimiento. Según Hervàs (2015) las escuelas bosque o escuelas basadas en la naturaleza en España siguen el modelo europeo denominado (*Waldkindergarten*) en donde se promueve un contacto con la naturaleza, en ellos los niños son libres de aprender a través del juego y de la exploración libre. De esta forma se fomenta la

autonomía y se desarrollan habilidades sociales, cognitivas o motrices. De acuerdo a In Natura Investigación (2018) en España gracias a la Asociación de Educación en la Naturaleza (EDNA) se estableció el término de "escuela en la naturaleza" lo cual asentó más este concepto en la educación de dicho país. De esta forma con dicho termino se engloba a todas aquellas iniciativas pedagógicas en las que se utiliza el entorno natural como principal base de aprendizaje. Dichas escuelas están influenciadas en cierto modo por los movimientos del siglo XX en los cuales se promovieron las escuelas al aire libre como por ejemplo la Institución de libre enseñanza. En Dinamarca disponen de entre 200 y 300 escuelas bosque perfectamente acogidas por la sociedad mientras que en España se disponen solamente de unos 30 centros activos.

En España, concretamente en Aragón se localiza únicamente un centro denominado escuela bosque según la web Ludus (2024). Este es la institución educativa o escuela bosque Abellota. Dicha escuela tanto para infantil como para primaria está situada en Huesca. Esta institución fue creada en 2019 gracias a la iniciativa de un grupo de varias familias que decidieron crear un proyecto fundamentado en la etapa de primaria y basado en la educación en la naturaleza. En esta escuela se utiliza la naturaleza como principal medio de aprendizaje, es por ello que disponen de amplios espacios verdes, un refugio y una yurta. Además, su enseñanza se basa en una educación holística, en donde los niños aprenden con el cuerpo y el alma. También se le da gran importancia a la cooperación entre el alumnado y el trabajo en equipo, además de basarse en la diversidad y trabajar de forma intercultural, respetando la igualdad de género y una mirada social (anexo 2).

Además, según In Natura Investigación (2018), en los datos aportados por Katia Hueso, coordinadora del Grupo de Juego en la Naturaleza saltamontes se comparan las escuelas en la naturaleza de varios países de Europa y se puede observar como la primera escuela de este tipo surgió en 1952 en Dinamarca, mientras que en España comenzaron a surgir en 2011, observándose así un retraso en dicha práctica. En Dinamarca este servicio se da tanto a primaria como a infantil mientras que en España prioritariamente solamente a infantil. Esto se debe a que en la actualidad sigue habiendo conflictos con la incorporación de dichas escuelas económicamente, culturalmente y educativamente hablando.

5.4.2 Relación con el dominio de medio natural en educación física

De acuerdo con el curriculum de Aragón de educación primaria y por ende la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se rige el área de conocimiento de educación física,

se pueden observar los saberes básicos. Uno de ellos es el saber básico A "Resolución de problemas en situaciones motrices". Este se basa en los seis dominios de acción los cuales se caracterizan por reunir situaciones motrices con características y que provocan vivencias similares. Uno de ellos es el dominio de acciones motrices en el medio natural el cual se caracteriza por lo siguiente:

- Realización en el entorno escolar o natural
- Con o sin materiales
- Diversidad de incertidumbre
- Más o menos codificado
- Fuerte carga emocional
- Individual, grupal, oposición individual u oposición grupal.
- Descodificar el medio

En cuanto al primer ciclo, segundo y tercero de educación primaria, los conocimientos, destrezas y actitudes de las acciones motrices en el medio natural serían las siguientes: Ser capaz de utilizar el material y el equipo necesario para realizar actividades en la naturaleza, prepara actividades a realizar en el ámbito natural tales como acampadas, orientación o excursiones de acuerdo a las posibilidades del alumnado, adopción de una motricidad que esté adaptada al medio variado y gestionar las actividades con eficacia.

Atendiendo a las autoras Santos y Martínez (2008) se exponen varios factores sobre la aplicación de las AFMN en las escuelas. En primer lugar, se hace referencia al tratamiento de las AFMN como contenido escolar. En este apartado se hace alusión al interés educativo que hay sobre este. Tal y como es contemplado en el curriculum escolar dichas actividades no pueden ser solamente delimitadas a un espacio físico en el exterior o a paisajes naturales ya que también se hace referencia a que hay que ir más allá de trabajar una actividad deportiva en el medio natural, hay que tener en cuenta también aquellos valores culturales y sociales que el alumnado debe de adquirir, es decir, de la sensibilización y la creación de varias actitudes positivas y hábitos hacia el medio que les rodea. Además, también se hace referencia a la motricidad y si esta es adecuada en las clases de educación física. Para poder ver si es adecuada o no dichos autores hicieron en primer lugar un análisis sobre los aspectos que la educación física requerían motrizmente y después se llevó a cabo lo mismo, pero analizando lo que la motricidad exigía en las actividades de AFMN. Se expuso que uno de los objetivos prioritarios de la educación física era el de desarrollar de forma integral al alumnado, desarrollando su motricidad y aumento de sus competencias, además de que esto sea acorde a la etapa que se le

corresponde. Por otro lado, de acuerdo a las AFMN se expone que estas deben de ser capaz de formar al alumnado para que este sea capaz de establecer una serie de relaciones equilibradas con el medio y que sea capaz de poder respetarlo, mejorarlo y cuidarlo. Otro de los argumentos que se expone es que estas deben de proporcionar una progresiva exploración del entorno a la vez que el desarrollo corporal evoluciona y se favorece de esto. A pesar de los argumentos que exponen ambos autores concluyen que estos no son los suficientes para poder aclarar si las AFMN realmente pueden ser factibles o no en un contexto escolar.

En segundo lugar, de acuerdo al papel que tienen las AFMN en la práctica escolar los autores anteriormente nombrados exponen tres diferentes puntos de vista: El recurso metodológico, eje temático y el eje pedagógico.

- Recurso metodológico: Esto hace referencia a cuando se utiliza al medio natural como un lugar o un espacio para poder llevar a cabo una actividad.
- Eje temático: Cuando el medio natural pasa a ser un centro de interés para el proceso educativo del alumnado. Esto hace que el espacio que se utiliza no tenga importancia en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Eje pedagógico: Cuando se mezclan los dos anteriores y el espacio es natural y se lleva a cabo un aprendizaje.

Estos puntos de vista se deben de integrar con las principales habilidades de la motricidad de Educación física para que adquiriera un papel realmente enriquecedor.

Finalmente, estos autores sugieren que para poder aplicar las AFMN en las escuelas se haga desde un enfoque globalizado e interdisciplinar donde plantean la siguiente progresión para poder ejecutarlo de forma satisfactoria:

- Familiarización con el medio y adaptación de la motricidad
- Desarrollo de habilidades específicas en entornos escolares
- Poder tener un contacto con el medio natural a través de una serie de experiencias globales
- Aprender técnicas que están especializadas en un enfoque educativo

5.4.3 Perspectiva docente sobre la aplicación en los centros

Un estudio realizado por Ruiz de la Cruz y García (2023) estudió las percepciones docentes sobre la educación al aire libre. En él se expuso en primer lugar la importancia de la Educación al aire libre argumentando que es un enfoque que da solución a varias necesidades educativas, además de exponer algunos beneficios emocionales, físicos, mentales y

beneficiosos para afrontar la problemática del Covid-19. Una de las problemáticas que esta investigación nombra y por la cual fundamenta la importancia de la actividad al aire libre es la infancia tecnológica por la cual pasan muchos niños causando una infancia desnaturalizada. Hoy en día las TICs forman parte de la infancia del siglo XXI, la cual como bien explican los autores se basan en la individualidad y el gran uso de las tecnologías en el día a día provocando así la disminución con el contacto exterior. Es por ello que proponen que la escuela del siglo XXI se debe de encargar de volver a reconectar a los niños con el medio natural. Dicho estudio va a analizar el punto de vista de los docentes sobre esto y lo que la implementación de más actividades en el medio natural supondría. Para ello participaron 60 docentes provenientes de Cádiz, Almería, Madrid y Pontevedra los cuales tuvieron que completar un cuestionario y una entrevista. En las encuestas realizadas se trataron aspectos como el concepto de educación al aire libre, dificultad sobre el trabajo de áreas como las matemáticas o la lectoescritura al aire libre, recursos del centro, preparación académica de los docentes sobre la educación al aire libre, inclemencias meteorológicas y valoración de las familias. Como resultados de la investigación llevada a cabo por Ruiz de la Cruz y García González (2023) obtuvieron los siguientes resultados: Una gran parte de los docentes contemplaban la educación al aire libre como un aspecto educativo que era importante e interesante a la hora de implementarlo en el sistema educativo, aunque si es cierto que la gran mayoría también coincidían en que no sabrían que materias exactamente tratar al aire libre debido a su complejidad. Bien es cierto que en el área de educación física el aire libre va ligada a esta, hay otras materias como las matemáticas o lengua que el hecho de realizarlas al aire libre puede causar alguna dificultad en la elaboración de las sesiones.

Cenić et al (2023) llevaron a cabo un estudio en el cual uno de sus principales objetivos era el de analizar las opiniones de diversos docentes de Serbia acerca de la importancia de llevar a cabo la educación en el medio natural. Los aspectos que se investigaban eran los siguientes:

- La escuela en la naturaleza crea oportunidades sociales y de interacción: Los docentes encuestados defendían que este tipo de escuela tenía un impacto muy positivo en el desarrollo social del alumnado debido a que este tipo de educación según su opinión promueve el trabajo en equipo, el entendimiento y la colaboración. Además, el alumnado se ve sometido a nuevos challenges y es por ello que tienden a la colaboración y comunicación entre iguales.

- La escuela en la naturaleza tiene un gran significado educativo para los alumnos: Los docentes encuestados reconocían que este tipo de educación en el medio natural tenía grandes beneficios en cuanto a la organización de los docentes y la flexibilidad para crear planificaciones.
- La escuela en la naturaleza fomenta la conciencia medioambiental entre los alumnos y sirve de vínculo entre la naturaleza y el concepto de aula: El profesorado reconocía una importante contribución de la educación al aire libre en la adquisición de conocimientos y competencias que están relacionados con la conservación de la naturaleza, la comunidad social, la cultura y el medio ambiente.
- Finalmente, la escuela en la naturaleza ofrece a los estudiantes oportunidades de jugar a diferentes deportes y actividades recreativas: Los docentes defendían que habían observado como los deportes y las actividades recreativas tomaban gran importancia en este entorno. Estas actividades ofrecen una serie de beneficios tanto físicos como de bienestar, salud desarrollo de habilidades motoras y coordinativas además de trabajo en equipo, colaboración y socialización.

En definitiva, los resultados de dicha investigación muestran como los docentes reconocen el factor tan positivo que tienen este tipo de escuelas al exterior. Además, también defendían que era una manera de que el alumnado se pudiese liberar de las rutinas del aula y explorar por sí mismos. Los resultados de la investigación muestran que el profesorado ve los efectos positivos de esta educación y están de acuerdo a esta y a la eficacia de su aprendizaje.

5.5 Barreras y desafíos

El autor Santos (2000) hizo referencia con una cita mostrada a continuación, a las AFMN señalando que a pesar de que son actividades con un gran potencial como, por ejemplo, debido a todos los beneficios comentados anteriormente y de las diversas aplicaciones de la actividad física en el medio natural hay una serie de barreras y desafíos que hacen que la implementación de estas no sea tan sencilla.

La situación de éstas (AFMN) como posibles contenidos escolar, cabalga entre el tópico y la utopía. El primero, porque es fuente de motivación, capricho y atracción de muchos docentes en ejercicio, que defienden a ultranza su valía. La segunda, porque dadas las condiciones y características de la institución escolar, se hace aparentemente inviable ponerlas en marcha desde las programaciones escolares. (p. 2)

5.5.1 Factores que limitan el acceso al juego y deporte en la naturaleza a nivel escolar

Peñarrubia et al (2016) publicaron un artículo en el cual no solo expusieron los beneficios relacionados con realizar actividad en el medio natural, además de diversas experiencias que se puedan realizar en este, sino que también expusieron tres grandes limitaciones encontradas en el ámbito educativo. Estas hacían referencia a aspectos propios del centro, del alumnado y del profesorado. En primer lugar, expusieron aquellos factores referentes al centro educativo, en dicha explicación los autores remarcaron cuatro grandes factores propios del centro, tales como los recursos materiales, las instalaciones, el horario y los recursos económicos. En cuanto a las instalaciones se expone que en la gran mayoría de centros no se cuentan con recursos naturales o un intento de estos, algunos de estos colegios cuentan con parques cerca de estos en los cuales si pueden llevarse a cabo actividades talas como la orientación. El hecho de crear unidades didácticas basadas en las AFMN hace que los docentes tengan que adaptarse al entorno y a las instalaciones haciendo que la experiencia no sea realmente inversiva en un entorno natural. Por otro lado, los materiales, hay actividades que requieren unos materiales concretos los cuales exceden de precio y por ende no pueden ser comprados o alquilados. Los recursos económicos son un factor muy importante que limita la realización de dichas actividades, teniendo en cuenta los materiales o instalaciones necesarios o incluso la contratación de agentes externos hace que las actividades al aire libre supongan un gran gasto económico. Finalmente, el horario o la organización escolar, el hecho de llevar a cabo estas actividades hace que muchas veces haya un desplazamiento hacia otro entorno, esto supone un tiempo que ya no puede ser usado para la práctica deportiva y por ende no hay aprovechamiento suficiente de dicha práctica. Muchas veces para poder llevar a cabo estos desplazamientos se necesitan de permisos y autorizaciones familiares lo cual puede suponer una problemática. Una investigación realizada por Ruiz de la Cruz y García (2023) en la cual analizaron la respuesta de varios docentes acerca de la educación al aire libre se expone en como uno de los ítems denominado "Percepción docente sobre la valoración que las familias realizan de las actividades al aire libre" se trata el tema familiar y se observa que el 23,3% del profesorado encuestado afirmó que las familias no siempre estaban a disposición de apoyar dichas iniciativas debido al miedo o a los permisos que hay que solicitar. En dicha investigación se observa como el hecho de cumplimentar permisos y autorizaciones es un factor que hecha a las familias hacia atrás.

Continuando con Peñarrubia et al (2016) otro de los factores que analizan es el del alumnado. Muchas veces los alumnos se enfrentan a actividades que nunca antes han realizado y esto puede suponer un reto para ellos aparte de emociones relacionadas con el miedo. Además, hay que tener en cuenta a aquellos alumnos con necesidades educativas especiales a los cuales hay que adaptarse, lo cual puede suponer una modificación de la actividad. Finalmente, el tercer factor que exponen los autores es el factor docente. En el exponen dos problemáticas, en primer lugar, el riesgo, los docentes pueden sentir miedo a la hora de realizar dichas actividades debido a la incertidumbre de lo que pueda ocurrir, factor que influencia al alumnado también. La segunda problemática son los conocimientos y la formación que tiene el docente, problemática que varios autores analizan a través de diferentes investigaciones, estudios y análisis.

5.5.2. Perspectiva docente sobre las barreras

Un estudio llevado a cabo por los autores Barroso et al (2024) analizaron la formación docente de las AFMN en España. Para ello se llevó a cabo una búsqueda de diferentes universidades públicas de España en las que se impartiese CAFYD y se hizo un análisis de las guías docentes que eran coherentes con AFMN. Una vez hecho esto se realizó un análisis estadístico acerca de las universidades públicas españolas, seleccionadas 26, y su dedicación a las AFMN. Como resultado se obtuvo que de media se cursaban 2,42 asignaturas dedicadas a la formación de futuros docentes que podían incluir aspectos relacionados con estas actividades. Además, se analizó que algunos planes de estudio de dicho grado en universidades públicas no constaban de asignaturas que estuviesen relacionadas con las AFMN. Es por ello que esto supone que algunos de los graduados que vayan a ser futuros docentes no cuenten con la formación necesaria para impartir dichos conocimientos. Relacionado con dicha perspectiva de falta de formación docente, Mañanas-Iglesias et al (2023) llevaron a cabo un análisis de respuestas de 274 especialistas de EF de entornos rurales y urbanos de Extremadura. Para ello se utilizó una herramienta compuesta por 11 ítems relacionados con el pensamiento que poseen los docentes sobre dichas actividades. Estos ítems trataban aspectos relacionados con la posesión de formación específica de actividades en el ire libre, su nivel en este ítem, donde aprendieron esto, si desarrollaban esta práctica en su aula, dificultades que presentaban, que conocimientos echan en falta y si disponen de instalaciones y materiales para ello. Como conclusiones de este estudio los autores explicaron que aquellos docentes que más aplicaban estas actividades en sus aulas impartían docencia en colegios rurales y que estos recurrían de forma más frecuente a entornos rurales para realizar dicha práctica, en cambio aquellos docentes de escuelas urbanas no realizaban tantas actividades de dicho tipo y si lo hacían eran

en entornos seminaturales como por ejemplo parques cercanos. Además, algunas de las principales dificultades que el profesorado comentaba estaban relacionadas con la administración del colegio y con la realización de estas actividades debido a que solo uno de cuatro docentes afirmaba tener conocimientos altos sobre dichas actividades. A todo esto, se le añade la percepción de riesgo y problemas de seguridad que los profesores contemplan. Por todo esto los autores concluyen que el profesorado necesita aumentar sus conocimientos y formación acerca de la practicas de actividades al aire libre además de la implicación de la administración educativa y otras entidades educativas.

Otro de los factores a tener en cuenta son las preferencias y experiencias previas del profesorado de educación física sobre un deporte y la influencia de su implementación en el aula. Esto puede desembocar en que los alumnos tengan la oportunidad de practicar una mayor diversidad de deportes o no. En un estudio llevado a cabo por González-Calvo et al (2021) se investigó a cerca de como las experiencias previas de los docentes de educación física afectaban a sus implementaciones en las aulas. Para ello se llevaron a cabo unos cuestionarios y entrevistas sobre la enseñanza de esta asignatura en estudiantes de la especialidad de Educación física. Uno de los principales aspectos analizados fue el deporte. Muchos de los estudiantes analizados que en un futuro quieren ser docentes de educación física tenían una gran relación con el deporte, ejerciendo actividad física durante su infancia. Además, se explica cómo esta situación condiciona al proceso de ser docentes ya que, según una opinión recogida de un estudiante, este expuso que durante su infancia las clases de educación física consistían principalmente en solo deportes, foco en el que él se iba a centrar cuando fuese docente. Atendiendo a esto el autor expuso que esto era un problema ya que los estudiantes no reflexionaban sobre la práctica deportiva y sus múltiples beneficios, sino que tenían previsto enseñar a partir de sus experiencias deportivas, promoviendo de esta forma sus preferencias deportivas y limitando así el aprendizaje de diferentes deportes o estilos de aprendizaje. Apoyando esta idea Robles (2013) en su tesis doctoral analizó la formación, opiniones y objetivos de los docentes de educación física en Huelva. Para ello realizó un cuestionario y una entrevista para recopilar todos los datos de su interés. En su análisis de contenidos en el cual analizó qué, cómo y cuándo trabajan los docentes los contenidos deportivos obtuvo lo siguiente:

Aproximadamente la mitad de los docentes encuestados dice que suelen impartir los contenidos deportivos según el conocimiento y dominio que tengan de los diferentes deportes. En este sentido, el 54.2% así lo afirman. Manolo, que previamente deja constancia de que trabaja los contenidos deportivos porque así le obliga la ley, es el

único que dice que a la hora de programarlos tiene en cuenta sus propios conocimientos e intereses sobre determinados deportes. (p 233)

Relacionando este resultado de acuerdo con Castejón (2005) este expone como la elección del docente en su programación para abordar una serie de deportes se ve influenciada por su opinión, su experiencia y lo que cree que es mejor para el alumnado. La elección de contenidos es una labor del docente el cual trata de seleccionar que deportes trabajar y cuáles no, de acuerdo a sus creencias y dominio hacia dicho contenido que tiene que impartir. Es por ello que debido a estas elecciones los alumnos adquieren un conocimiento limitado a la elección del profesorado.

Ante esta situación el objetivo general es conocer la influencia que tiene la práctica de actividad física por parte de los docentes en su tiempo libre, sobre la distribución de los contenidos de la programación didáctica.

6. Metodología

Para conseguir el objetivo mencionado en el apartado anterior se ha realizado un trabajo de campo para investigar acerca de las actividades físico deportivas y expresivas que realizan los docentes, la percepción que estos tienen acerca del medio natural y la distribución de los diferentes dominios en sus programaciones.

6.1 Diseño y finalidad

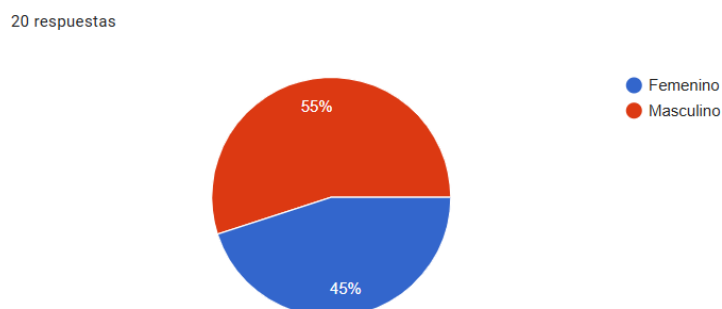
El diseño metodológico de este estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal. En primer lugar, a través de recopilar una serie de datos cuantitativos, se tiene como finalidad el obtener resultados que puedan ser analizados de manera estadística para proporcionar conclusiones y dar respuesta a los objetivos establecidos. Además, el estilo descriptivo permitirá observar y describir los resultados obtenidos a cerca de la relación de los docentes con la naturaleza y su implementación en las unidades didácticas de educación física.

6.2 Participantes

Para este estudio, se ha llevado a cabo una intervención con los docentes de educación física de cuatro centros educativos diferentes: El colegio Sagrado Corazón de Jesús ubicado en Zaragoza, el colegio Miguel Ángel Artazos Tamé y el colegio Octavus ubicados en Utebo y la escuela bosque Abellota situada en Huesca. El muestreo obtenido ha sido de 20 docentes siendo el 55% de estos de género masculino y el 45% femenino (Figura 3).

Figura 3

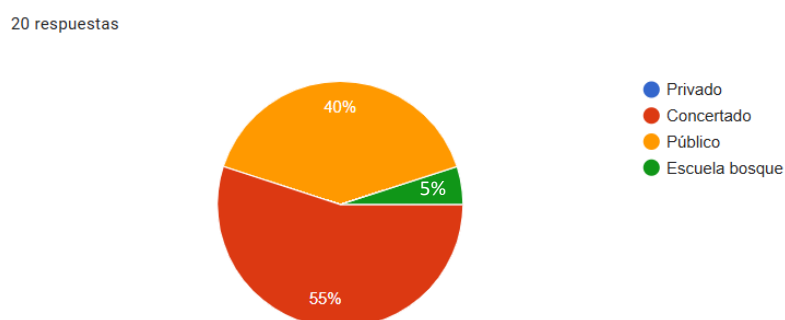
Porcentaje de género masculino y femenino que participaron en el estudio



A su vez de estos 20 docentes, el 55% trabaja en un colegio concertado, el 40% en uno público y el 5% trabaja en una escuela bosque (Figura 4)

Figura 4

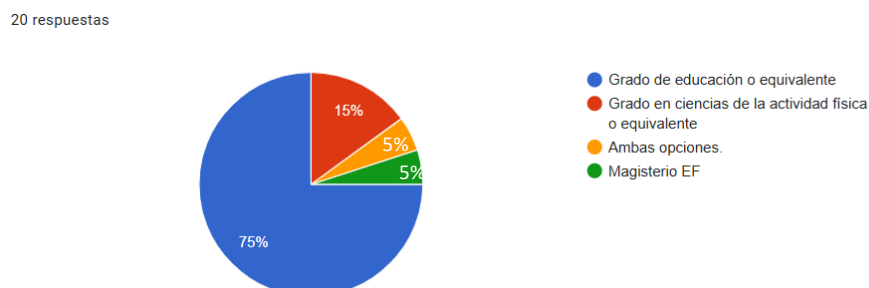
Porcentaje de docentes que trabajan en un centro educativo privado, concertado, público o bosque escuela.



En cuanto a su formación un 80% incluyendo al docente que señala que ha estudiado magisterio EF se han formado en el grado de educación o equivalente, un 15% se ha formado en ciencias de la actividad física o equivalente y un 5% se ha formado en ambos grados (Figura 5)

Figura 5

Porcentaje de formación de los docentes

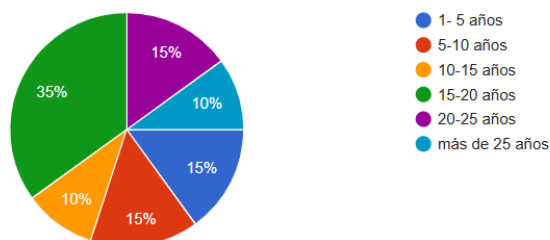


Finalmente, en cuanto a la experiencia de estos docentes, un 35% lleva entre 15-20 años de experiencia en el entorno educativo, un 15% lleva entre 20-25 años, otro 15% entre 1-5 años, otro 15% entre 5-10 años, un 10% entre 10-15 y finalmente otro 10% lleva más de 25 años de experiencia (Figura 6).

Figura 6

Porcentaje de experiencia de los docentes

20 respuestas



Además, se les preguntó si habían realizado o realizan alguna actividad física en su tiempo libre y si son o han sido entrenadores de algún deporte. En cuanto a si eran o habían sido entrenadores de algún deporte un 40% no es ni ha sido entrenador mientras que un 60% sí que ha sido o han sido entrenadores. Las respuestas que se han obtenido han sido las siguientes (Tabla 1):

Tabla 1

Actividad física realizada y deporte entrenado de cada uno de los docentes

Docente	Deporte que realiza o ha realizado	Es o ha sido entrenador
Docente 1	Natación	GRD
Docente 2	Montañismo, escalada, pádel.	Fútbol sala
Docente 3	Fútbol sala, pádel, running, actividades de montaña a nivel básico.	Fútbol sala
Docente 4	Correr, natación, fútbol sala, musculación, pádel,	Natación, fútbol, escuelas deportivas
Docente 5	Escalada, BTT, Ultimate frisbee, montañismo, pádel, fútbol, snowboard	Fútbol sala y de escalada
Docente 6	Ultimate Frisbee	No
Docente 7	Pádel, Tennis, Senderismo	Pádel
Docente 8	Baile	No
Docente 9	Running, natación, bicicleta, gimnasio	Atletismo

Docente 10	Ultimate frisbee en el presente, pasado baloncesto, atletismo y senderismo	Atletismo
Docente 11	Fútbol sala, pádel, senderismo, gimnasio, tenis	Fútbol sala
Docente 12	Ultimate frisbee, senderismo, kite surf, buceo, fútbol	Fútbol sala y Ultimate frisbee
Docente 13	Baile	No
Docente 14	Running, ciclismo, natación, senderismo, pádel	No
Docente 15	Fútbol sala, montañismo, running, tenis	No
Docente 16	Running, bici,	Atletismo
Docente 17	Patinaje	Baloncesto
Docente 18	Baile, running	No
Docente 19	Ciclismo, senderismo, fútbol, pádel	No
Docente 20	CrossFit, ski, patinaje y baloncesto	No

Esto se ha hecho para poder establecer una relación entre sus gustos y experiencias y la dedicación temporal que imparten según esto en sus clases, es decir, por ejemplo, si hacen deporte de medio natural se analizaran las unidades didácticas de dicho dominio o si hacen futbol las de colaboración y oposición.

6.3 Instrumentos y variables

En primer lugar, para poder llevar a cabo la investigación se ha realizado una intervención a partir de dos cuestionarios validados: En primer lugar, el PBNQ (Perceived Benefits of nature Questionnaire) traducido al español y en segundo lugar una proporcionada por García-Cabrero y Arias-Estero (2021).

El estudio PBNQ fue elaborado por Dzhambov (2014) con un McDonald's omega coeficiente de 0.90 donde el principal objetivo fue el de desarrollar y validar un cuestionario que fuese capaz de medir los beneficios que son percibidos como resultado de la interacción con la naturaleza. Dicha investigación se dividió en dos fases principales para validar el cuestionario. En primer lugar, a través de unas entrevistas se entrevistaron a 43 personas que tenían gran relación con la naturaleza ya que pasaban gran parte del tiempo en ella. En dicha entrevista se les pidió que explicasen como la naturaleza les beneficiaba. Una vez realizadas

todas las entrevistas se obtuvieron tres grandes beneficios comunes: los sociales, los psicoemocionales y los fisiológicos. Gracias a estos resultados se crearon una serie de preguntas. Es aquí cuando comienza la segunda fase de la investigación. Se realizó el cuestionario a unas 121 personas el cual comenzó con 24 cuestiones y terminó con 11 debido a la eliminación de algunas de ellas debido a su complejidad o confusión. Los ítems se puntuaron en escalas Likert de siete puntos, donde el uno era totalmente de acuerdo y el siete totalmente en desacuerdo. Finalmente, se concluyó que unos de los beneficios más comunes era el bienestar y la relajación.

En segundo lugar, el cuestionario llevado a cabo por García-Cabrero y Arias-Estero (2021) en su estudio “Propuesta de evaluación de la calidad docente desde el área de educación física” trata de estudiar el desarrollo profesional teniendo en cuenta el trabajo continuo que desempeña el docente. Dicha investigación se hizo a través de la elaboración de dos tablas con valoración en escala de Likert, siendo (1) totalmente en desacuerdo y (5) totalmente de acuerdo. Ambas tablas formadas por 30 ítems, la primera de ellas se basaba en aspectos como la presentación de tareas, feedback, organización de la clase, aprovechamiento del tiempo de práctica y clima de aula. La segunda tabla y la cual es utilizada en este trabajo para poder establecer relaciones entre las respuestas de este y del PBNQ se basa en la evaluación de profesorado a través de aspectos relacionados con los diferentes elementos curriculares. En dicha investigación ambas tablas fueron completadas por alumnos recién graduados en CAFD o primaria los que a través de dicha encuesta valoraron si los docentes estaban actualizados a lo que educativamente la actualidad les exigía.

En primer lugar, para crear el cuestionario que el profesorado deberá de contestar (Anexo 3) se han utilizado las cuestiones tratadas en el primer cuestionario (PBNQ) para observar cómo afecta la naturaleza en los docentes y la importancia que esta tiene en su día a día y en segundo lugar con el cuestionario siguiente (Elaborado por García-Cabrero y Arias-Estero 2021) se han tratado aspectos relacionados con elementos curriculares y las unidades didácticas que ellos implementan. Los docentes deberán de contestar a un total de 27 preguntas.

Las variables que se han analizado en dicho cuestionario y que aparecen en el PBNQ son las siguientes:

- Beneficios sociales
 - Comunicación con los demás
 - Entender a otras personas

- Relajación y bienestar
 - Felicidad
 - Olvidar los problemas
 - Reducir la ansiedad
- Beneficios fisiológicos
 - Salud física

Las variables del cuestionario de García y Arias (2021) son las siguientes:

- Trabajo de contenidos
- Realización de tipos de actividades
- Unidades didácticas

Tanto en el PBNQ como en el realizado por García-Cabrero y Arias-Estero (2021) los ítems se puntuarán en escalas Likert de siete puntos y cinco puntos correspondientemente, donde en el PBNQ el uno será totalmente de acuerdo y el siete totalmente en desacuerdo y en la otra el uno será nunca y el cinco siempre.

6.4 Procedimientos

Primeramente, para poder llevar a cabo dicha investigación se mandó un email a los diferentes docentes de los colegios para comprobar si estaban de acuerdo en contestar a la encuesta y saber su grado de satisfacción sobre dicha propuesta. Tanto en este email como en la encuesta proporcionada a los diferentes docentes se hacía una breve explicación sobre el estudio a realizar y su por qué. Después, una vez que aceptaron esto, se les envió el cuestionario a realizar y respondieron el número de docentes necesitado, 20. Se recalcó que esta encuesta era totalmente anónima y tuvieron un plazo de realización de unas tres semanas. La encuesta podía ser realizada en cualquier momento y lugar debido a que se les mandó de forma individual a cada docente.

6.5 Análisis estadístico

Para llevar a cabo el análisis estadístico descriptivo de los diferentes resultados obtenidos, se ha trabajado con porcentajes y con el análisis de respuestas abiertas. En primer lugar, para aquellas respuestas relacionadas con el bienestar que produce el medio ambiente, que suponen un porcentaje cuantitativo, han sido analizadas a través de unos gráficos de barras. En segundo lugar, para analizar aquellas respuestas relacionadas con el número de unidades

didácticas implementadas se ha hecho a través de porcentajes y de relación mediante las preguntas abiertas escritas por los diferentes docentes, relacionadas con el número de unidades didácticas implementadas y su práctica deportiva (Tabla 1). Esto se ha hecho mediante una estadística relacional llevada a cabo a ojo. Para ello, primeramente, se han analizado las actividades físicas que los docentes realizan junto a sus experiencias respecto al medio natural y después se han creado tres agrupaciones diferentes para hacer un análisis relacionando las preferencias de los docentes y el número de unidades didácticas llevadas a cabo.

7.Resultados

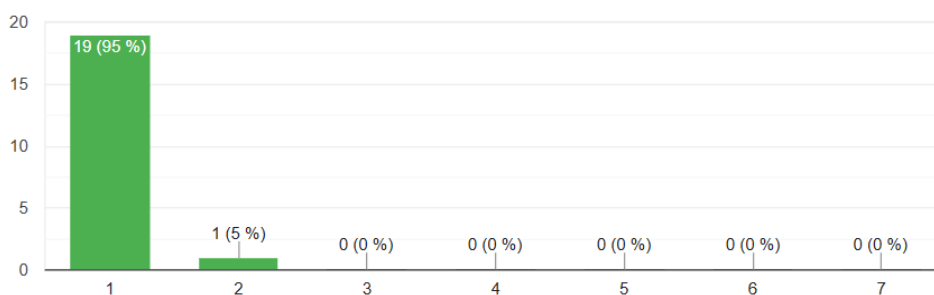
Respecto a los resultados obtenidos en la recogida de datos la cual se ha basado en la puesta práctica a través de un cuestionario basado en el PBNQ (Perceived Benefits of nature Questionnaire) traducido al español y en segundo lugar uno proporcionado por García-Cabrero y Arias-Estero (2021), se han obtenido los siguientes resultados.

En cuanto al cuestionario basado en el PBNQ donde el 1 es totalmente de acuerdo y 7 en desacuerdo, sobre los niveles de Naturaleza y bienestar de cada uno de los docentes se obtienen los siguientes resultados:

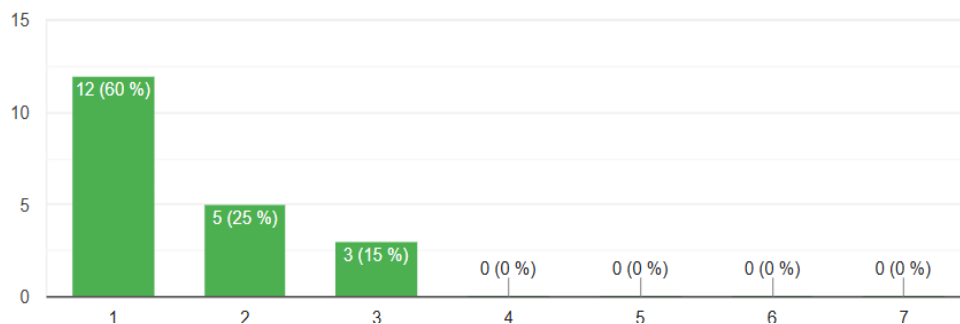
Respecto a interactuar con la naturaleza el 95% de los docentes está totalmente de acuerdo (Figura 7).

Figura 7

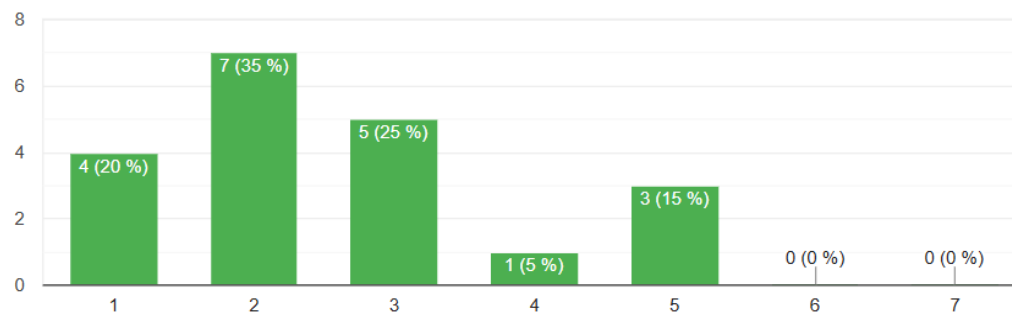
Interactuar con la naturaleza me hace feliz



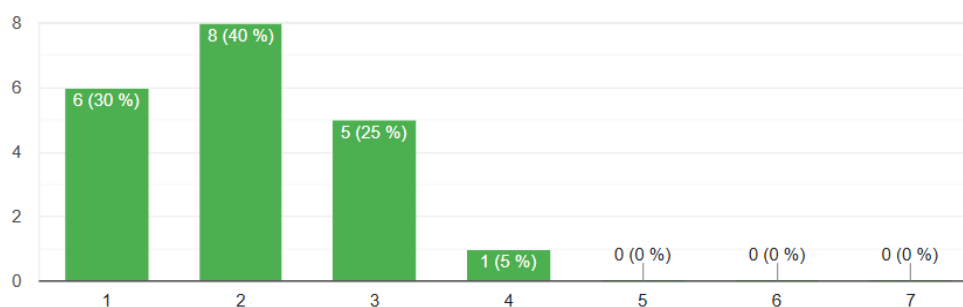
En cuanto al porcentaje de docentes que la naturaleza les mantiene optimista destaca un 60% (Figura 8)

Figura 8*Interactuar con la naturaleza me mantiene optimista*

Al 20% de los docentes no interactuar con la naturaleza afecta de forma negativa a su salud física (Figura 9).

Figura 9*No interactuar con la naturaleza afecta negativamente mi salud física*

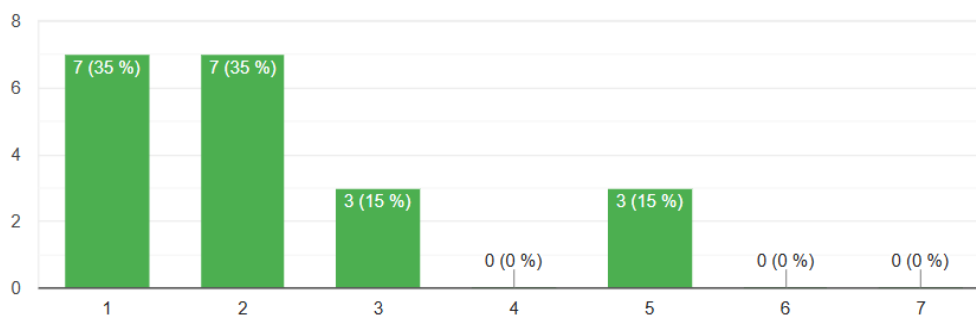
Haciendo referencia al ítem de visualizar escenas naturales les hace más felices un 30% de los docentes está de acuerdo con esto (Figura 10).

Figura 10*Visualizar escenas naturales me hace feliz*

El 35% de los docentes necesita interactuar con la naturaleza para mantener su salud física (Figura 11).

Figura 11

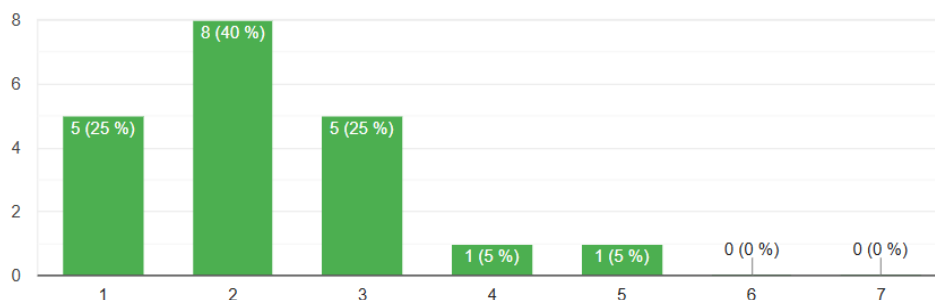
Para mantener mi salud física debo de interactuar con la naturaleza



Haciendo referencia al ítem de ser más positivo cuando se piensa en la naturaleza un 25% está a favor de esto (Figura 12).

Figura 12

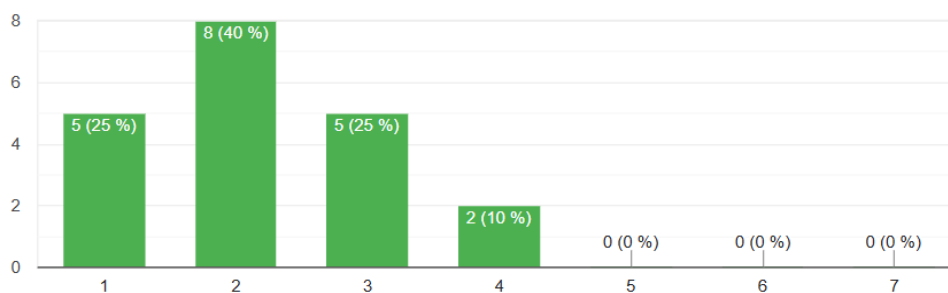
Soy más positivo cuando pienso en la naturaleza



Un 25% de los docentes se siente más relajado cuando piensa en la naturaleza (Figura 13).

Figura 13

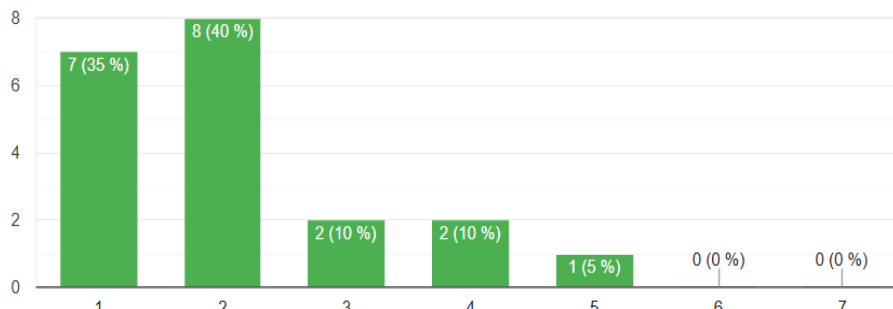
Me siento relajado cuando pienso en naturaleza



Al 35% de los docentes interactuar con la naturaleza les hace controlar la ansiedad (Figura 14).

Figura 14

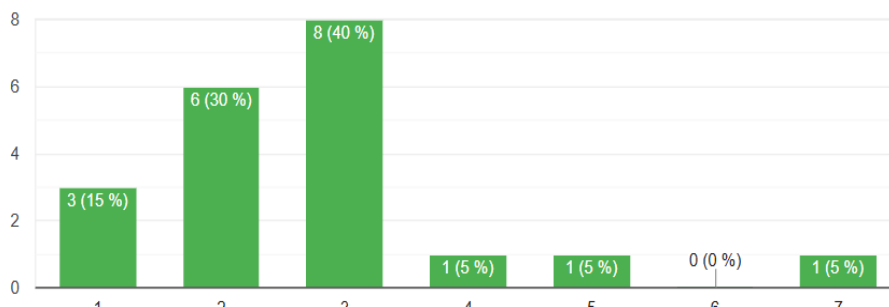
Interactuar con la naturaleza me ayuda a controlar la ansiedad



El 15% de los docentes no se siente bien cuando pasa mucho tiempo lejos de la naturaleza (Figura 15).

Figura 15

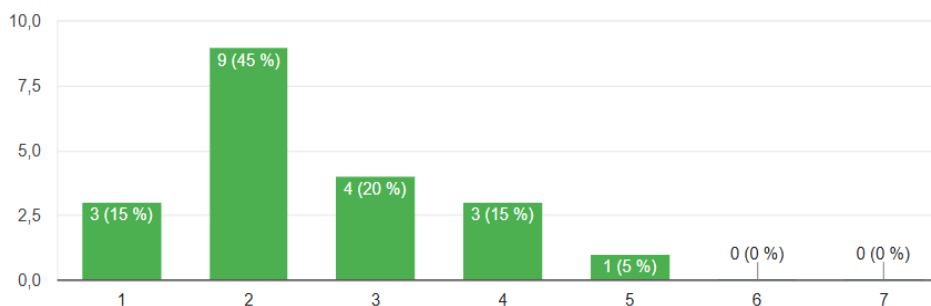
No me siento bien cuando paso mucho tiempo lejos de la naturaleza



Un 15% se concentra más fácilmente cuando está en contacto con la naturaleza (Figura 16).

Figura 16

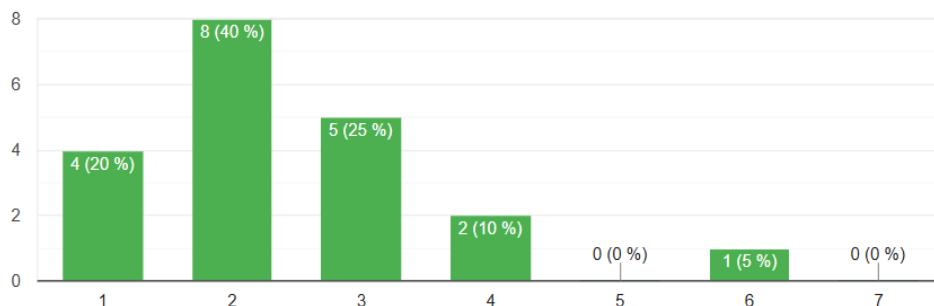
Me resulta más fácil concentrarme cuando estoy en contacto con la naturaleza



Finalmente, en cuanto a la ayuda de estar en contacto con la naturaleza para el afrontamiento de pensamientos desagradables el 20% está de acuerdo (Figura 17).

Figura 17

Estar en contacto con la naturaleza hace que afronte mejor mis pensamientos desagradables



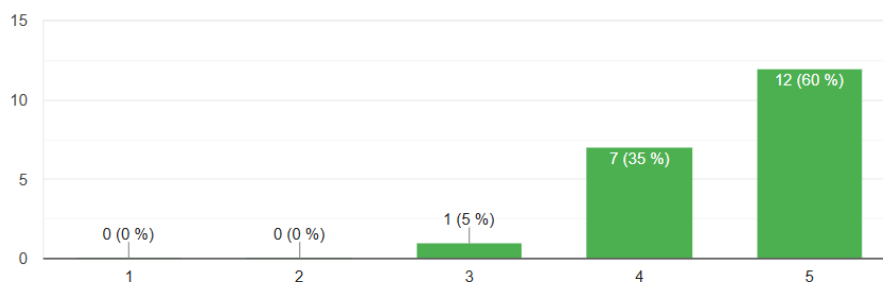
A modo de resumen, se puede observar como a la gran mayoría de los docentes, un 95% les hace felices el hecho de estar en contacto con la naturaleza, sin embargo, este porcentaje disminuye cuando se pregunta acerca del optimismo 80%, efecto negativo en la salud si no realizan estas actividades, estando un 20% de acuerdo, o solo un 25% que afirma ser más positivo cuando piensa en naturaleza o un 35% que afirma que disminuye su ansiedad gracias a esta.

Respecto a la segunda parte del análisis el cual hace referencia al cuestionario basado en el realizado por García-Cabrero y Arias-Estero (2021), en el que 1 es nunca y 5 siempre, sobre los elementos curriculares y el número de unidades didácticas implementadas en el aula se puede decir que:

Un 60% implementa siempre en su programación unidades didácticas relacionadas con el desarrollo de la condición física desde un punto de vista saludable (Figura 18).

Figura 18

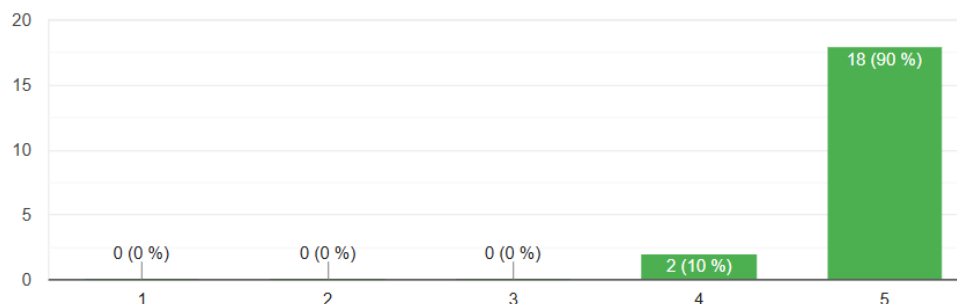
Trabaja contenidos para el aprendizaje del desarrollo de la condición física desde un punto de vista saludable



El 90% de los docentes implementa siempre en su programación unidades didácticas relacionadas con la colaboración, participación, cooperación etc. (Figura 19)

Figura 19

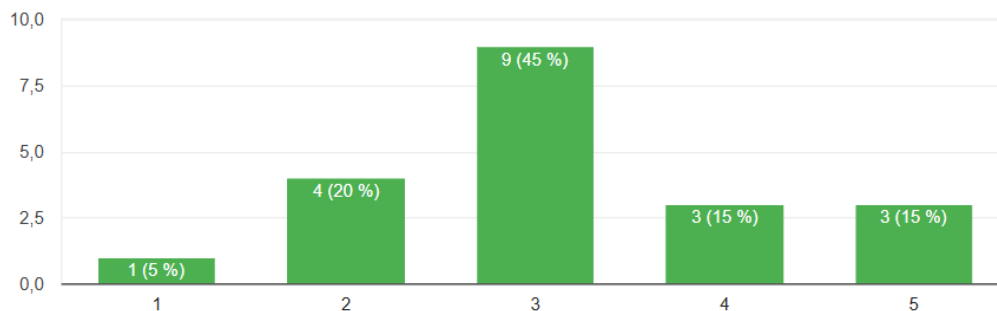
Presenta juegos y actividades deportivas fomentando la colaboración, participación, el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación, valores que representan el juego limpio.



Un 15% implementa siempre en su programación unidades didácticas relacionadas con el medio natural (Figura 20).

Figura 20

Realiza actividades en el medio natural.



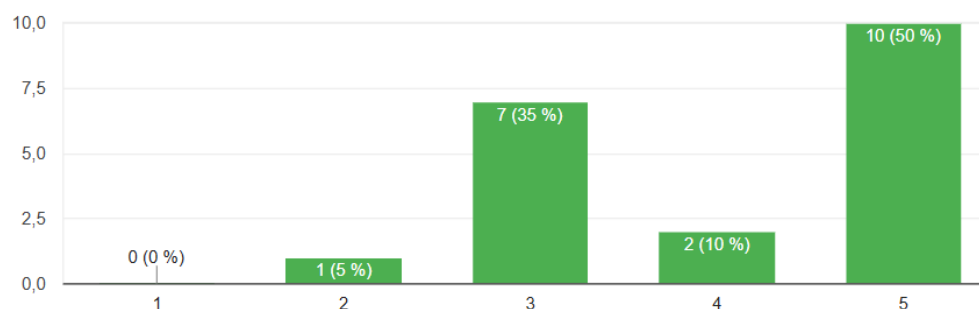
El número de unidades que los docentes dedican a este tipo de actividades son las siguientes, un docente muestra que dedica 0 unidades didácticas en el medio natural indicando que " *En primero de primaria salimos esporádicamente a hacer actividades en el parque. Cuando daba clase en secundaria y bachiller sí hacíamos unidades didácticas en el medio natural, como bicicleta, salir a correr (hacer Test de Cooper y ensayarlo), hacer juegos en el parque, actividades de orientación... sin embargo, con primero de primaria es más complejo realizarlo, ya que tienen que ser actividades mucho más controladas, y se suelen dejar estas unidades didácticas para cursos posteriores.*", 11 docentes dedican una única unidad didáctica

y 8 dos unidades didácticas y un docente 7 unidades didácticas debido a que expone que no disponen diariamente de espacios cerrados.

Un 50% implementa siempre en su programación unidades didácticas relacionadas con las actividades físicas artístico-expresivas (Figura 21).

Figura 21

Realiza actividades físicas artístico-expresivas, es decir, actividades de carácter expresivo y comunicativo, artístico y rítmico.

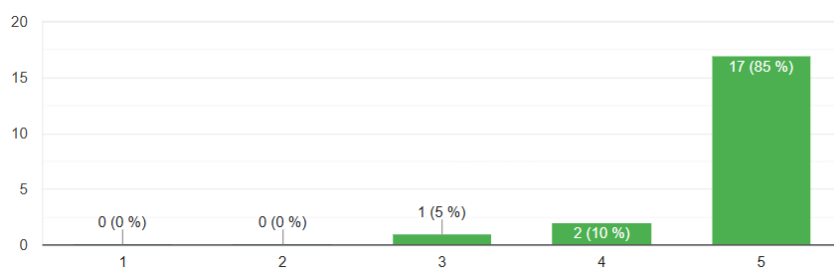


El número de unidades que los docentes dedican a este tipo de actividades son las siguientes, 15 docentes afirman que dedican una unidad didáctica a dichas actividades, dos docentes entre una y dos unidades didácticas y cuatro docentes dedican cuatro unidades didácticas.

El 85% implementa siempre en su programación unidades didácticas en las que se tratan elementos tales como la deportividad, el respeto, el trabajo en equipo o el uso de las tecnologías (Figura 22).

Figura 22

Trabaja contenidos relacionados con los elementos comunes y transversales como la deportividad, el respeto, el trabajo en equipo y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación

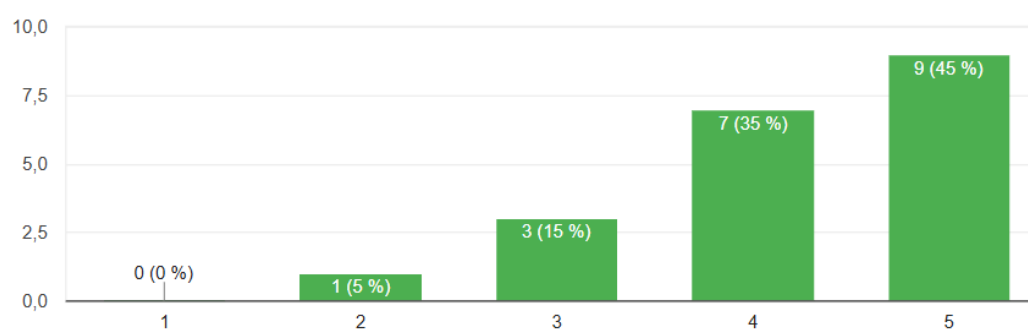


El número de unidades que los docentes dedican a este tipo de actividades son las siguientes, 18 docentes exponen que implementan este aspecto de forma transversal, un docente expone que, en dos, otro que en tres y otro en cuatro.

El 45% implementa siempre en su programación unidades didácticas relacionadas con actividades de oposición (Figura 23).

Figura 23

Realiza juegos y actividades de carácter de oposición para los aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el reglamento

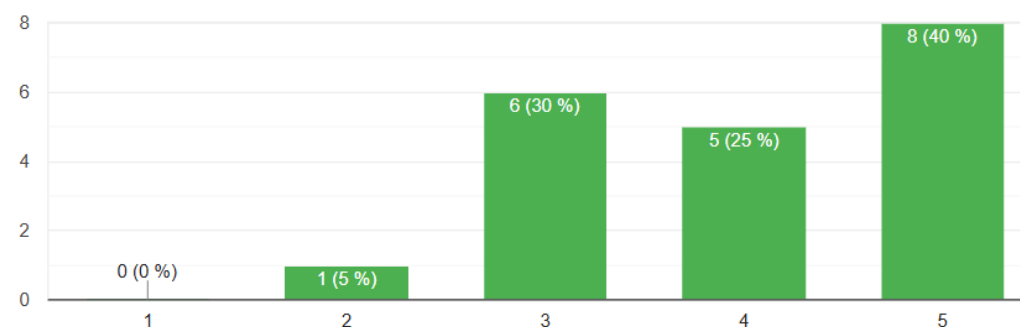


El número de unidades que los docentes dedican a este tipo de actividades son las siguientes, 12 docentes muestran que dedican una unidad didáctica, cuatro docentes exponen que dos, tres docentes exponen que tres y dos exponen que dedican cuatro unidades didácticas.

Un 40% implementa siempre en su programación unidades didácticas relacionadas con actividades de carácter de cooperación (Figura 24).

Figura 24

Realiza juegos y actividades de carácter de cooperación para los aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el reglamento

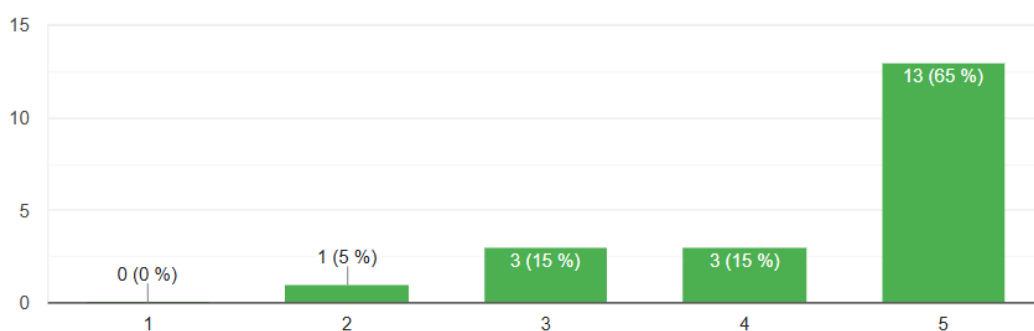


El número de unidades que los docentes dedican a este tipo de actividades son las siguientes, 9 docentes dedican una unidad didáctica a realizar actividades de carácter de cooperación, 8 dedican dos, dos dedican tres, uno dedica cinco y otro seis.

El 65% de los docentes implementa siempre en su programación unidades didácticas relacionadas con la colaboración y oposición (Figura 25).

Figura 25

Realiza juegos y actividades de carácter de colaboración-oposición para los aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el reglamento

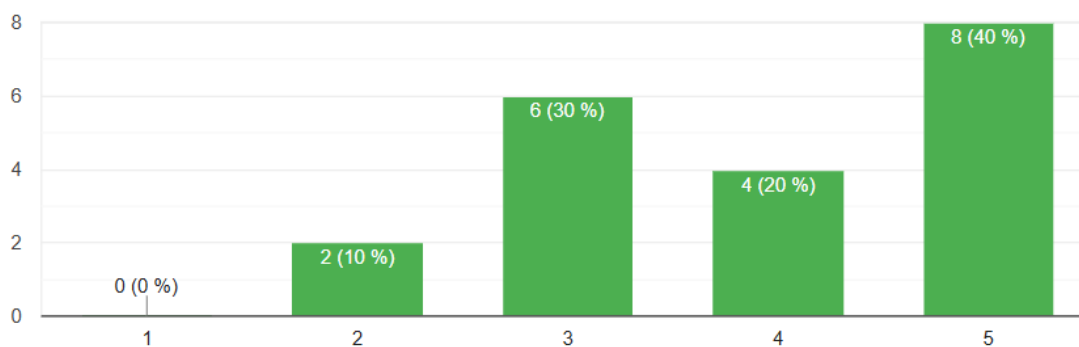


El número de unidades que los docentes dedican a este tipo de actividades son las siguientes, 8 dedican una unidad didáctica, 7 dedican dos, tres dedican tres, uno cuatro y dos dedican 6 unidades didácticas.

Finalmente, un 40% de los docentes dedican siempre en su programación unidades didáctica relacionadas con los deportes individuales (Figura 26).

Figura 26

Realiza juegos y actividades individuales para los aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el reglamento en entornos estables o no estables



El número de unidades que los docentes dedican a este tipo de actividades son las siguientes, 11 de ellos dedican una unidad didáctica, 7 dedican dos, uno tres y dos seis unidades didácticas.

A modo de resumen, se puede observar como las actividades con menor porcentaje de implementación son las AFMN con un 15% de docentes que las implementan siempre, le siguen las actividades de cooperación e individuales ambas con un 40%, a continuación, las actividades de oposición con un 45%, actividades artístico expresivas con un 50% y finalmente las actividades de colaboración-oposición que son aquellas que los docentes más implementan siempre con un 65%.

8. Discusión

El presente trabajo tiene como objetivo principal conocer la influencia que tiene la práctica de actividad física por parte de los docentes de los colegios Sagrado Corazón de Jesús, Escuela bosque Abellota, Migue Ángel Artazos Tamé y Octavus en su tiempo libre, sobre, la distribución de los contenidos en su programación didáctica mediante la implementación de las correspondientes unidades didácticas. A continuación, se realizará un análisis sobre la percepción de los docentes sobre el medio natural y la relación que tienen con dicho medio mediante la práctica de actividad física en su tiempo libre y después acorde a esto se analizarán las unidades didácticas establecidas a cada dominio.

En primer lugar, en cuanto a la actividad física llevada a cabo por los docentes encuestados se puede observar como un gran número de estos deportes son realizados en un medio natural, entre estos tenemos el montañismo, la escalada, actividades de montaña, BTT, snowboard, senderismo, ski, buceo y kite surf. Además, atendiendo a algunos deportes de los que han sido entrenadores está la escalada. El hecho de que los docentes realicen este tipo de actividades físicas o las entrenen puede llevar a que de acuerdo con Robles (2013) y su tesis doctoral mostrando que la gran mayoría de docentes imparte aquellos contenidos se dé la situación de que estos docentes impartan en mayor medida actividades basadas en el medio natural debido a la realización de este tipo de actividades en su tiempo libre. Por ende, se da como resultado la promoción de estilos de vida activos que como Natural Heart, Lung, and Blood institute (2007) defienden, uno de los consejos que comparte para que los niños pasen menos tiempo con las pantallas es pasar más tiempo al aire libre.

En segundo lugar, en cuanto al bienestar que sufren los profesores al interactuar con la naturaleza se pueden observar datos como que el 95% de los docentes afirma que interactuar

con la naturaleza le hace feliz, el 60% muestra que interactuar con la naturaleza le mantiene optimista, un 30% que visualizar escenas naturales le hace feliz y un 25% que están de acuerdo y un 40% un poco menos de acuerdo muestran que son más positivos cuando piensan en naturaleza. Todos estos datos sustentan la investigación llevada a cabo por Burdette y Whitaker (2005) los cuales defienden que el hecho de que se realice actividad física al aire libre hace que las personas sientan más bienestar y su mood se vea afectado de forma positiva. Siguiendo con el bienestar un 25% de los docentes están en acuerdo y un 40% un poco menos de acuerdo de que interactuar con la naturaleza les hace sentirse relajados y un 35% está totalmente de acuerdo con que interactuar con la naturaleza les ayuda a controlar la ansiedad junto a un 40% que está un poco menos de acuerdo. Estas cifras afirman la investigación realizada por Chang et al (2024) donde exponían que las personas que invertían tiempo en espacios verdes mostraban índices bajos de ansiedad y estrés. En los datos obtenidos se puede observar como los docentes afirman que estar en ambientes naturales les ayuda a sentirse relajados y con menos ansiedad. Además, en cuanto al factor físico y motriz el 20% afirma que no interactuar con la naturaleza le afecta a su salud física sumado a otro 35% que también lo afirma, pero no con tanta necesidad como los anteriores. También se puede analizar cómo un 35% necesita interactuar con la naturaleza para mantenerse bien físicamente sumado a otro 35% que también lo afirma estando un poco menos de acuerdo que los anteriores. Esta necesidad de estar en contacto con el medio natural para mantenerse bien físicamente sustenta los beneficios mostrados por Marganto y Cruz (2020), Guillén y Lapetra (2005) y Moraga-Villablanca et al (2024) los cuales afirman mediante investigaciones y análisis que el realizar una actividad en el medio natural mejora debido a su implicación, la motricidad y las cualidades físicas condicionales y coordinativas.

A continuación, se crean tres agrupaciones teniendo en cuenta la práctica o no práctica de deporte en el medio natural y el bienestar o malestar que la naturaleza crea en los docentes. Dicho análisis es realizado para observar como esto se ve influenciado a la hora de elaborar las unidades didácticas. En la primera agrupación se seleccionará a aquellos docentes que practiquen deportes relacionados con el medio natural y que el hecho de estar en entornos naturales les haga sentir bienestar, en segundo lugar se seleccionará a aquellos que no realicen algún deporte en el medio natural pero la naturaleza les haga sentir bienestar y finalmente se analizarán aquellos docentes que no realizan actividad física en el medio natural y la naturaleza les haga sentir malestar o este bienestar sea intermedio.

Analizando la herramienta utilizada, en cuanto al primer grupo, se pueden destacar 11 de 20 docentes que cumplen este requisito. Los cuales son los docentes número 2,3,5,7,10,11,12,14,15 y 20 de acuerdo a la (Tabla 1). Estos realizan los deportes relacionados con el medio natural anteriormente citados y dedican el siguiente número de unidades didácticas a las actividades de dicho medio. Uno de ellos dedica 0 argumentando que con primero de primaria es muy difícil llevarlas a cabo, pero cuando ha sido docente en otros cursos si ha realizado unidades didácticas relacionadas con este dominio, tres de ellos dedican solo 1, seis docentes dedican dos unidades didácticas y uno de ellos siete argumentando que trabaja en un bosque escuela y así se lo permite el espacio.

En cuanto al segundo grupo se pueden seleccionar 6 de 20 docentes que cumplen este requisito. Siendo estos los docentes 1,6,8,13,17 y 18 según la (Tabla 1). Estos realizan deportes tales como natación, ultimate freesbee, baile, patinaje, running, crossfit, y baloncesto. De estos, 5 docentes realizan una unidad didáctica de medio natural y uno de ellos realizan dos unidades didácticas centradas en el medio natural.

Finalmente haciendo referencia al tercer grupo se pueden elegir 3 de 20 docentes que cumplen este requisito. Los cuales son los docentes número 4,9 y 16 de acuerdo a la (Tabla 1). Entre estos docentes practican deportes tales como la natación, fútbol sala, musculación, pádel, running, ciclismo y gimnasio. De estos, dos realizan una unidad didáctica y uno realiza dos unidades didácticas relacionadas con el medio natural.

Una vez hecho este análisis se observa y se afirma lo que González-Calvo et al (2021), Robles (2013) y Castejón (2005) defienden y exponen en sus artículos, que los docentes tienden a impartir en mayor medida aquellas actividades físicas que conocen, ya bien sea por la realización de estas. Esto se puede observar en el primer agrupamiento, ya que es el agrupamiento de docentes que realizan algún tipo de actividad física en la naturaleza y es el grupo que más unidades didácticas dedica a ello. Para tratar de sustentar y afirmar con más exactitud este hecho se van a analizar los deportes y unidades didácticas de los grupos dos y tres para analizar si sus preferencias deportivas se relacionan con la implementación de más o menos unidades didácticas respecto a las que implementan en el medio natural, al igual que ha ocurrido con el primer grupo. Haciendo referencia al segundo grupo son 3 de 5 docentes los que imparten más unidades didácticas relacionadas con el deporte que practican respecto a las que implementan en el medio natural. Mostrando esto que el que práctica natación dedica seis unidades didácticas a las actividades individuales frente a una que dedica al medio natural, el

docente que practica ultimate frisbee dedica 6 mientras que para el medio natural dedica una y el docente que realiza baile dedica dos sesiones a las actividades artístico expresivas frente a una del dominio natural. En cuanto al tercer grupo todos los docentes realizan el mismo número de unidades didácticas en todas las tipologías de actividades deportivas.

Concluyendo se puede destacar que, en primer lugar, gracias al cuestionario basado en Garcia-Cabrero y Arias- Estero (2021) se puede afirmar lo que Robles (2013) trató en su tesis doctoral, los docentes aplican más clases de aquellos contenidos deportivos que tienen experiencia previa o que practican en su día a día, este caso se puede ver en el primer agrupamiento de docentes seleccionado, en el cual estos realizaban actividad física en el medio natural y dedicaban en su mayoría más de una unidad didáctica para dicha práctica. Por otro lado, y haciendo referencia al mismo apartado del cuestionario se puede analizar como uno de los docentes hace referencia a una barrera que no le permite dar ninguna unidad didáctica a primero de primaria, en este caso, este docente menciona que son difíciles de llevar estas actividades debido a la supervisión que estas suponen. Este caso sustentaría la investigación realizada por Mañanas-iglesias et al (2023) en la cual concluyen que la percepción de riesgo que tienen los docentes sobre este tipo de actividades en el entorno natural limita su implementación. Además, haciendo referencia al mismo autor este llegó a la conclusión a través de su estudio de que aquellos docentes que estaban en escuelas rurales tenían la oportunidad de hacer más actividades en el medio natural, esto es algo que podemos afirmar con el docente que aplica 7 unidades didácticas en el medio natural, ya que como este menciona, el espacio y las instalaciones así se lo permiten. Peñarrubia et al (2016) mencionaron las instalaciones como una grande limitación a estas actividades, limitación que dicho docente no tiene debido a estar situado en un bosque escuela. Finalmente, y siguiendo el cuestionario basado en el PBNQ se pueden afirmar los estudios realizados por Burdette y Whitaker (2005) sobre los beneficios que acarrear las actividades físicas en el medio natural, ya que como se ha nombrado en la discusión, a través del análisis realizado se ha observado cómo un 95% de docentes siente felicidad en el medio natural.

9. Conclusiones y valoración personal

El objetivo de este trabajo conocer la influencia que tiene la práctica de actividad física por parte de los docentes en su tiempo libre, sobre la distribución de los contenidos de la programación didáctica. Para ello, se han tratado de conseguir los tres objetivos específicos.

Respecto al primero de ellos, **conocer las actividades físico deportivas y artístico expresivas, que practican los docentes en su tiempo libre** en la discusión se muestra la gran variedad de actividades físicas que los docentes practican en su tiempo libre (Natación, pádel, Fútbol sala, Running, musculación, patinaje, baloncesto, bicicleta o Ultimate frisbee entre otros) y como 11 de 20 docentes, más de la mitad, realizan actividades físicas relacionadas con el medio natural (Ski, senderismo, montañismo, escalada, BTT, Kite surf o buceo). Dato positivo si se sigue la línea de lo analizado en la discusión sobre que los docentes tienden a establecer unidades didácticas basándose en la experiencia que han tenido ellos con la práctica de según qué actividades físicas.

En cuanto al segundo, **conocer la percepción de los docentes sobre el medio natural**, de acuerdo a la discusión un 95% de los docentes señala que el medio natural le hace feliz, los datos obtenidos muestran como el efecto que tiene el medio natural en los docentes es positivo, ya bien sea por el bienestar que este les produce, la disminución de la ansiedad o el estado de relajación que este entorno les provoca.

Finalmente, en cuanto al tercer objetivo específico, **conocer la distribución de los diferentes dominios en las unidades didácticas que componen la programación de los docentes**, según la discusión se muestra como aquellos docentes que realizan deportes en los que el medio natural se ve implicado, dedican más de una unidad didáctica a este dominio, el de las AFMN.

Una de las limitaciones encontrada en dicho trabajo ha sido la estadística correlacional. Un tipo de estadística avanzada la cual no se ha podido llevar a cabo y es por ello que se han tenido que establecer una serie de relaciones a través de la comparación a ojo. Otra de las limitaciones encontradas ha sido el bajo muestreo de docentes. La dificultad de encontrar colegios y docentes de educación física dispuestos a realizar el cuestionario ha hecho que el muestreo sea bajo y por ende no se puedan establecer conclusiones significativas. Dados los resultados parece interesante que en un futuro haya más investigaciones acerca de

dicha temática y la importancia de las actividades en el medio natural para poder respaldar todos aquellos beneficios que estas tienen y poder dar voz a su implementación.

10. Referencias bibliográficas

- Barfod, K., Daugbjerg P. (2018) Potentials in Udeskole: Inquiry-Based Teaching Outside the Classroom. *Frontiers in Education*. 3:34.
- Bejerano Gonzalez, B. (2009). El juego infantil, eje metodológico de la intervención en 0-6 años. *Cuadernos de educación y desarrollo*, 3(1), 1-20 .
<http://www.eumed.net/rev/ced/index.htm>
- Bernal Martínez, J. M. (2012). *De las escuelas al aire libre a las aulas de la naturaleza*. Universidad de Murcia.
- Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting free play in young children: Looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(1), 46-50
- Caillois, R. (1995). *Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo*. Fondo de cultura económica.
- Campaña Por Una Infancia Sin Comerciales, Alianza Para La Infancia, & Maestros Resistiendo El Entretenimiento Infantil Perjudicial. (2012). *Ante el dilema de la pantalla: Los niños pequeños, la tecnología y la educación temprana* (M. A. Villamán & J. F. Pérez, Trads.). The Campaign for a Commercial-Free Childhood & Alliance for Childhood.
<https://www.commercialfreechildhood.org>
- Castejón Oliva, F.J. (2005). ¿Es el deporte un contenido educativo? En F. J. Giménez Fuentes Guerra, P. Sáenz-López Buñuel y M. Díaz Trillo (Eds.). *Educación a través del deporte* (pp. 11-22). Huelva: Universidad de Huelva.
- Cenić, S., Tatjana, B., Aleksandar, M., Ana, D., (2023). Outdoor education: Perspectives of teachers and students in the context of school in nature as an innovative approach in education, *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 11(3), 497-510.
- Center for Børn og Natur. (2017.). *Kom med ud*.
<https://centerforboernognatur.dk/projekter/kom-med-ud/>
- Chang, C., Lin, B. B., Feng, X., Andersson, E., Gardner, J., & Astell-Burt, T. (2024). A lower connection to nature is related to lower mental health benefits from nature contact. *Scientific Reports*, 14(6705). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56968-5>
- Christian, H. (2023). La actividad al aire libre, un juego de niños. UNESCO, 1, 35-37
- Dzhambov, A. M. (2014). *Perceived Benefits of Nature Questionnaire (PBNQ)*. *Ecopsychology*, 6(2), 109-115
- García, J. M., Navarro, M., Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid. Editorial Gymnos.
- García-Cabrero, N., Arias-Estero, J. (2021). Propuesta de evaluación de la calidad docente desde el Área de educación física. *Revista digital de Educación Física*, 70 123-135.
- Gobierno de Aragón. (2024). Currículo de Educación Primaria: Área de Educación física. Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio. Boletín Oficial de Aragón, 7 de agosto de

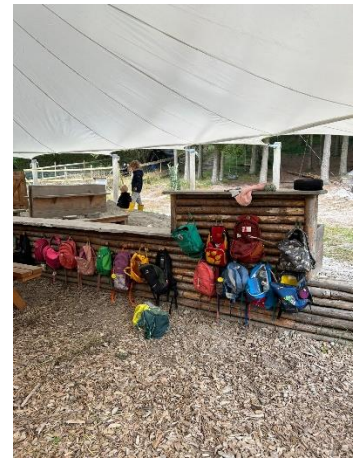
2024. Recuperado de
<https://educa.aragon.es/documents/20126/2773107/%5B02.04%5D+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica.pdf/7d6adfae-9832-db53-c2c1-7317ed8612ec?t=1661254426526>
- González-Calvo, G., Gerdin, G., Philpot, R., & Hortigüela-Alcalá, D. (2021). Wanting to become PE teachers in Spain: Connections between previous experiences and particular beliefs about school physical education and the development of professional teacher identities. *Sport, Education and Society*, 26(8), 931–944. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1812563>
- Guillén Correas, R., & Lapetra Costa, S. (2005). La motricidad de las actividades físico-deportivas en la naturaleza. La función recreativa de su práctica en la sociedad contemporánea. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, (80), 53-62.
- Hervàs Pardo, L. (2015). *Aprender en la naturaleza: la experiencia de las escuelas bosque en España*. *Inspira*. Fundació Roger Torné
- Hurtado Barroso, M., González Melero, E., Párraga Montilla, J. A., & Latorre Román, P. Á. (2024). La formación docente en actividades físicas en el medio natural en la Educación Física en España: Un análisis de los planes de estudio universitarios. *Retos*, 56, 681–689. <https://doi.org/10.47197/retos.v56i56.418099>
- In Natura Investigación. (2018). *Escuelas bosque en el mundo*.
- Ludus.(2024).Proyectos educativos con pedagogías alternativas y autonomía. *Ludus*. https://ludus.org.es/es/projects?autonomy_id=2&pedagogy_id=8
- Maganto Mateo, C., & Cruz Sáez, S. (2020). *Desarrollo físico y psicomotor en la etapa infantil*. Facultad de Psicología. <https://isfd112-bue.infod.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/07/APUNTE-DESARROLLO-MOTOR-LIBRO-1.pdf>
- Mañanas-Iglesias, C., Galán-Arroyo, C., Rojo-Ramos, J., & Adsuar, J. C. (2023). Análisis de la formación del profesorado hacia las prácticas educativas al aire libre (Analysis of teachers' preparation for outdoor learning activities). *Retos*, 49, 970–977. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.94076>.
- Martínez-Vásquez, J., Cordero-Castillo, A. S., Rodríguez-Nuñez, D. M., Solano-Muñoz, M. S., Anchía-Alfaro, A., Quesada-Villaseñor, R., & Zavaleta-Monestel, E. (2024). Impacto del uso de pantallas en niños y adolescentes: Una revisión bibliográfica. *Crónicas Científicas*, 28, 19–24. <https://doi.org/10.55139/HHIV2198>
- Mead, M. N. (2009). *Beneficios de la luz solar: Un punto brillante para la salud humana*. *Ciencia & Trabajo*, (31), 7–14. <https://www.researchgate.net/publication/44204783>
- Moraga-Villablanca, F. A., Ulbricht, H., Torres-Fierro, M. I., & Zamorano-Veragua, M. C. (2024). Beneficios de un programa Bosque Escuela en niños/as: Perspectiva de Madres y Padres en Concepción, Chile. *Wimb Lu, Revista de Estudios de Psicología UCR*, 19(2), 1-23. <https://doi.org/10.15517/wl.v19i2.61863>.

- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2007). *¡Podemos! Reduzca el tiempo frente a la pantalla y aumente la actividad física*. National Institutes of Health. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/reduzca.pdf>
- Navarro-González, I. (2023). La educación infantil en los países nórdicos: iniciativas innovadoras. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 14, e1911. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v14i0.1911
- Neila, L. R. (2002). *Juegos en la Naturaleza*. Servicio de Medio Ambiente, Diputación Provincial de Cádiz.
- Oh, J. H. (2024). The benefits of children's outdoor play in naturalized play environments. *Educational Research: Theory and Practice*, 35(1), 118-132.
- Ordás, R. P., Blanco, P. C., & Márquez, L. J. (2009). Evolución histórica de las actividades físicas en el medio natural con fines educativos. *Materiales para la Historia del Deporte*, (7), 59-76.
- Peñarrubia, C., Guillén, R., y Lapetra, S. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 27-36.
- Piaget, J. (1973). *La Psicología de la Inteligencia*. Crítica.
- Real Academia Española. (s.f.). *Real Academia Española*. Recuperado de <https://www.rae.es/>
- Robles, F. (2013). Tratamiento del deporte dentro del área de educación física durante la etapa de educación secundaria obligatoria. En Castejón, F. J., Giménez, F. F., Jiménez, F., & López, V. *Investigaciones en formación deportiva. Iniciación deportiva. Evolución y tendencias*. 225-249. Wanceulen Editorial Deportiva
- Rodríguez, T., Laporta, F., Ruiz Miguel, A. (2019). *La institución Libre de Enseñanza*. Titivullus
- Ruiz de la Cruz, C. P., & García González, E. (2023). *Reconectar con la naturaleza. Actitudes y percepciones sobre la educación al aire libre de docentes de Educación Infantil y Primaria*. *Investigación en la Escuela*, (106), 53-64. <https://doi.org/10.12795/IE.2023.i106.05>
- Santos Pastor, M. L., & Martínez Muñoz, L. F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela: consideraciones para un tratamiento educativo.
- Santos Pastor, M. L. (2000). *Las Actividades en el medio natural en la Educación Física Escolar*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Taintor, M., & LaMarr, C. (2023). *Cuidado y desarrollo de bebés y niños pequeños*. Clackamas Community College. 28.2. Recuperado de <https://socialsci.libretexts.org/@go/page/193143>
- Tani, Y., Fujiwara, T., & Tsuchiya, K. J. (2023). Outdoor play as a mitigating factor in the association between screen time and neurodevelopment in early childhood. *JAMA Pediatrics*, 177(3), 276-284. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5249>
- Vygotsky, L. (1978). *Interacción social y desarrollo cognitivo*. Ediciones Akal

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311663>

11. Anexos

Anexo 1: Espacios del colegio Muldvarpen



Fuente: Elaboración propia

Anexo 2: Espacios de la escuela bosque Abellota



Fuente: Instagram de la institución

Anexo 3: Cuestionario a realizar por el profesorado

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevmUC0BwVp9fEkRekZziC_xaiRySBwGhsT
ABRqx7OEFZFEUYA/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevmUC0BwVp9fEkRekZziC_xaiRySBwGhsTABRqx7OEFZFEUYA/viewform?usp=header)

1/5/25, 10:40

Percepción sobre los Beneficios de la naturaleza

PERCEPCIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA NATURALEZA


Hola, mi nombre es Erika Taravilla y estudio en la Universidad de Zaragoza. Estoy realizando un Trabajo de fin de Grado sobre las implicaciones que tienen las actividades físicas en la naturaleza para el correcto desarrollo de los niños. Me gustaría que como docente de educación física, de forma anónima, respondieses a este cuestionario dando tu punto de vista sobre los diferentes aspectos que se comentan. Muchas gracias de antemano.

En una parte del cuestionario los ítems se puntuarán en escala Likert de siete puntos, donde el 1 será totalmente de acuerdo y el 7 totalmente en desacuerdo y en la otra parte del cuestionario del 1 al 5 siendo 1 nunca y 5 siempre.

839711@unizar.es [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevmUC0BwVp9fEkRekZziC_xaiRySBwGhsTABRqx7OEFZFEUYA/viewform

1/5/25, 10:10

Percepción sobre los Beneficios de la naturaleza

Ley Orgánica de Protección de Datos
De conformidad a la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, te informo de que los datos de carácter personal recabados en este formulario serán utilizados exclusivamente para un trabajo de fin de grado. Se podrán ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación de los datos remitiéndome un escrito adjuntando copia de documento que acredite la identidad del interesado.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Sexo *

Femenino

Masculino

Otro:

¿Qué actividad física has realizado o realizas en tu tiempo libre? *

Tu respuesta

¿Eres o has sido entrenador/a de algún deporte? ¿De cual? *

Tu respuesta

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevmUC0BwVp9fEkRekZziC_xaiRySBwGhsTABRqx7OEFZFEUYA/viewform

1/5/25, 10:40

Percepción sobre los Beneficios de la naturaleza

Tipo de centro educativo en el que eres docente *

Privado

Concertado

Público

Otro:

Formación *

Grado de educación o equivalente

Grado en ciencias de la actividad física o equivalente

Otro:

Experiencia *

1-5 años

5-10 años

10-15 años

15-20 años

20-25 años

más de 25 años

NATURALEZA Y BIENESTAR
Escala del 1 al 7

1. SUBESCALA DE BIENESTAR

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevmUC0BwVp9fEkRekZziC_xaiRySBwGhsTABRqx7OEFZFEUYA/viewform

1/5/25, 10:40

Percepción sobre los Beneficios de la naturaleza

1. Interactuar con la naturaleza me hace feliz

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

2. Interactuar con la naturaleza me mantiene optimista

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

3. No interactuar con la naturaleza afecta negativamente mi salud física

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

4. Visualizar escenas naturales me hace feliz

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

5. Para mantener mi salud física debo de interactuar con la naturaleza

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevmUC0BwVp9fEkRekZziC_xaiRySBwGhsTABRqx7OEFZFEUYA/viewform

1/5/25, 10:40 Percepción sobre los Beneficios de la naturaleza

6. Soy más positivo cuando pienso en la naturaleza

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

2. SUBESCALA DE RELAJACIÓN

7. Me siento relajado cuando pienso en naturaleza

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

8. Interactuar con la naturaleza me ayuda a controlar la ansiedad


1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

9. No me siento bien cuando paso mucho tiempo lejos de la naturaleza

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewmUC0BwVp9EKrkZrC_xaiflySBwChsIABRtqz7OEZFELUYA/viewform 5/10

1/5/25, 10:40 Percepción sobre los Beneficios de la naturaleza

10. Me resulta más fácil concentrarme cuando estoy en contacto con la naturaleza

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

11. Estar en contacto con la naturaleza hace que afronte mejor mis pensamientos desagradables

1 2 3 4 5 6 7

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

ELEMENTOS CURRICULARES
Escala del 1 al 5

1. Trabaja contenidos para el aprendizaje del desarrollo de la * condición física desde un punto de vista saludable


1 2 3 4 5

Nunca Siempre

2. Presenta juegos y actividades deportivas fomentando la colaboración, participación, y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación, valores que representan el juego limpio. *

1 2 3 4 5

Nunca Siempre



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewmUC0BwVp9EKrkZrC_xaiflySBwChsIABRtqz7OEZFELUYA/viewform 6/10

1/5/25, 10:40 Percepción sobre los Beneficios de la naturaleza

3. Realiza actividades en el medio natural. *

1 2 3 4 5

Nunca Siempre

¿Cuántas unidades didácticas dedicas a ello? *

Tu respuesta

4. Realiza actividades físicas artístico-expresivas, es decir, actividades * de carácter expresivo y comunicativo, artístico y rítmico.

1 2 3 4 5

Nunca Siempre


¿Cuántas unidades didácticas dedicas a ello? *

Tu respuesta

5. Trabaja contenidos relacionados con los elementos comunes y transversales como la deportividad, el respeto, el trabajo en equipo y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación *

1 2 3 4 5

Nunca Siempre



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewmUC0BwVp9EKrkZrC_xaiflySBwChsIABRtqz7OEZFELUYA/viewform 7/10

1/5/25, 10:40 Percepción sobre los Beneficios de la naturaleza

¿Cuántas unidades didácticas dedicas a ello? *

Tu respuesta

6. Realiza juegos y actividades de carácter de oposición para los * aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el reglamento

1 2 3 4 5

Nunca Siempre

¿Cuántas unidades didácticas dedicas a ello? *

Tu respuesta


7. Realiza juegos y actividades de carácter de cooperación para los aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el reglamento *

1 2 3 4 5

Nunca Siempre

¿Cuántas unidades didácticas dedicas a ello? *

Tu respuesta



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewmUC0BwVp9EKrkZrC_xaiflySBwChsIABRtqz7OEZFELUYA/viewform 8/10

1/5/25, 10:40

Percepción sobre los Beneficios de la naturaleza

8. Realiza juegos y actividades de carácter de colaboración-oposición *
para los aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el
reglamento

1 2 3 4 5
Nunca Siempre

¿Cuántas unidades didácticas dedicas a ello? *

Tu respuesta

9. Realiza juegos y actividades individuales para los aspectos básicos referidos a *
la
técnica, la táctica y el reglamento en entornos estables o no estables

1 2 3 4 5
Nunca Siempre

¿Cuántas unidades didácticas dedicas a ello? *

Tu respuesta

Enviar

Página 1 de 1

Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad de Zaragoza.
¿Parece sospechoso este formulario? [Informe](#)

Google Formularios



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQL5wmlUC0BwVp9REkRkZzC_xaiflyS8wChsIA8Rtqz7OEZFEUVAawvrtm

9/10