



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

TREE-ATHLON

Proyecto educativo para la conservación del medio ambiente y la promoción de la actividad física

Autor

Sara Altaba Villalba

Director

Eduardo Ibor Bernalte

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2015

Índice

1. Introducción.....	6
1.1. Razones para realizar un trabajo de intervención en el ámbito educativo.....	6
1.2. Finalidades del trabajo	7
2. Marco conceptual.....	8
2.1. Promoción de la actividad física saludable desde los centros escolares.....	8
2.2. Teorías sobre programas de intervención en centros escolares.....	10
2.3. Relaciones entre el entorno Escuela-Comunidad y las conductas.....	11
2.4. Empoderamiento de los participantes en el proyecto.....	14
2.5. Innovación curricular en Educación Física.....	15
2.6. Las estrategias de intervención globales y la autonomía como punto de partida del proyecto.....	18
3. Proyecto Tree-Athlon.....	22
3.1. Definición.....	23
3.2. Objetivos del proyecto.....	23
3.3. Temporalización.....	23
3.4. Tareas competenciales.....	26
3.5. Materiales.....	29
3.6. Evaluación.....	30
3.7. Ejemplo de actividad.....	32
4. Puesta en marcha. Intervención.....	38
4.1. Objetivo.....	39
4.2. Intervención paso a paso.....	39
4.2.1. Temporalización.....	39
4.2.2. Recursos humanos y materiales.....	40
4.2.3. Reuniones.....	42
4.2.4. Comunicaciones sociales.....	43
4.2.5. Actividades.....	44
4.3. Cierre del proyecto Tree-Athlon.....	52
4.4. Evaluación y memoria.....	53
5. Conclusiones.....	55
6. Propuestas de mejora.....	58
7. Referencias bibliográficas.....	59

8. Anexo.....	62
8.1. Anexo I. Actividades.....	62
8.2. Anexo II. Tree-Athlon	65
8.3. Anexo III. Cartel y Tríptico Tree-Athlon.....	69

Tree-Athlon: Proyecto educativo para la conservación de medio ambiente y la promoción de la actividad física.

- Elaborado por Sara Altaba Villalba.
- Dirigido por Eduardo Ibor Bernalte.
- Depositado para su defensa el 17 de Junio de 2015.

Resumen

Este trabajo expone la puesta en marcha de un proyecto educativo en un centro rural agrupado. El objetivo del proyecto es que los alumnos se conciencien de la importancia de la conservación del medio ambiente y fomenten el desarrollo de actividad física en sus vidas.

El Tree-Athlon es una tarea competencial que consiste básicamente en que el alumnado realice consecutivamente carrera de larga duración, un recorrido en bicicleta todo terreno (BTT), plantar un árbol y apadrinarlo.

Palabras clave

Tree-Athlon, innovación, proyecto educativo, interdisciplinar, intervención didáctica, modelo social-ecológico.

Índice de tablas, abreviaturas y acrónimos

Tabla 1. Temporalización del proyecto.....	25
Tabla 2. Relación de las áreas, algunos aprendizajes y su relación con las principales actividades del proyecto.....	31
Tabla 3. Vinculación curricular para el área de EF. Actividad 3.....	34
Tabla 4. Vinculación curricular para el área de EF. Actividad 8.	36
Tabla 5. Fases de la unidad didáctica CLD y BTT.....	48

AF: Actividad Física

ATS: Técnico en transporte sanitario

BTT: Bicicleta todoterreno

CALADU: Programa Carrera de larga duración

CCBB: Competencias básicas

CE: Criterios de evaluación

CEIP: Colegio de Educación Infantil y Primaria

CLD: Carrera de larga duración

C.R.A.: Centro Rural Agrupado

EF: Educación Física

EFYPAF: Educación Física y Promoción de la Actividad Física

GAPA: Global Advocacy Council for Physical Activity

LOMCE: Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa

NAF: Niveles de actividad física

PGA: Programación general anual

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, es el desarrollo de un proyecto educativo para la conservación del medio ambiente y la promoción de la actividad física y el resultado de su puesta en práctica en un centro escolar.

Tras haber llevado a cabo todos los trámites para poner en práctica el proyecto y reunirme con mi tutor me comunicó que se iba a presentar en el C.R.A. Montearagón. Las localidades que constituyen el centro son Tierz, Siétamo, Angüés y Chimillas, todas ellas se encuentran dentro de la Comarca Hoya de Huesca.

Este proyecto lo llevamos a cabo durante los meses de Febrero y Marzo, desarrollando varias de las propuestas didácticas que se presentan en dicho proyecto.

Mi intervención en éste ha sido de asesorar y dotar de información de las actividades y recursos durante todo su desarrollo y de ayudar a todos los docentes participes del proyecto en caso de ser necesario.

1.1. Razones para realizar un trabajo de intervención en el ámbito educativo

La razón que me llevó a aceptar la propuesta de realizar este tema en mi trabajo de fin de grado fue la buena sensación que me quedó tras hacer una reunión con mi tutor y plantearme las ideas del proyecto educativo.

Durante el curso conocimos el proyecto, su finalidad y propuestas, hecho que me llamó la atención ya que en él promocionan la actividad física y la concienciación por la conservación del medio ambiente. Dos aspectos importantes en nuestras vidas, ya que en los últimos años se ha notado una disminución de actividad física en los jóvenes.

Además, llevar a cabo un proyecto innovador de este calibre supone no solo potencializar las relaciones dentro del marco escolar sino que engloba el contexto cultural próximo, haciendo participes tanto a docentes y alumnos como a las familias de cada uno de ellos.

1.2. Finalidades del trabajo

La principal finalidad de este trabajo es de asistir como agente externo al centro Montearagón y llevar a cabo el proyecto Tree-Athlon, asesorando y ayudando a todos los implicados en su desarrollo y proporcionando toda la información que requiera, ya que es un proyecto innovador en el que se movilizan aprendizajes fundamentales de la mayoría de las áreas de currículo, a la vez que incluye el trabajo de valores individuales, sociales y medioambientales.

Conocer el resultado de mi intervención en el desarrollo del proyecto. Saber si he dotado a los docentes de la información necesaria y si el resultado ha sido el adecuado haciendo partícipes del proyecto al mayor número de personas en el evento final.

Para ello, me he reunido con los docentes, antes, durante y después de realizar el evento realizándoles entrevistas para recoger toda la información sobre mi intervención.

Generar interés por parte de los alumnos en la actividad física y la concienciación por el cuidado responsable del medio ambiente.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1. Promoción de la actividad física saludable desde los centros escolares

Los primeros autores en investigar sobre la enseñanza de la educación física fueron Kirk (1990), Sparkes (1992) y Tinning (1992) que trataron de explicarnos el por qué y el para qué de la práctica de la actividad física. Kirk apuesta porque el enfoque con respecto a la salud es uno de los elementos innovadores de la educación física (Devís y Peiró, 1992, p. 22). Tinning (1996) por su parte, también propone una nueva conciencia sobre la salud. Este autor diferenciaba dos tipos de discursos: el discurso del rendimiento y el discurso de la participación. Con el primero orienta hacia el rendimiento todo el campo de la educación física y con el segundo contrasta que esta se orientará a la participación y, por tanto, a la racionalidad práctica. Ambas orientaciones promovieron diferentes tipos de innovaciones *a posteriori*. (Ibor y Julián, 2014).

En todo el mundo, la tecnología, la urbanización, el incremento de ambientes de trabajo sedentarios y el diseño de las comunidades centrada en el automóvil han desplazado la actividad física de la vida cotidiana. Estilos de vida ocupados, otras prioridades que compiten, estructuras familiares cambiantes, y falta de cohesión social pueden estar contribuyendo a la inactividad. Las oportunidades para la actividad física continúan disminuyendo, mientras que la prevalencia de estilos de vida sedentarios se está incrementando en la mayoría de los países, lo que resulta en consecuencias negativas para la salud, y a nivel social y económico. Carta de Toronto (GAPA, 2010:2)

Es evidente la importancia que tiene no solo para los niños sino para todas las personas, ya que el índice de obesidad en España ha aumentado notablemente. Además resulta primordial para diferentes estamentos administrativos, legislativos y foros internacionales, realizar una adecuada promoción de la actividad física (AF) en la infancia y la adolescencia. Por ejemplo, la Carta de Toronto (GAPA, 2010:2) expone que la actividad física regular promueve el bienestar, la salud física y mental, previene enfermedades, mejora la cohesión social y la calidad de vida, proporciona beneficios económicos y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente.

Las comunidades que promueven la actividad física que es favorable para la salud, en formas diversas y asequibles, en diferentes contextos y durante toda la vida, pueden lograr muchos de estos beneficios, para ello, pretende “*exaltar la AF como una política prioritaria, y desarrollar de manera adecuada los recursos, la aplicación de políticas sectoriales, los planes y programas de intervención, para incrementar los NAF [Niveles de actividad física] en la población mundial*”.

Desarrollando acciones en diferentes ámbitos, destacando en educación, el priorizar currículos de alta calidad para la educación física obligatoria con énfasis en deportes no competitivos y un incremento de entrenamientos de educación física para los profesores; programas para maximizar la participación, independientemente de las habilidades y enfocado a la diversión y el incremento de oportunidades para que los estudiantes sean activos durante las clases, en los recreos y después de la escuela.

A nivel nacional la LOMCE en el establecimiento del currículum para Educación Primaria (Real Decreto 126/2014) en su artículo 10 punto 5, insta a las Administraciones educativas a que adopten medidas para que la población infantil realice AF diaria dirigida por profesionales para garantizar un desarrollo integral adecuado y favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

Todas las iniciativas que se diseñen y que influyan en el contexto escolar han de tener en cuenta la evidencia científica más reciente. A partir de la revisión realizada por Murillo, García, Generelo, Bush, Zaragoza, Julián y García (2013) en la que se establecen diferentes pautas de intervención para el ámbito escolar, se han seleccionado tres que son determinantes para el desarrollo del proyecto.

- a) Crear el interés por el contenido a partir de la resolución de un problema real y cercano (relacionado con el cuidado del medio ambiente y el fomento de la actividad física), para que genere una predisposición por parte del alumnado a movilizar procesos cognitivos para resolverlo.
- b) Fomentar la comprensión (implicación cognitiva) de los aspectos que conforman el camino para logar la eficacia en el problema planteado, ya que comprender es el principio para poder asimilar los contenidos que queremos enseñar y otorgarles un significado dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

c) Caminar por la propuesta realizada de enseñanza-aprendizaje que desemboca en el uso del trabajo por proyectos, en el que a partir de una situación problema (participar en el Tree-Athlon), se movilizan determinados procesos de aprendizaje que llevan asociados la construcción de conocimientos, capaces de conseguir un ciudadano autónomo para participar en su contexto próximo.

2.2. Teorías sobre programas de intervención en centros escolares

La aportación imprescindible del área de Educación Física a la educación integral de los alumnos es hoy por hoy incuestionable ya que persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales. De forma más específica, y dado que toda ella se apoya en las acciones motrices, se hará especial hincapié en el desarrollo de las capacidades y recursos necesarios para la adquisición y perfeccionamiento de las conductas motrices. (Navarro, A. & Julián, J.A., 2014).

Una “nueva” educación física debe ofrecer oportunidades a niños y adolescentes para adquirir conocimientos y desarrollar las actitudes y competencias necesarias, lo que implica la educación física como vía para la promoción de actividad física orientada hacia la participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida. (Julián, 2012).

La Educación Física posee un gran potencial con el que ayudar al incremento de la AF de forma directa e indirecta. Directamente, la EF en sí puede contribuir a la acumulación diaria recomendada de minutos de AF (Fairclough y Stratton, 2005) y a proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje con el desarrollo de climas motivaciones óptimos en todas las unidades didácticas (Julián, 2012).

Además, existen otras teorías que tratan de analizar y comprender como las cogniciones o pensamientos gobiernan la conducta como: la Teoría de la Auto-eficacia (Bandura, 1977, 1982, 1986), Teoría de la Percepción de Competencia (Harter, 1975, 1978, 1980, 1981), Teoría de la Auto-determinación (Deci y Ryan, 1985, 1991; Ryan y Deci, 2000; Ryan, 1982), Teoría de las Metas de Logro (Ames, 1987; Dweck, 1986; Maehr, 1974; Nicholls, 1978, entre otros), y Teoría Personal de Creencia de Habilidad (Duda, Fox, Biddle, y Armstrong, 1992).

La teoría de las Metas de Logro hace referencia al esfuerzo de un individuo por demostrar su competencia y habilidad en un contexto. La percepción de esta habilidad puede ir dirigida hacia la maestría o hacia la comparación social definiendo el éxito o el fracaso en función de la consecución o no de las metas.

La teoría de la autodeterminación es la macro-teoría motivacional para la comprensión de la conducta humana. Analiza el grado de intencionalidad de las conductas. Estudia los perfiles motivacionales y cómo intervenir para maximizar las potencialidades del alumnado.

Indirectamente, la EF puede ser un estímulo relevante para promover la AF fuera del centro escolar, contribuyendo a la adquisición de un estilo de vida físicamente activo, ya que sabemos que los diferentes contextos en los que el estudiante realiza AF están muy relacionados (González-Cutre, Sicilia, Beas-Jiménez y Hagger, 2013). De esta manera estamos favoreciendo el desarrollo de una EF de calidad, donde los jóvenes adquirirán experiencias que les permitan practicar y mantener la AF a lo largo de su vida (Peiró-Velert, Pérez-Gimeno y Valencia-Peris, 2012). Esta concepción de la EF hace que los educadores pasen a ser facilitadores y promotores de un estilo de vida activo y saludable, en coherencia con el modelo pedagógico de Educación Física y Salud (Haerens, Kirk, Cardon y De Bourdeaudhuij, 2011). (Ibor y Julián, 2014).

2.3. Relaciones entre el entorno Escuela-Comunidad y las conductas

La educación física debe continuar siendo una herramienta importante para promover la actividad y la condición física en los centros escolares, pero debemos cambiar la perspectiva tradicional que se tiene y poner énfasis en retomar las verdaderas necesidades de los estudiantes, para ello, debemos llevar a cabo una educación física educativa, que resulte beneficiosa, orientada a la salud, individualizada de acuerdo a los niveles de habilidad de cada uno, con el fin de lograr una mejora personal óptima e igualitaria, en la que el alumno se divierta, disfrute de la experiencia y pueda disponer de variedad y capacidad de elección siempre que sea posible.

Es imprescindible que exista una marcada relación entre el entorno escolar y el entorno comunitario y doméstico.

De esta manera se han llevado a cabo nuevas iniciativas de aula realizadas en los centros escolares, proponiendo actividades, nuevos espacios de juegos, recreos creativos, entre otras, para que los niños incrementen su actividad física y adquieran responsabilidades de organización, ayuda a los demás y motivación.

Resulta esencial que las comunidades participen en la promoción de la actividad física en la medida en que la mayoría de la actividad física juvenil se lleva a cabo fuera del entorno escolar. Por lo tanto, los centros escolares deben desarrollar y mejorar las relaciones con los clubes deportivos, las organizaciones dedicadas a actividades al aire libre, los campamentos de verano y otros grupos o empresas de la comunidad, de modo que los niños/as y adolescentes, así como sus padres y madres, se vean expuestos en mayor grado a actividades físicas y cuenten con un acceso fácil y cómodo a oportunidades que generen una mejora de la actividad física. Aquellos centros escolares que poseen unas instalaciones y unos equipamientos deportivos excelentes pueden poner los mismos a disposición de la comunidad fuera del horario escolar normal (por ejemplo, después de las clases, los fines de semana y durante las vacaciones). Debido a la importancia del entorno familiar para los hábitos de actividad física infantojuvenil, muchos centros escolares deben lograr una mayor participación de los padres y las madres. El hecho de garantizar que los progenitores participen en los esfuerzos de promoción de la actividad física en los centros escolares y que estén informados acerca de los temas relevantes para las conductas de sus hijos e hijas en materia de salud (por ejemplo, mediante cartas o reuniones periódicas) servirá para fomentar un espíritu de “colectividad” y de implicación mutua a la hora de mejorar la salud de los niños y niñas. Los padres y madres pueden incluso motivarse para ser ellos mismos más activos físicamente, lo que resultará beneficioso para todas las partes. Los programas escolares y comunitarios también pueden formar a los miembros del personal acerca de las estrategias de promoción de la salud. Los programas de promoción de la salud dirigidos al profesorado para que participe en actividades físicas y otras conductas saludables, contribuirán a que los docentes sirvan de modelo a los estudiantes.

Los centros escolares y otras organizaciones comunitarias también pueden lanzar iniciativas para promover la actividad física entre el personal y en el alumnado, tales como campañas de carteles, retos de actividad física y cambios en el entorno que fomenten el uso de las escaleras (en lugar de los ascensores) o el transporte activo. Lo ideal es que los esfuerzos para promover la actividad física en los centros escolares

formen parte de un programa global de promoción de la salud en dichos centros. Tales programas pueden englobar la educación para la salud, la educación física, los servicios sanitarios, el asesoramiento escolar y los servicios sociales, los servicios de nutrición, el entorno físico y psicosocial, y la promoción de la salud entre los miembros del personal docente y de otro tipo. Asimismo, el aumento de la actividad física infantojuvenil se logra más eficazmente a través de los programas que integran los esfuerzos de los centros escolares, las familias y las comunidades. Estos programas tienen el potencial de mejorar tanto la salud como las perspectivas educativas de la infancia y la adolescencia, y también sirven para incrementar el nivel de concienciación acerca de las conductas relativas a los estilos de vida saludables entre la población adulta. (Aznar y Webster, (sf)).

En coherencia con el modelo social-ecológico (Langille y Rodgers, 2010) debemos prestar atención a la relación existente entre el entorno y la conducta, y por eso hay que poner en valor la importancia de que la comunidad se implique y proporcione un marco adecuado para la intervención. Desde los postulados del aprendizaje dialógico, los centros escolares se definen como “comunidades de aprendizaje” (Aubert, Flecha, García, Flecha y Racionero, 2008), porque es en la colaboración de todos los implicados (profesorado, alumnado, familias, equipo directivo, ayuntamiento, comarca, medios de comunicación, etc.) donde radica el éxito de la intervención. Un entorno puede mejorar si se definen bien los objetivos, se evalúan correctamente las necesidades y se hace un buen diseño, implementación y difusión de los resultados. De este modo vemos que la responsabilidad no reside sólo en el centro escolar sino en todo su entorno y que la promoción de la AF debe adaptarse a las necesidades y oportunidades de éste y proyectar estilos de vida activos y ambientes saludables (Devís, 2001). (Ibor y Julián, 2014).

2.4. Empoderamiento de los participantes en el proyecto

Se trata de un término complejo, que no es fácil de definir y se presta a una amplia variedad de interpretaciones. Cualquier intento de evaluar si una intervención de desarrollo en particular ha ‘empoderado’ o no a la población tiene que reconocer este hecho.

El empoderamiento de los participantes se basa en una pedagogía crítica democrática para el cambio individual y social. Se centra en el estudiante con el objeto de desarrollar sus potencialidades de manera protagónica, en el conocimiento académico formal e informal. (Torres, 2009).

Resulta imposible realizar y plantear diferentes tareas tanto dentro del área de la educación física como en el resto de las áreas, sin un trabajo previo y una colaboración y cooperación con el resto de docentes para que estos proyectos puedan salir a flote. El hecho de que participen todos los miembros de la comunidad escolar fomenta el empoderamiento y mejora la afectividad de las intervenciones dirigidas a aumentar la práctica de la actividad física (Ibor y Julián, 2014).

Es un proceso de concienciación del ser, que permite el desarrollo de sus capacidades y potencia su acción individual y social transformadora en un contexto. (Torres, 2009). En este caso, se basa en la concienciación por la conservación del medio ambiente y el fomento de la actividad física.

Alimentar relaciones que habiliten a la gente para fortalecer el control sobre sus vidas y para beneficio del colectivo (Bentacor, 2011).

El empoderamiento se ha convertido en un propósito importante de las intervenciones de desarrollo social en la década del 90. Ha sido operativizado en metodologías prácticas para proyectos y, en términos de su efecto e impacto, está empezando a traducirse en acciones observables y mensurables. Concretamente, el empoderamiento de la población puede manifestarse en tres áreas generales:

- poder en el sentido de mayor confianza en la propia capacidad para emprender alguna forma de acción con éxito.
- poder en términos de fortalecer las relaciones que establece la población con otras organizaciones.
- poder como resultado de un acceso creciente a recursos económicos como crédito e insumos. (Moser, 1991).

El hecho de que participen todos los miembros de la comunidad escolar fomenta el empoderamiento y mejora la efectividad de las intervenciones dirigidas a aumentar la práctica de AF. El desarrollo de proyectos interdisciplinares es un reto interesante con el que dotar de mayor significatividad al trabajo de los estudiantes. El Real Decreto 126/2014 recomienda partir de este principio metodológico y responder así a la necesidad de vincular la escuela con la vida, lo que supone, en muchos casos, un esfuerzo de coordinación entre los docentes que intervienen con un mismo grupo de escolares. Pero para implicar a todo un centro escolar, a veces, no se puede exclusivamente hablar de promoción de la AF, sino que resulta necesario proponer o elaborar proyectos educativos globales en el que todos los docentes puedan aportar aprendizajes desde las diferentes áreas curriculares. (Ibor y Julián, 2014).

2.5. Innovación curricular en Educación Física

La sociedad y reformas de enseñanza, hacen que se produzcan una serie de cambios en el área de Educación Física provocando propuestas innovadoras para lograr en el individuo el desarrollo de habilidades y destrezas necesarias, Fullan (1982) y cita una clasificación de tendencias de innovación según diversos profesores de Educación Física, agrupadas según la unión de varias innovaciones en torno a núcleos generales.

Innovación en la Concepción del currículo: La figura del *profesor investigador* ha originado un docente en EF inquieto por configurar el currículo, expandiendo la EF como ciencia aplicada y dando lugar a numerosos congresos mundiales donde la enseñanza ha cobrado gran auge y protagonismo entre la gestión y el entrenamiento, además de jornadas de experiencias profesionales con gran protagonismo del profesorado y sus innovaciones, etc.

Innovaciones provocadas por los temas transversales en la EF: La salud desde el punto de vista de prevención de enfermedades cardiovasculares y desde el punto de vista psíquico y de bienestar psicológico de la persona. (Sánchez Bañuelos, F. 1997) y la EF en el medio natural. El papel del profesor de EF en estas dos grandes dimensiones de la innovación en EF es la de ser responsable de asegurar la salud o de educar para ello y la de concienciar a través de la EF a los alumnos de la importancia de la conservación del medio natural y de su aprovechamiento para la realización de actividades físicas (en una doble vertiente: el medio natural, ríos, montañas, playas, etc. y el medio urbano como espacio para realizar actividad física en parques, circuitos, etc.).

Innovaciones en el concepto de aprendizaje de la EF. La significatividad y el constructivismo: El principal objetivo es hacer que los alumnos aprendan individualmente de forma constructiva los conceptos y procedimientos como una manera innovadora de acercar los contenidos y su aplicación a la vida al contexto real del alumnado.

En esta tendencia innovadora se incluye la utilización de los recursos de su contexto próximo para realizar actividad física, las unidades didácticas que tienen como fin el aprendizaje conceptual significativo de cualquier contenido a través de procedimientos (control de las pulsaciones en el ejercicio para trabajar la resistencia), la comparación del trabajo de clase con la actividad física que se observa en la televisión o cómo aplicar los contenidos de clase a la vida (ejercicios para realizar en la playa, en el campo, en los parques urbanos, ver partidos reales y analizarlos según lo visto en clase, etc.).

Innovación en la concepción de la EF: Se debe tener en cuenta las vivencias, las experiencias y los niveles de motivación, frente al rendimiento, aprendizaje motor y conceptual. Innovaciones en la continuidad de la práctica de EF y deportiva.

Innovaciones originadas por los estilos de enseñanza encaminados a: Probar nuevos estilos configurados por los profesores como unión o variantes de los ya existentes o clasificados por los autores nombrados, comparar estilos de enseñanza para comprobar la eficacia ante un objetivo concreto o ante el tratamiento de determinados contenidos, probar determinados estilos para solventar problemas del aula (de socialización, de aprendizaje, etc.) o para cumplir objetivos concretos y adecuar estilos determinados a contenidos concretos, orientando así cuales son los óptimos para cada bloque de contenidos, Mosston, M (1982) , Delgado, M.A. (1991).

Devís (1996) recomienda establecer cuando se realiza una innovación y/o investigación educativa vinculada al desarrollo del currículum, un listado de facilitadores e inhibidores a los que habría que prestar atención si se replicara el proyecto en este u otro contexto.

Estos son algunos que establecemos en nuestro proyecto una vez finalizado:

- Disposición del profesorado a la hora de acoger el proyecto y hacerlo “suyo”. Delimitación clara del trabajo a realizar en las aulas. Revisión del trabajo semanal. Habilitar un repositorio en el centro con las situaciones de trabajo que se han realizado. Elaboración estructurada de la memoria de la actividad.

- Concepción del profesorado de EF del papel que juega la asignatura en la promoción de una AF saludable entre el alumnado. Apoyo, con material estructurado, a la organización de las unidades didácticas y acciones para dinamizar el centro como agente promotor de salud.

- Apoyo e implicación de las familias en el proyecto. Información sobre sus objetivos y los límites de la participación para evitar “*dobles discursos*” en el alumnado.

- Delimitación, desde comienzo del proyecto, del lugar de la plantación de los centros educativos. Anticipar con varios meses de tiempo el lugar de la plantación a nivel comarcal ya que implica una extensión de terreno importante para la plantación de unos 300 árboles.

- Disposición de los Ayuntamientos de las localidades donde se realizan las propuestas (facilidad para buscar ubicaciones, facilitar personal, etc.).
- Limitación a nivel económico de los niños y niñas participantes en el proyecto en el Tree-Athlon Comarcal. Se intentará que sea gratuito para que el aspecto socioeconómico no sea una barrera.
- Se deberá prestar atención a las relaciones personales y políticas entre administraciones. Puede resultar un verdadero inhibidor o facilitador de las acciones y del proyecto en su globalidad.
- Comprensión del proyecto por parte de todos los implicados de la parte escolar y su relación, con el objeto de hacer más funcional el aprendizaje de su parte comarcal, con la participación en fin de semana de toda la comunidad educativa (familias, amigos/as, agentes sociales y políticos, medios de comunicación, etc.). (Ibor y Julián, 2014).

La LOMCE en el establecimiento del currículum para Educación Primaria innova e introduce en cada bloque los contenidos a trabajar, añadiendo en el Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural, el Proyecto Tree-Athlon.

2.6. Las estrategias de intervención globales y la autonomía como punto de partida del proyecto

Para lograr una adecuada clase de Educación Física es necesario crear climas óptimos de aprendizaje, imprescindibles para fomentar hábitos positivos en la conducta del alumnado y de relevancia para el sistema educativo.

Para ello, el docente debe crear un diseño de aprendizaje proponiendo estrategias de intervención para interactuar con el alumnado la mayor parte del tiempo posible.

El estilo docente es la forma (intencionada o no) de generar por parte del profesor ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el alumnado en un contexto educativo (Julián y otros, 2010).

El docente de educación física, mediante su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumnado en la práctica de actividad física presente y futura (Peiró-Velert y Devís-Devís y Peiró-Velert, 2002; Generelo y otros, 2011; Moreno, Huéscar y Cervelló, 2012).

Los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la educación física escolar son variados (Moreno, Cervelló, González-Cutre, Julián y Del Villar, 2011; Julián, Cervelló, Del Villar y Moreno, 2012), pero, según la dirección que tomen las decisiones del profesorado, se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no.

Ámbito 1. Estrategias para la transmisión de climas motivacionales y el desarrollo de la motivación autodeterminada del practicante.

Ámbito 2. Estrategias para el diseño de las tareas.

Ámbito 3. Estrategias para desarrollar la percepción de competencia motriz.

Ámbito 4. Estrategias para desarrollar las competencias emocionales.

Ámbito 5. Estrategias para fomentar la implicación participativa del alumnado.

Ámbito 6. Estrategias para promover el reconocimiento en el practicante.

Ámbito 7. Estrategias organizativas del grupo de practicantes.

Ámbito 8. Estrategias de evaluación centradas en el proceso.

Ámbito 9. Estrategias para el aprovechamiento del tiempo de práctica.

Ámbito 10. Estrategias para generar responsabilidad, relaciones y ayudas entre los participantes.

Estas estrategias inciden en el discurso verbal y gestual o en el diseño del proceso de aprendizaje y constituyen los pilares básicos del estilo docente. Es recomendable comenzar por estrategias que influyen en el discurso verbal y gestual del docente, entre ellas, podemos destacar:

- Informar sobre los objetivos que o fijamos en diferentes niveles (unidad didáctica, sesión y situaciones de trabajo).
- Diseñar tareas (o situaciones) orientadas al proceso y no únicamente al resultado.
- Estructurar la información en las tareas (fases de la información inicial).
- Focalizar la información en los elementos controlables por el alumnado (aplicar reglas de acción y fomentar la implicación cognitiva del alumnado).
- Reconocer el progreso individual y de la mejora por factores como la atención, la perseverancia, etc.
- Utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje.
- Dar posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas.

La posibilidad de elección de las tareas aumenta significativamente la autonomía y hace que los alumnos se sientan con mayor libertad para el trabajo de los contenidos, pero, es necesario que la figura de autoridad sea cauta, dejando siempre muy claras las funciones que se deben desempeñar.

Hecho que se está llevando a cabo actualmente y se está demostrando que hace que los aprendizajes sean más significativos, ya que, ahora, el alumno, no solo escucha y hace lo que diga el docente sino que tiene opción de interactuar y proponer lo que desemboca en una motivación y un clima óptimo en el desarrollo de la clase.

Las estrategias centradas en el diseño del proceso de aprendizaje hacen referencia a tales como:

- Diseñar sesiones basadas en la variedad.
- Diseñar tareas que promuevan el reto.
- Posibilitar diferentes formas de agrupamientos, que sean flexibles y heterogéneas.
- Diseñar evaluaciones diagnósticas que permitan al alumnado establecer necesidades de aprendizaje concretas.

-Implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo de modo que asuman diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

3. PROYECTO TREE-ATHLON

La idea de realizar este proyecto surge al recoger la información de un folleto en la biblioteca municipal de Manchester, “This unique three-parts vent includes a fun 5 km run, an opportunity to share your wish for the future of trees and even the chance to plant a sapling”. Este material correspondía a la fundación “TreesCities”, tiene la misión de conservar la diversidad arbórea del planeta y de entre muchas de las iniciativas que tiene, está la de realizar un Tree-Athlon en las ciudades donde se va a realizar un parque público por la expansión de las localidades. La idea fundamental consiste en convocar a los ciudadanos para realizar una carrera a pie o andando por el espacio donde se va a realizar o por un parque en concreto, elaborar un árbol de los deseos (sobre cómo se imagina esa parte de la ciudad) y plantar un árbol.

A partir de ese momento, se realizó una adaptación de la idea original del Tree-Athlon al contexto donde se iba a llevar a cabo la práctica. El alumnado debía de ser capaz de participar en un Tree-Athlon, que consistía en realizar carrera de larga duración (o juegos activos), recorrido con la bicicleta de montaña (BTT) (o senderismo) y participar en la plantación de árboles (pino carrasco y encinas).

El proyecto parte de la problemática de los incendios forestales, como los mayores enemigos de los árboles. Desgraciadamente el verano es la época del año dónde más hectáreas de patrimonio biológico desaparecen en nuestro país consumidas por las llamas. En los últimos veranos la provincia de Teruel ha sufrido algunos de estos devastadores incendios. Muchos niños/as han visto como los montes que rodeaban sus casas se transformaban en cenizas de un día para otro. También han visto como sus padres, madres, tíos y abuelos, usaban sus tractores y herramientas para ayudar a los equipos de extinción de incendios a apagar el fuego. Sin lugar a dudas una dura experiencia vital que va en detrimento de unas zonas, dónde la principal base económica es la tierra y el activo de sus hermosos paisajes.

El proyecto pretende dotar al alumnado de las competencias básicas para acometer el trabajo propuesto.

El proyecto ha sido posible gracias a la colaboración entre las distintas entidades públicas: el Grupo de Investigación EFYPAF (Educación Física y Promoción de la Actividad Física).

3.1. Definición

Tree-Athlon es un proyecto educativo propuesto para la conservación del medio ambiente y la promoción de la actividad física en el ámbito escolar.

Está organizado en diversas actividades que se pueden llevar a cabo en diferentes áreas logrando aprendizajes relacionados con la carrera de larga duración, un recorrido en BTT, plantar un árbol y apadrinarlo.

El proyecto piloto fue realizado en el CRA Somontano-Bajo Aragón (en la localidad turolense de Molinos) en el curso escolar 2010-11. Durante el curso 2013-14 se ha realizado en el CEIP Santos Samper (Almudévar, Huesca) y en el CEIP Ramón y Cajal (Ayerbe, Huesca) y en este curso 2014-15 se ha realizado en el C.R.A. Montearagón (Tierz, Angüés, Chimillas y Siétamo, Huesca).

3.2. Objetivos del proyecto

Los objetivos que se pretenden conseguir con este proyecto en diversos centros escolares son:

- Fomentar el interés de la actividades física en los alumnos.
- Concienciarse del cuidado y respeto del medio ambiente.
- Participar en un Tree-Athlon como medio para desarrollar el interés por la conservación del medio ambiente y generar una adhesión a la práctica continuada de actividad física.

3.3. Temporalización

El proyecto está temporalizado para desarrollarlo en los meses de Marzo, Abril y Mayo.

La organización del proyecto la conforman 14 tareas competenciales e implican a un amplio espectro de las áreas de Educación Primaria distribuyéndose temporalmente en función de la fecha de plantación de árboles.

Las áreas que competen en la realización de las diferentes actividades son Conocimiento del Medio, Educación Artística, Educación Física, Lengua Castellana y Literatura y Lengua Extranjera- Inglés.

En Marzo se comienza con el inicio del proyecto, la presentación y la realización de varias actividades relacionadas con los incendios forestales, la carrera de larga duración y un cuaderno para globalizar los aprendizajes de ésta.

Durante el mes de Abril se realizan la mayor parte de las actividades, continuando con el trabajo del medio ambiente mediante el aprendizaje de la identificación de árboles, las técnicas de plantación y otras en las que completas el aprendizaje e inicias con la BTT, comenzando por conocer los conocimientos necesarios para ser un buen ciclista, identificando las principales señales y normas de tráfico, la correcta utilización de la bici y las habilidades y técnicas montados en bici.

Tras estos dos meses de aprendizajes y actividades se lleva a cabo el Tree-Athlon, acto que se realiza para poner en práctica los aprendizajes desarrollados durante todo el proyecto realizando una carrera de larga duración, un recorrido en bici y una plantación.

Tras este evento, se realizan las últimas actividades correspondientes a cuadernillos y conclusiones de cada uno de los alumnos participantes en el proyecto.

Tabla 1. Temporalización del Proyecto

Área	Temporalización			
	Marzo	Abril	Tree-Athlon	Post-evento
INICIO DEL PROYECTO	Actividad 1. Los incendios forestales	Actividad 4. Identificación de árboles		Actividad 2. Cuaderno de campo
	Actividad 6. Súper sanote	Actividad 2. Cuaderno de campo Actividad 7. Guía del bien ciclista Actividad 8. Con la bici al cole Actividad 5. Técnicas de plantación		Actividad 4. Identificación de árboles
		Actividad 9. El artista del árbol		Actividad 9. El artista del árbol
	Actividad 3. La carrera de larga duración (CLD)			
		Actividad 8. Con la bici al cole Actividad 10. Al campo voy seguro		Actividad 11. ¿Te cuento un cuento?
				Actividad 12. Share your wish about the future of trees
Sin área			Actividad 14. El árbol de los deseos	

3.4. Tareas competenciales

Las actividades del Tree-Athlon se prepararon a partir de trabajos previos realizados en el contexto escolar.

El trabajo de los juegos está basado en Méndez y Méndez (2007). La carrera de larga duración en Generelo, Julián y Zaragoza (2009). El trabajo con la bicicleta se realizó a partir del trabajo de Ibor (2012). El trabajo escolar con plantas y con los árboles se basó en Ramiro (2010), Escutia (2009) y Rodríguez, Benito y Estrada (2009).

Con la base de la educación de los niños en aspectos puramente medioambientales y del conocimiento de su entorno más próximo, y guiados por unos materiales de apoyo, se acercar esa realidad tan importante como es la convivencia con nuestro medio natural y, para ello, qué mejor que dotar y preparar a los niños aproximándose en bicicleta, corriendo o andando.

Pero allí no termina este proyecto, sino que sus posibilidades multidisciplinares (música, lenguaje, idiomas, expresión artística...) son tan numerosas que se espera que sirva también de vehículo dinamizador y participativo del centro escolar en su totalidad, con la finalidad de aunar esfuerzos que permitan consolidar los hábitos deportivos con la conservación de la naturaleza.

Las tareas que conllevan la puesta en práctica del proyecto son catorce. Son actividades que giran en torno a los aprendizajes comentados anteriormente, para fomentar la actividad física en el alumnado, en concreto, en carrera de larga duración y en bici y para generar la concienciación del cuidado y mantenimiento del medio ambiente.

Actividad 1. Los incendios forestales.

Abordar el impacto que tienen los incendios forestales en la vida de los seres vivos a través de un vídeo, un cuento para los más pequeños y un cuadernillo de trabajo para el 2º y 3er ciclo.

Actividad 2. Cuaderno de campo.

Preparar un cuaderno de campo por parte del profesorado para que le sirva de guía a alumnado donde estén expuestas las relaciones entre las personas y el medio, las actuaciones personales para la conservación del medio ambiente, el reconocimiento de plantas a través de sus hojas, explicación de una técnica de plantación, planificación del día del Tree-Athlon, una propuesta de seguimiento y mantenimiento de la plantación y una autoevaluación sobre el trabajo desarrollado.

Actividad 3. La carrera de larga duración (CLD).

Consiste en realizar una unidad didáctica de carrera de larga duración y lo relacionado con el calentamiento y la vuelta a la calma.

Actividad 4. Identificación de árboles.

Conocer y manejar criterios científicos y diferentes estrategias para el reconocimiento de las plantas del entorno próximo.

Actividad 5. Técnica de plantación.

Manuales para conocer la técnica de plantación. El libro “El árbol”, para alumnos del primer ciclo, donde te explica el paso que lleva una semilla desde que cae al suelo hasta que nace un nuevo árbol y el “Manual del plantabosques”, dirigido a segundo y tercer ciclo, donde se explica desde los diferentes tipos de hoja para la identificación de plantas, hasta las técnicas que se deben utilizar para la plantación de todo tipo de vegetales.

Actividad 6. Cuaderno de Supersanote.

Cuaderno de apoyo sobre carrera de larga duración para globalizar los aprendizajes relacionados en la CALADU implicando a más áreas.

Actividad 7. Guía del buen ciclista.

Presentar los tipos de señales más importantes que tenemos en las carreteras y calles, y el significado de las principales, mediante diversos soportes curriculares y posteriormente, realizar un parque móvil para que los alumnos se muevan libremente, respetando siempre las normas de circulación.

Actividad 8. Con la bici al cole (BTT).

Unidad didáctica de BTT, donde de abordaran diferentes aprendizajes como las habilidades específicas, la seguridad pasiva y activa, saber regular el esfuerzo ante una salida, trabajar en grupo y respetar el medio ambiente.

Actividad 9. El artista del árbol.

Consiste en realizar diferentes actividades relacionadas con las plantas y la naturaleza como composiciones plásticas, dibujos, observar obras de arte, etc.

Actividad 10. Al campo voy seguro.

Preparación para la excursión, consulta de guías de consejos para realizar salidas, conocer relieves, el entorno, etc.

Actividad 11. ¿Te cuento un cuento?

Tras el visionado de un video realizar un listado de palabras con los aspectos positivos y negativos que les supone y crear un cuento o poema.

Actividad 12. Share your wish about the future of trees.

Asociar imágenes con el vocabulario trabajado, escuchar e interpretar poemas, aprender canciones, etc.

Actividad 13. Tree-Athlon.

Construye un punto importante para el proyecto ya que es donde se va a poner en acción muchos de los aprendizajes que se han trabajado durante las sesiones previas.

Actividad 14. El árbol de los deseos.

Trabajar los aspectos emocionales con el alumnado a partir de la elaboración de mensajes positivos hacia el cuidado del medio ambiente.

Todas y cada una de las actividades que lo conforman están destinadas a cualquiera de los tres ciclos de educación primaria, adaptando cada una de ellas a la edad y nivel de los alumnos.

3.5. Materiales

Este proyecto cuenta con gran variedad de material curricular para poder desarrollar cada una de las actividades.

Los materiales se han organizado por actividades con el único fin de usarlos en el ámbito educativo.

Éstos los puedes encontrar en formato digital, descargándolos de la página del grupo de investigación de educación física y promoción de la actividad física donde se encuentra el proyecto en su totalidad o encontrándolos en la red a través de una simple búsqueda.

Son recursos que resultan imprescindibles para el desarrollo del proyecto y que son de gran ayuda para el docente a lo hora de llevar a cabo la actividad. También, son un soporte importante para los alumnos, ya que, con estos materiales pueden observar la actividad de manera visual, organizarla y llevarla a cabo, además de tener diversos cuadernillos para trabajar distintos aspectos sobre los aprendizajes.

Además, se dispone de material a nivel informativo para el día del evento. Como el cartel del Tree-Athlon comarcal y díptico del mismo para tener toda la información necesaria para ese día.

Son documentos necesarios para dar a conocer el evento y que pueda participar el mayor número de personas, el díptico es un documento que se entrega a las alumnos participes del proyecto para que tengan información del desarrollo de la actividad y sirva a las familias para conocer el evento, el lugar donde se realiza y la programación de las actividades que se van a llevar a cabo ese día. (Ibor y Julián, 2013).

3.6. Evaluación

La evaluación es la valoración del proceso de enseñanza aprendizaje que se hace en función de la toma de datos sobre el proceso y que permite tomar decisiones para que se desarrolle conforme a las finalidades propuestas en el proyecto.

Se trata de tomar datos de todo el proceso, no solo de los resultados. La función del proceso cumple una función orientadora del mismo, y al mismo tiempo nos posibilita que conozcamos mejor los resultados.

En el proyecto, se expone la relación entre los criterios de evaluación, competencias básicas y sus aprendizajes en relación al área correspondiente en cada uno de los ciclos de Educación Primaria.

Los alumnos deberán consolidar esos aprendizajes y superar la competencia básica necesaria.

Durante el desarrollo del proyecto hay tres momentos de evaluación, el primero que corresponde a la evaluación inicial, es el primer contacto con la actividad, para conocer el nivel de partida del alumno y trabajar en base a los resultados, acción importante ya que se recoge la información necesaria para orientar todo el proceso posterior. El segundo, corresponde a la evaluación formativa, durante el transcurso de los aprendizajes se observará y analizará si se alcanzan los aprendizajes y por último, la evaluación final que corresponde al proceso de toda la unidad llevada a cabo, se valorarán los progresos y se analizarán si se ha cumplido con lo propuesto inicialmente.

En este proceso, se ha dado oportunidad a los protagonistas y participes del proyecto para autoevaluarse, acción importante y de gran valor educativo.

Tabla 2. Relación de las áreas, algunos aprendizajes y su relación con las principales actividades del proyecto

Área	Aprendizajes/ indicadores de logro	Actividad realizada
Conocimiento del Medio	- Analizar el agua como recurso finito en el planeta y de nuestro contexto. - Analizar el caso de los incendios como impacto en la vida de los seres vivos del contexto.	Actividad 1. Los incendios forestales.
	- Conocer los diferentes tipos de árboles que existen en el entorno próximo. - Valorar la importancia de la conservación de los ecosistemas autóctonos.	Actividad 2. Cuaderno de campo. Actividad 4. Identificación de árboles.
	- Valorar la importancia de ser físicamente activos y de tener hábitos saludables (descanso, alimentación y ocio).	Actividad 6. Supersanote.
	- Analizar los sistemas circulatorio, respiratorio y esquelético con relación al Tree-Athlon.	
	- Conocer a las profesiones relacionadas con el cuidado del entorno.	Actividad 5. Técnica de plantación.
	- Conocer las normas básicas como peatones y del uso de la bicicleta. - Planificar rutas sencillas para prever necesidades de agua, alimento, dureza, etc.	Actividad 7. Guía del buen ciclista. Actividad 8. Con la bici al cole.
	- Identificar y usar con precaución las herramientas básicas para realizar una plantación de un árbol.	Actividad 5. Técnica de plantación
Educación Artística	-Probar diferentes producciones con el tema de los árboles y la naturaleza	Actividad 9. El Artista del árbol
	. - Realizar composiciones plásticas con el tema de los árboles y la naturaleza.	
Educación Física	- Realizar juegos activos y actividades de calentamiento para preparar el organismo para un esfuerzo.	Actividad 3. CLD
	- Realizar un esfuerzo mantenido en Carrera de larga duración (CLD).	
	- Consolidar un estilo de vida activo.	
	- Participar en salidas al medio natural respetando el entorno.	Actividad 10. Al campo voy seguro. Actividad 8. Con la bici al cole.
Lengua Castellana y Literatura	-Expresar vivencias oralmente.	Actividad 1. Los incendios forestales. Actividad 2. Cuaderno de campo.
	- Expresar vivencia por escrito.	
Lengua Extranjera-Inglés	- Leer e identificar palabras y expresiones de interés (naturaleza, fuego, bomberos, etc.)	Actividad 4. Identificación de árboles
	- Escribir palabras y frases con sentido para comunicar un hecho o vivencia.	

Los aprendizajes expuestos anteriormente faltarían adaptarlos a la LOMCE, aunque nos puedan servir muchos de ellos de indicadores de evaluación.

3.7. Ejemplo de actividad

La actividad estrella del proyecto corresponde en realizar el Tree-Athlon, que consiste en realizar una carrera, un recorrido con la bicicleta de montaña (BTT) y participar en la plantación de un árbol y apadrinarlo.

Para lograrlo, durante el transcurso del proyecto se han llevado a cabo una gran variedad de actividades relacionadas con estos temas.

El área de Educación Física es la disciplina que envuelve gran parte del proyecto y lleva a cabo actividades como la carrera de larga duración y Btt.

Actividad 3. Carrera de Larga Duración (CLD o Caladu)

La actividad tiene dos orientaciones claras. La primera es la realización de la unidad didáctica de carrera de larga duración (CLD). La segunda, lo relacionado con el calentamiento y la vuelta a la calma, que son aspectos conectados con los sistemas corporales (esquelético, circulatorio y respiratorio).

La unidad consta de diez sesiones de trabajo de CLD, con el objetivo final de adquirir progresivamente el placer por correr, mejorando la capacidad aeróbica de los estudiantes, gestionando el trabajo de forma autónoma, persiguiendo un proyecto de acción y aprendiendo a correr con un ritmo uniforme ajustado a un tiempo de paso.

A lo largo de éstas se va aumentando progresivamente la carga del trabajo, respetando los fundamentos del entrenamiento deportivo en cada paso del proceso (continuidad, progresividad e individualización).

La organización de la actividad está organizada en varias fases, la primera es la fase inicial y consta de dos sesiones. La primera, se realiza en el aula, es el primer contacto con la actividad y la presentación de la unidad didáctica, donde se transmite a los alumnos la vinculación entre resistencia-actividad física y carrera de larga duración. La segunda, se realiza en el patio, corresponde al conocimiento del nivel inicial de los alumnos, se realiza el test de 5 minutos.

La fase de desarrollo consta de siete sesiones, las tres primeras corresponden al desarrollo de la actividad. El alumnado, se divide por grupos de nivel y deben conseguir realizar diferentes distancias (100 metros, 200 metros, etc.) ajustando el tiempo de finalización al tiempo marcado en el material dado.

La siguiente sesión, se divide en dos partes, una primera que se realiza en el aula, corresponde a la firma de un contrato didáctico donde los alumnos firman el tiempo que creen que van a realizar a su ritmo y la segundo, la continúan en el patio siguiendo con el trabajo por grupos.

Las tres siguientes sesiones, se realizan en el patio y en un parque sin desnivel. El alumnado por grupos desnivel, debe conseguir realizar diferentes distancias (1000m, 2000m, etc.) ajustando el tiempo de finalización al tiempo marcado en el material dado.

La última sesión corresponde a la fase de cierre, en la cual se valoran los progresos del alumnado, se realiza el reto final y el cumplimiento del contrato. También, se valora el desarrollo de la unidad didáctica.

Esta actividad está temporalizada para realizarla durante los meses de Marzo y Abril. Las áreas implicadas en su desarrollo son Educación Física y Conocimiento del Medio. Está planteada para llevarla a cabo en los dos últimos ciclos de Educación Primaria.

Tabla 3. Vinculación curricular para el área de EF

Vinculación Curricular para el área de Educación Física			
CE		Indicadores/ aprendizajes	CCBB
Primer Ciclo	1	- Identificar y localizar los músculos y las articulaciones implicadas en los estiramientos y movilidad articular en un calentamiento o vuelta a la calma.	3
Segundo ciclo	12	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un calentamiento completo distinguiendo sus partes y concretarlo para la actividad a realizar después. - Realizar una rutina de estiramientos ordenada de tren superior e inferior. 	7 y 8 8
Tercer ciclo	4	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar autónomamente calentamiento y vuelta a la calma, concretados y relacionados con la actividad que van a realizar / han realizado. - Alcanzar un ritmo uniforme acorde con su nivel. - Realizar una autoevaluación del esfuerzo en carrera que le permita un ritmo cómodo de carrera. - Cumplir del compromiso en función del conocimiento de sus propias posibilidades. 	3 y 7

Las sesiones de CLD, se desarrollan a través de un programa denominado Caladu 2.0, en el cual, se organizan los grupos de nivel según los resultados obtenidos en el Test de 5 minutos y calcula las distancias y tiempos que deben intentar conseguir, aumentando la intensidad en cada una de las sesiones. Además, existen varios materiales curriculares que sirven de apoyo para desarrollar los aprendizajes. El cuadernillo Estiramientos Flexi, es un documento de apoyo que sirve para conseguir que los alumnos sean autónomos en el calentamiento y vuelta a la calma, en el cual, pueden observar diversos consejos prácticos, además, del desarrollo de los estiramientos con su correspondiente imagen y explicación. En la última parte del documento, hay un apartado para que plasmen lo aprendido realizando una serie de actividades.

Actividad 8. Con la bici al cole. (BTT)

Tradicionalmente, se viene trabajando la BTT como actividad complementaria, dentro de “semanas verdes”, a través de iniciativas particulares (Aula Ciclista) o incluso como una simple salida al medio natural. Pero esta propuesta va más allá, se pretende realizar como unidad de aprendizaje e implicar varias áreas.

La unidad didáctica de BTT consta de ocho sesiones, en las que se van a trabajar una serie de saberes específicos.

-Habilidades específicas de la BTT, a través de uno o varios circuitos de habilidades en un entorno sin incertidumbre, para pasar a un parque cercano o explanada de tierra en las fases finales de la unidad.

-Seguridad Pasiva. Conocer todo lo referente a los materiales, uso y mantenimiento. Casco, guantes, partes de la bicicleta y mantenimiento de la misma.

-Seguridad Activa. Conocer todo lo referente a mi comportamiento sobre la bicicleta y cómo afectan las conductas imprudentes al grupo.

-Regular el esfuerzo. Saber dosificar el esfuerzo durante las prácticas y sobre todo en la salida al medio natural.

-Trabajar como un grupo. Ayudar a mis compañeros en cualquier situación de trabajo en el patio y en la salida al medio natural o parque cercano.

-Respeto al medio natural (3er. ciclo).

Esta actividad está destinada a todos los ciclos de Educación Primaria organizando la unidad didáctica en cuatro bloques.

1. Presentación de la unidad didáctica. Taller de Educación Vial. Situación de referencia.
2. Taller de habilidades. Taller de talentos. ¿Qué llevo en mi mochila?
3. Talleres de habilidades. Talleres de los oficios. Juegos de equilibrios, transporte, cooperativos.
4. Salida parque cercano. Salida larga duración.

Los aprendizajes en cada uno de los ciclos son los siguientes:

Tabla 4. Vinculación curricular para el área de EF

Vinculación curricular para el área de Educación Física			
CE		Indicadores/ aprendizajes	CCBB
Primer ciclo	4	Aprender a montar en bicicleta combinando diferentes saberes específicos de la bicicleta (frenar, acelerar, cambiar de marcha, sortear, detenerse, etc.) con o sin apoyar el pie en el suelo.	3
	11	Sobre la Seguridad Pasiva: - Conocer el material imprescindible para circular por una vía interurbana con seguridad (recambios básicos, casco y guantes).	8
		Sobre la Seguridad Activa: - Actuar de forma responsable en el patio.	5
	8	Funcionar como un grupo durante las prácticas en el patio, respetando las normas, materiales y compañeros.	5
Segundo ciclo	3	Realizar un circuito que combina diferentes saberes específicos de la bicicleta (frenar, acelerar, cambiar de marcha, sortear, detenerse, etc.) con o sin apoyar el pie en el suelo.	3
	12	Sobre la Seguridad Pasiva: - Llevar el material imprescindible para circular por una vía interurbana con seguridad (recambios básicos, casco y guantes). - Preparar y llevar a la salida a un parque cercano una mochila con los elementos básicos que le den autonomía para responder en función de la duración y de la climatología (chubasquero, agua, comida y ropa de cambio).	8
		Sobre la Seguridad Activa: - Actuar de forma responsable en el patio. - Actuar de forma responsable en la ciudad. - Actuar de forma responsable en la salida a un parque cercano.	5
		Funcionar como un grupo durante las prácticas en el patio y la salida a entornos cercanos.	5
	13	Respetar el medio ambiente en la salida a entornos cercanos con incertidumbre.	3

Tercer ciclo	2	Realizar un circuito que combina diferentes saberes específicos de la bicicleta (frenar, acelerar, cambiar de marcha, sortear, detenerse, etc.) sin apoyar el pie en el suelo.	3
	10	<p>Sobre la Seguridad Pasiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llevar el material imprescindible para circular por una vía interurbana con seguridad (recambios básicos, casco y guantes). - Preparar y llevar a la salida una mochila con los elementos básicos que le den autonomía para responder en función de la duración y de la climatología (chubasquero, agua, comida y ropa de cambio). 	8
		<p>Sobre la Seguridad Activa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actuar de forma responsable en el patio. - Actuar de forma responsable en la ciudad. - Actuar de forma responsable en las salidas. 	5
	4	Regular y dosificar el esfuerzo durante la salida.	3
	7	Funcionar como un grupo durante la salida.	5
	13	Respetar el medio ambiente en las salidas.	3

Según de la actividad de que se trate se realizará en el aula, en el patio, en un parque cercano o en el medio natural.

Esta unidad didáctica está enfocada para desarrollarla durante el mes de Abril. Esta actividad, está apoyada de varios materiales curriculares para que el alumno pueda hacer uso y resulte mucho más sencilla la práctica de estas habilidades.

4. PUESTA EN MARCHA. INTERVENCIÓN

Tras formalizar el proyecto, el C.R.A. Montearagón se propuso para llevarlo a cabo en los diferentes centros que lo conforman, participando Tierz, Chimillas, Siétamo y Angüés.

Mi intervención en este proyecto ha sido el asesorar al centro en cada una de las actividades propuestas en el proyecto, de comunicar que no es un proyecto de “conocimiento” o de “educación física” sino que es un proyecto de “todos” y transmitir la finalidad de éste, el participar en un Tree-Athlon como medio para desarrollar el interés por la conservación del medio ambiente y generar la adhesión continuada de actividad física. Así como dotar de información necesaria a medida que vayan surgiendo dudas durante el tránscurso de éste.

Además de proporcionar a los docentes distintas estrategias para desarrollar procesos globalizados de enseñanza y aprendizaje, desarrollando en el alumnado la capacidad de realizar de forma comprometida unos aprendizajes, que tenga sentido en el contexto social en el que el sujeto se desenvuelve.

Para ello es necesario llevar a cabo metodologías activas, centradas en el alumnado y en el proceso de aprendizaje desarrollándolas a partir de tres estrategias:

- Crear el interés por el contenido a partir de la resolución de un problema real y cercano, en este caso relacionado con el cuidado del medio ambiente y el fomento de la educación física, para que genere una predisposición por parte del alumnado a movilizar procesos cognitivos para resolverlo.

- Fomentar la comprensión (implicación cognitiva) de los aspectos que conforman el camino para lograr la eficacia en el problema planteado, ya que comprender es el principio para poder asimilar los contenidos que queremos enseñar y otorgarles un significado dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Caminar por la propuesta realizada del proceso de enseñanza-aprendizaje que desemboca en el uso del trabajo por proyectos, en el que a partir de una situación problema (participar en el Tree-Athlon), se movilizan determinados procesos de aprendizaje que llevan asociados la construcción de conocimientos, capaces de conseguir un ciudadano autónomo para participar en su contexto próximo.

4.1. Objetivo

- El principal objetivo es valorar como agente externo la aplicación del proyecto en el centro Montearagón.
- Asesorar y guiar a los docentes en el desarrollo del proyecto e informarles de cada una de las propuestas didácticas.
- Participar de forma activa en el proyecto.
- Realizar un análisis de las actividades y resultados.

4.2. Intervención paso a paso

4.2.1. Temporalización

Este curso 2014/2015, el proyecto se ha desarrollado en los meses de Febrero y Marzo.

Tras haber hecho las reuniones oportunas para informar sobre el desarrollo de cada una de las actividades expuestas en el proyecto, quedamos para organizar las unidades de CLD y de BTT que son las primeras que se iban a desarrollar.

Fue un trabajo intenso ya que al ser un centro rural agrupado y no disponer de los materiales necesarios en cada uno de los pueblos tuvimos que organizar las unidades didácticas teniendo en cuenta las horas de Educación Física en cada uno de ellos, por lo que las distribuimos a lo largo de las tres últimas semanas del mes de Febrero y en las dos primeras semanas del mes de Marzo.

La unidad didáctica de carrera de larga duración se ha distribuido en cuatro sesiones. En la primera, se presentó la unidad didáctica y sirvió de evaluación diagnóstica para conocer el nivel de partida de los alumnos, realizando el Test de 5 minutos. En la segunda sesión, se comenzó con el desarrollo y progreso de la actividad, realizando por grupos de nivel las distancias ajustando el tiempo de finalización al tiempo marcado en el material dado (ritmo uniforme). En la tercera sesión, se continuó con los grupos de nivel y se realizó la firma del contrato didáctico, documento al que se comprometen los alumnos marcando la distancia que son capaces de correr llevando un ritmo uniforme y en la cuarta sesión se llevó a cabo el reto final, sesión en la que los alumnos recorren el

círculo intentando cumplir con la distancia expuesta en el contrato, acción que sirve para evaluar el desarrollo de toda la actividad.

La unidad didáctica de bicicleta BTT, se ha distribuido en cuatro sesiones. En la primera sesión, se presentó la unidad didáctica y se llevó a cabo distintos talleres de habilidad para conocer el nivel de partida de los niños y proporcionales información sobre el funcionamiento y partes de la bicicleta. En la sesión, se continuó con el desarrollo de las habilidades con la Btt y se plantearon distintos talleres para practicar, como el taller de los lentes, el taller de los pintores-limbo, taller de los pasillos y taller de las picas de madera. La siguiente sesión, se destinó a la parte teórica, a conocer la mecánica de la bici y el material necesario para una salida y en la última sesión se produjo la salida en bici, saliendo todas las clases participantes en el proyecto, es decir, los alumnos de 4º, 5º, y 6º curso.

El día del Tree-Athlon escolar coincidió con el día del árbol (22 de Marzo). El objetivo de acomodarlo a esta fecha es la de sumar a la realización de AF, la concienciación que debemos desarrollar en la sociedad sobre la conservación del medioambiente. Tuvo lugar en la localidad de Chimillas con la preparación de dos alternativas para que el alumnado con sus familias pudiera elegir:

- RUTA LARGA Tree-Athlon: Tipo itinerario: circular. Distancia total: 3,4 km de Carrera Urbana +12,1 km de BTT. Desnivel: 115 m.

- RUTA FAMILIAR-INFANTIL Tree-Athlon: Tipo itinerario: circular. Distancia total: 2,5 km de Carrera Urbana + 7 km de BTT.

4.2.2. Recursos humanos y materiales

Al desarrollar un proyecto de esta importancia, conectando los aprendizajes escolares con el contexto social es necesario movilizar al mayor número de personas para su correcto funcionamiento.

Así pues, dentro del contexto escolar, hay un amplio abanico de personas implicadas, puesto que, al ser un proyecto de centro, comienza implicando al equipo directivo aceptando llevar a cabo el proyecto en el colegio, implicando a los profesores de distintas áreas y a los alumnos del centro que serán los encargados de participar en cada una de las actividades propuestas.

En cuanto al contexto social, es imprescindible el apoyo de la comarca y del ayuntamiento para concretar y organizar el día del evento final. Acción que se desarrollará gracias a la ayuda de organizadores y colaboradores que tanto días previos al evento como ese día realizan las funciones necesarias para que las personas que vayan a participar no tengan ningún problema. Para ello, ponen en marcha las inscripciones, marcan el circuito y lo recorren para ver si está en buen estado, proporcionan avituallamiento, se colocan por zonas a lo largo del circuito y en la zona de plantación para ayudar y facilitar las herramientas necesarias.

Además, la organización contará con servicios de ambulancia, medico, ATS y vehículo de ayuda para los participantes y bicicletas.

Los medios de comunicación son un recurso fundamental, hacen que el Proyecto Tree-Athlon se difunda y se conozca, este curso hemos tenido la oportunidad de presentarlo en la radio y en diversas prensas tanto antes como después del evento.

En cuanto a los recursos materiales, el Área de Deportes y Área de Medio Ambiente de la Comarca de la Hoya de Huesca desarrollaron materiales para acercar el proyecto a los centros con el apoyo económico de la Diputación Provincial de Huesca que financió un 80% de los materiales impresos. Por tanto, durante este curso hemos tenido el apoyo de todos estos materiales que nos ayudaban para proporcionar información y perfeccionar y asimilar los aprendizajes.

- Cuadernillo del maestro, documento que recoge el proyecto y el desarrollo de cada una de las actividades.
- Mi cuaderno de estiramientos, documento que incluye gran repertorio de estiramientos junto a su explicación.
- Con la Bici a todas partes, ficha en la que los alumnos pueden resolver actividades y les proporciona la información necesaria para conocer el material que deben llevar ante una salida.
- Taller de habilidades con la BTT, ficha que incluye diversos talleres para trabajar las distintas habilidades en bici y un repertorio de actividades.
- El árbol, cuadernillo para aprender más sobre los árboles, saber cómo identificarlos y observar las pautas que hay que seguir para llevar a cabo una plantación.

Además, de gran cantidad de material que podemos encontrar en la página web del grupo de investigación educación física y promoción de la actividad física.

4.2.3. Reuniones

A comienzos del curso 2014-2015, el grupo de investigación y la Comarca contactó con el centro Montearagón y tras comentar aspectos sobre el mismo, se llegó al acuerdo de llevarlo a cabo como proyecto de centro.

En Octubre de 2014, se volvieron a poner en contacto para concretar y precisar cada una de las acciones que se iban a realizar y cómo las querían llevar a cabo.

Tras ese primer contacto, se llevó a claustro de profesores y se expuso a todos los docentes del centro la información sobre el desarrollo del proyecto y las diversas actividades que lo engloban.

El 5-12-2014 contactaron el grupo de investigación y la comarca para comunicar el acuerdo al que habían llegado y cómo querían que se desarrollara el proyecto, participando los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria y teniendo la oportunidad de realizar alguna actividad el resto de cursos del centro.

En Diciembre de 2014, Eduardo Ibor se reunió conmigo y me comentó la oportunidad de participar de manera activa en el proyecto, asesorando y orientando a los docentes durante el transcurso de éste, cuestión que acepté ya que es un tema que me parecía muy interesante y el tener la oportunidad de participar en el desarrollo de un proyecto puede ser importante para mi futuro como docente.

El 21-01-2015, tuvo lugar mi presentación en el centro, nos reunimos con las dos profesoras de Educación Física, ya que iban a ser las encargadas de realizar las unidades didácticas de carrera de larga duración y BTT.

Durante el transcurso de la reunión, estuvimos organizando las actividades, la temporalización y comentamos diversos aspectos sobre el día del evento.

Desde el momento en que se inició con las actividades hemos estado en contacto cada semana, para conocer el transcurso de las actividades, el progreso del alumnos, además, de organizar las semanas próximas.

Semanas previas al evento escolar y comarcal se realizó desde cada centro educativo una reunión informativa con las familias para implicarlas en el proyecto y aclarar dudas sobre el mismo.

Además, entregamos a los alumnos los trípticos informativos del evento y días previos una nota informativa a las familias que iban a participar para poder inscribirse.

4.2.4. Comunicaciones sociales

Las comunicaciones juegan un papel importante en el desarrollo de un proyecto y más cuando intentas conectar los aprendizajes escolares en dos ámbitos distintos, en este caso, el escolar y el social.

Así pues, resulta imprescindible contactar y colaborar con las instituciones públicas. Para el Proyecto Tree-Athlon se realizaron las siguientes acciones:

- En enero de 2015 Eduardo Ibor, contactó con la Comarca de la Hoya de Huesca (áreas de Deportes y de Medio Ambiente) para solicitar los materiales escolares necesarios para los alumnos y docentes del centro.
- En enero de 2015 se realiza el contacto con el Ayuntamiento de la localidad en la que se iba a realizar el evento para valorar la viabilidad de un espacio de plantación y de las posibles rutas de BTT.

También, los medios de comunicación juegan un papel importante para dar visibilidad a los aprendizajes del alumnado y su conexión la realidad escolar y social. Se realizaron varias acciones:

- En Febrero de 2015 se realizó una difusión del evento comarcal en prensa local y autonómica.
- La semana previa al evento comarcal del 22 de marzo de 2015 se realizó una rueda de prensa dando detalles de la organización y participación.
- Difusión en la prensa en los días posteriores a la realización de la prueba deportivo-medio ambiental de los resultados visibles (participación, impacto medio-ambiental con la plantación de árboles, etc.).

4.2.5. Actividades

Al llevar a cabo el proyecto en un centro rural agrupado, las actividades las hemos tenido que adaptar a las instalaciones y materiales disponibles en cada uno de los pueblos que pertenecen al centro.

En el área de Educación Física, hemos desarrollado las unidades didácticas de Carrera de Larga Duración y la de BTT.

La unidad didáctica de CLD, busca adquirir el placer por correr en el alumnado, mejorar la capacidad aeróbica llegando a correr a un ritmo uniforme y saber gestionar el trabajo de manera autónoma, ya que los alumnos durante las sesiones de carrera de larga duración van a tener distintos roles para poner en práctica (corredor, anotador, cronometrador).

Consta de 4 sesiones distribuidas en una primera sesión para conocer el nivel de partida de los alumnos, dos de trabajo en grupos de nivel y una última para conocer y valorar los progresos.

Esta actividad se desarrolla a través de un programa llamado Caladu 1.0. Es un software desarrollado por el grupo EFYPAF para gestionar la complejidad organizativa de una unidad didáctica de carrera de larga duración personalizada y adaptada en la escuela.

Las directrices dadas para la construcción de cada unidad didáctica facilita que se atiendan escrupulosamente los principios y fundamentos del acondicionamiento físico; la continuidad, la gestión autónoma y la individualización se tienen en cuenta para cada paso del proceso.

Además, el volumen de trabajo, la intensidad del esfuerzo y la recuperación resultan fundamentales para el desarrollo de las sesiones.

En la primera sesión, se dio a conocer la participación de los alumnos en el proyecto, explicándoles su desarrollo y las unidades didácticas a trabajar y se comenzó con la primera práctica.

Así pues, se comenzó por la primera situación de aprendizaje que distribuidos en grupos de tres, tenían que realizar el Test de 5 minutos, que consiste en correr durante 5 minutos en un espacio determinado.

La distinta del circuito en cada uno de los pueblos la hemos tenido que modificar por falta de espacio pero no influía en el desarrollo de la actividad.

En Tiez, al tratarse del centro más nuevo, tiene unas instalaciones más amplias y el recorrido se realizaba en el patio de recreo, con una distinta de 120 metros.

En Siétamo, se realizaba la actividad en una plaza, la distancia del circuito era de 200 metros.

En Angüés, se realizaba la actividad en el pabellón municipal, la distancia del circuito era de 140 metros

En Chimillas, se realizaba la actividad en el pabellón municipal, la distancia del circuito era de 140 metros.

La distribución en grupos de tres es porque cada alumno tiene una función distinta. Uno de los alumnos tiene una hoja de registro en la que apunta el tiempo recorrido en cada una de las vueltas de su compañero, otro lleva el cronómetro y le va indicando al corredor el tiempo que lleva recorrido y la tercera persona, es la que corre.

Tras recoger los datos del Test de 5 minutos, se establecieron los datos en el programa Caladu y se formularon las fichas correspondientes a la siguiente sesión. En ella, se puede observar los metros que tienen que recorrer, el tiempo que deben hacer según los resultados anteriores, la recuperación que deben hacer en cada una de las series y el tiempo que realizan, así, pueden ir modificando su ritmo para llevarlo más uniforme y poderse acercar al tiempo expuesto en la ficha.

Por tanto, la siguiente sesión, consistió en realizar las distancias de la ficha de trabajo por grupos de niveles, los cuales fueron seleccionados por el programa según la distancia conseguida en el test inicial. Este aspecto ayuda a no solo a correr una distinta por ti mismo sino que tienes que recorrerla a un tiempo determinado y adaptando tu ritmo al de tus compañeros.

En la tercera sesión, se continúa con el trabajo de grupos de nivel, pero las fichas se trabajan son nuevas, progresando en las distancias y tiempos a realizar.

Durante el tránscurso de éstas, los alumnos se tienen que dar cuenta del ritmo de carrera que llevan y de saberlo adaptar para cumplir con los datos establecidos, además, de la autonomía que requiere el trabajar de esta manera, ya que, ellos mismos son los que apuntan el tiempo, llevan el cronómetro y corren, así como, la organización deben establecer para que todos sean participes de las tareas a realizar.

Al final de esta sesión, se llevará a cabo la firma de un contrato didáctico, es decir, un compromiso que firman apuntando el tiempo que creen que son capaces de realizar teniendo en cuenta lo trabajado en días anteriores.

En la última sesión, se realizó el reto final, cada alumno intentó recorrer la distancia elegida en el compromiso firmado, corriendo a un ritmo uniforme.

En esta sesión se llevó a cabo la valoración de los progresos, se observó si los alumnos habían cumplido con la distancia que pensaban que podían recorrer y en caso de no cumplirla, expusieron las razones y conclusiones de cada uno de los alumnos.

La Unidad Didáctica de BTT, se desarrolló a lo largo de cuatro sesiones. Una primera, para conocer el nivel de partida de los alumnos planteándoles una situación diagnóstica, una segunda sesión, de desarrollo de distintos talleres de habilidades, una tercera, para conocer la mecánica y material y una última, consistente en realizar una salida.

Se pretende adquirir el conocimiento de habilidades específicas en bici, conocer la seguridad pasiva y activa, es decir, conocer el material, uso y mantenimiento necesario en la bici, saber actuar de forma responsable ya sea en el patio, ciudad o salida y saber regular y dosificar el esfuerzo.

Llevar a cabo una unidad didáctica que requiera el uso de un material del cual tienen que disponer los alumnos no es fácil, por eso, desde el primer momento en el que se propuso esta unidad didáctica, se comentó a los alumnos y se explicó el transcurso de ésta y los días que la iban a necesitar, además de comunicar el préstamo de bicicletas para los alumnos que no disponían de bici y se propuso dejarlas guardadas en el centro durante toda la unidad para que las tuvieran que traer y llevar cada día.

Durante la primera sesión, pusieron en práctica las habilidades y conocimientos sobre la bici en el desarrollo de un circuito con varias estaciones, pasando por cada una de ellas durante un determinado tiempo.

- Circular en línea recta y realizar un giro hacia la derecha, señalizándolo y regresar para detenerse en un stop.
- Realizar un zig-zag sin apoyar los pies al suelo.
- Recorrer una distancia rectangular lo más lentamente posible sin detenerse y sin apoyar los pies en el suelo.
- Taller de mecánica, conocer la postura adecuada montados en bici, la distancia correcta entre sillín y los pedales, el frenado, el equilibrio, conocer las partes de la bicicleta, los cambios que tiene y para qué se utilizan y ponerlos en práctica.

En la última parte de la sesión, los alumnos realizaron un recorrido pasando por todas las estaciones, señalizando y cambiando de marcha cada vez que fuera oportuno.

La segunda sesión, consistió en trabajar en los distintos talleres de habilidades que estaban dispuestos por el patio de recreo. Antes de bajar, se repartió un material de apoyo, donde se puede observar la explicación y desarrollo de cada uno de ellos, además de los objetivos y criterios de éxito que se quieren conseguir. Material que sirvió para que todos los alumnos visualizando la ficha supieran como era el desarrollo de cada uno de los talleres.

1. Taller de los lentes: colocación por parejas. Uno va en bici y el otro lleva el cronómetro. Deben realizar el recorrido marcado en el mayor tiempo posible.
2. Taller de los pintores- limbo: Este taller tiene dos zonas delimitadas, la zona de los pintores está delimitadas por cuatro conos, se realiza por parejas. Uno de ellos realiza con la rueda de delante una palabra, número u objeto y el otro lo tiene que adivinar. La zona del limbo consiste en pasar por debajo de una goma elástica. Una vez que consigan el reto, se bajará la goma.
3. Taller de los pasillos: Con diversos materiales se realizaron distintos pasillos dispuestos por el espacio. Los alumnos debían pasar sin tocar los objetos y siguiendo un orden de salida.

4. Taller de las picas de madera: Con diversas picas se realizaron distintos pasillos para que los alumnos tuvieran que realizar curvas y líneas rectas intentando pasar sin tocar ninguna de ellas. Los alumnos debían elegir los pasillos que quieran realizar pasando siempre en la misma dirección.

5. Taller de tablones y balancín: Los alumnos debían intentar pasar por encima sin que las ruedas cayeran al suelo. Debían mantener el mismo orden para realizar la acción.

Estos talleres los hemos tenido que adaptar a las instalaciones de cada pueblo. En Tiez los realizamos en el patio de recreo. En Siétamo tuvimos que circular hasta una plaza del pueblo. En Angúes, también tuvimos que ir al pabellón municipal y en Chimillas, los realizamos en una pista deportiva que esta junto al colegio.

Tabla 5. Fases de la unidad didáctica CLD y BTT

	Lugar. Fase de la unidad didáctica CLD y BTT. Contenidos
1	Aula. Presentación de la unidad didáctica Tree-Athlon. Primer contacto con la actividad. Patio. Evaluación inicial CLD. Realización del Test de 5 min.
2	Patio. Aprender y progresar CLD. El alumnado por grupos de nivel, debe conseguir realizar diferentes distancias (100m., 200m., 300m. etc.) ajustando el tiempo de finalización al tiempo marcado en el material dado (ritmo uniforme).
3	Patio. Aprender y progresar CLD. El alumnado por grupos de nivel, debe conseguir realizar diferentes distancias (100m., 200m., 300m. etc.) ajustando el tiempo de finalización al tiempo marcado en el material dado (ritmo uniforme). Aula. Firma del contrato didáctico.
4	Patio. Valorar los progresos. Realización del reto final y cumplimiento del contrato.
5	Aula. Presentación de la unidad didáctica. Primer contacto con la actividad. Patio: Evaluación inicial BTT. Talleres de habilidades.
6	Patio. Aprender y progresar BTT. Taller de mecánica básica y Talleres de habilidades.
7	Aula. ¿Qué llevo en mi mochila? conocimiento de las partes de una bicicleta, la seguridad activa y pasiva necesaria para circular, el material y su colocación en la mochila ante una salida en bicicleta
8	Salida. Ruta larga. Hidratación, seguridad vial y comportamiento como grupo, seguridad pasiva y seguridad activa.
Tree-Athlon comarcal. CLD + BTT + Plantar y apadrinar un árbol Abierto a la participación de todos los ciudadanos.	
9	Valoración de la unidad didáctica y del Tree-Athlon escolar. Valoración del proyecto después del reto comarcal.

Respecto a los materiales, durante el transcurso de las sesiones hemos tenido que llevar los conos y goma elástica de un pueblo a otro, ya que no disponen de materiales suficientes y en Siétamo y Chimillas las picas de madera las sustituyeron por cuerdas. El limbo, lo tuvieron que adaptar al espacio y a las previsiones meteorológicas, ya que, al realizarlo en el mes de marzo hubo algún día que hacia viento y lo tenían que sujetar con otros objetos. Para el taller de tablones y balancín solo pudieron disponer de balancín transportándolo a cada pueblo para poder hacer uso de él.

Al final de la sesión, se les recordó a los alumnos que debían responder a diversas preguntas de la ficha, para comentarlas y opinarlas al principio de la siguiente sesión, ya que, la mayoría de las preguntas eran sobre la opinión de cada uno de ellos.

La tercera sesión, fue teórica porque la duración era tan solo de 30 minutos. Para llevarla a cabo utilizaron otra ficha de trabajo, en este caso, se trataba el conocimiento de las partes de una bicicleta, la seguridad activa y pasiva necesaria para circular, el material y su colocación en la mochila ante una salida en bicicleta. Los alumnos realizaron la lectura oportuna y realizaron las actividades expuestas en la ficha. Al final de la clase, comentaron las respuestas y los aspectos más relevantes de esta acción para preparar la salida de los días posteriores en cada uno de los pueblos.

La última sesión de la unidad didáctica correspondió a la salida en bici, en cada uno de los pueblos realizaron una ruta distinta.

Días previos a la salida, se comunicó a los alumnos y familiares la ruta que iban a realizar, lugar, distancia y el material obligatorio, casco y guantes.

La primera ruta la realizaron desde el colegio de Tierz, recorriendo una distancia de 12 km, saliendo desde el colegio hasta la Ermita de Salas. Allí, los alumnos tuvieron tiempo libre y después, jugaron a diversos juegos antes de volver al colegio.

La siguiente ruta tuvo lugar en Angués, recorriendo una distancia de 13 km, además, aprovecharon la ruta para visitar la Ermita de San Miguel de Foces. En Siétamo, recorrieron una distancia de 15 km y visitaron la Ermita de Santa María del Monte.

En Chimillas, aprovechando que el evento se iba a realizar en el pueblo, aprovecharon la misma ruta y recorrieron una distancia de 17 km, pasando por las trincheras, el carrascal y por la alberca de cortés.

He asistido a todas las rutas para poder ayudar y colaborar con la docente durante el tránscurso de éstas. Además, tuvieron el apoyo de varios padres en las rutas, acción a destacar ya que se estaba involucrando a los padres en el proyecto.

Los alumnos que han participado en el desarrollo de estas unidades didácticas son los de 4º, 5º y 6º de primaria.

En Chimillas solo había una clase de primaria por lo que participaron también alumnos que cursaban primero y tercero. El día de la salida solo salieron los alumnos de 4º, 5º, y 6º. En Angüés y en Siétamo cursaban los alumnos de 4º, 5º y 6º en una misma clase por lo que todas las actividades las realizaron juntos. En Tierz, había una clase de 4º y otra de 5º y 6º, hicieron todas las actividades separados menos la ruta final que la realizaron todos juntos.

Todos los alumnos han experimentado en algún momento de su vida estas acciones, por lo que a la hora de trabajar con ellos, se aprovechó la motivación intrínseca que suponía estos contenidos, su atractivo y significación para cada uno de ellos.

Se creó un clima tarea, premiando el esfuerzo personal, la superación de obstáculos y la enfatización con los aprendizajes.

Durante el desarrollo de las clases, se pudo observar que los alumnos trabajaban de manera autónoma, organizándose y descubriendo los aprendizajes por ellos mismos. Además, trabajar en grupos de niveles hizo que enfatizaran con sus compañeros y en muchas ocasiones, tuvieran que adaptar su ritmo al de otros para trabajar de manera conjunta.

En cuanto al resultado obtenido, ellos mismos, mediante reflexiones en las sesiones, se dieron cuenta de cómo paliar posibles obstáculos o problemas que les suponía alguna acción para posteriormente ponerlos en práctica de la mejor manera posible.

Respecto a las actividades del medio ambiente, tan solo en el centro de Tierz se ha realizado una actividad de plantación.

El colegio de Tierz, se edificó hace uno años y sus alrededores todavía están sin edificar, hecho que sirvió para hablar con el ayuntamiento y sugerir si en las zonas que están por delante del centro podían realizar plantaciones.

Hecho que resultó y al llevar a cabo el proyecto en el centro, en el mes de Marzo tuvo lugar el día de plantación en el colegio.

Días previos a la plantación, en todos los cursos, se trabajaron aspectos relaciones con este tema. Además, los niños participantes en el proyecto, subieron a su alcance un cuaderno con el que pudieron trabajar y reflexionar sobre los árboles, conocer los criterios de clasificación de un árbol, teniendo en cuenta, la forma de la silueta de un árbol, los tipos de corteza, los frutos y flores y los tipos, formas y márgenes de las hojas. Además, observar y conocer algunos de los arboles que se pueden encontrar en la Hoya de Huesca, realizar una identificación de árboles y para terminar, conocer los pasos necesarios para realizar una correcta plantación, conociendo, los lugares más adecuados para plantar, cuando es la época más favorable, cómo se tiene que plantar, las herramientas necesarias y los pasos que hay que seguir.

1. Excavar un hoyo.
2. Colocar la planta vertical y bien centrada dentro del agujero.
3. Una vez que se haya rellenado el agujero con tierra, pisar fuertemente alrededor de la planta.
4. Después de plantar es conveniente realizar un alcorque alrededor de la planta para facilitar el riego.

Al final del cuaderno tiene un apartado en el que podrán realizar un seguimiento de su plantación, apuntando su crecimiento y valoraciones.

4.3. Cierre del proyecto Tree-Athlon

Este año, durante la mañana del domingo 22 de marzo se realizó el evento “Tree-Athlon en la Hoya de Huesca 2015” en la localidad de Chimillas.

Consistió en realizar consecutivamente una carrera a pie (a tu ritmo), unos cuantos kilómetros en BTT, plantar un árbol y apadrinarlo.

El recorrido tuvo dos alternativas para que el alumnado con sus familias pudieran elegir.

- RUTA LARGA Tree-Athlon: Tipo itinerario: circular. Distancia total: 3,4 km de Carrera Urbana +12,1km de BTT. Desnivel: 115 m.

- RUTA FAMILIAR-INFANTIL Tree-Athlon: Tipo itinerario: circular. Distancia total: 2,5 km de Carrera Urbana + 7 km de BTT.

En transcurso del evento fue muy favorable a pesar de las precipitaciones que hubo. Participaron más de 145 personas, muchas de ellas niños acompañados por sus familias, aspecto a destacar ya que se notó una conexión con los aprendizajes llevados a cabo y se pudo observar que eran los niños los que daban consejos y explicaban a sus padres los pasos que debían de seguir, tanto en la carrera como en el recorrido en bici. Este hecho hizo que el ambiente fuera muy familiar y unos pudiéramos aprender de los otros.

Mi labor en el Tree-Athlon fue de estar de voluntaria con el equipo de EFYPAF llevando a cabo distintas tareas. A primera hora de la mañana, estuvimos junto a otros de mis compañeros preparando y organizando todo para que cuando llegaran los participantes estuviera listo. Después, estuve entregando los dorsales a los participantes y por último, participé en el evento, realizando la carrera con la mayor parte de los alumnos participantes en el proyecto y pude observar el aliciente que era para esos niños participar en una carrera, hacer un recorrido en bici y plantar con sus padres y amigos.

En el pabellón de Chimillas dispusieron de duchas y servicios para los corredores y espacios para la limpieza de bicicletas.

Durante la marcha hubo varios servicios y en la zona de plantación se facilitó todas las herramientas para la correcta plantación. Todo el recorrido estuvo controlado por Protección Civil y asistencias médicas. Además, la Comarca dispuso de vehículos de apoyo para soluciones mecánicas de fácil arreglo y un camión-furgón para poder retirar bicicletas y corredores que no pudieron retirar la marcha.

4.4.Evaluación y memoria

Durante los meses de Febrero y Marzo del curso 2014-2015 se ha desarrollado el proyecto Tree-Athlon en el C.R.A. Montearagón.

El resultado obtenido no ha sido el esperado ya que se asumió el proyecto como Proyecto de Centro y solo se ha involucrado el área de Educación Física. Por lo que no han conocido todos los contenidos que hay dentro del proyecto.

Por tanto, en las actividades que se han llevado a cabo, los alumnos han superado los estándares de evaluación y se ha cumplido con los objetivos establecidos. En ambas unidades didácticas han adquirido los aprendizajes necesarios. En la unidad didáctica de carrera de larga duración, el alumnado ha logrado alcanzar un ritmo uniforme acorde a su nivel, se ha dado cuenta del conocimiento de sus propias posibilidades y ha autoevaluado su esfuerzo en carrera permitiéndole un ritmo cómodo de carrera. En la unidad didáctica de BTT, el alumnado ha logrado combinar diferentes saberes específicos de la bici (frenar, acelerar, cambiar de marcha, detenerse, señalizar una acción...), sin apoyar los pies en el suelo. Han conocido y puesto en práctica aspectos sobre la seguridad activa y pasiva y han conocido aspectos de mecánica y organización de materiales ante una salida en bicicleta.

Respecto al día del evento final, la participación superó las expectativas, ya que en un principio, al comentarlo al alumnado y a las familias, la respuesta no tuvo gran entusiasmo, pero a medida que se fue llevando a cabo el proyecto la actitud y participación por parte de las familias fue cambiando, lo que ocasionó que el día del evento asistieran muchas más personas de las que se esperaban, por tanto, se cumplió con la finalidad del proyecto, participando en el Tree-Athlon y desarrollando el interés por la conservación del medio ambiente y fomentando la actividad física.

Más de 145 personas de varias localidades de la provincia, participaron en la segunda edición del “Tree-Athlon” que organiza la Comarca de la Hoya de Huesca, a pesar de las inclemencias meteorológicas, ya que minutos antes de comenzar no sabíamos si íbamos a poder realizarlo por las precipitaciones que había en la zona, el transcurso del evento fue positivo y se pudo disfrutar de un día en familia fabuloso.

5. CONCLUSIONES

El Tree-Athlon tiene un gran potencial innovador y educativo, es un proyecto interdisciplinar que moviliza aprendizajes fundamentales de la mayoría de las áreas del currículo, a la vez que incluye el trabajo de valores individuales, sociales y medioambientales.

Hechos que hacen que se relacione el cuidado del medio ambiente con el fomento de la actividad física y se traslade desde el ámbito escolar a un contexto social próximo, involucrando a las familias de los alumnos.

Llevar a cabo un proyecto de este calibre no es fácil, ya que se debe buscar la implicación y el empoderamiento de toda la comunidad educativa y contactar y trabajar con medios de comunicación e instituciones públicas para promocionar, anunciar y poder llevar a cabo el proyecto, acciones que merecen la pena de cara a realizar una promoción de una Actividad Física saludable para todos.

Respecto a la evaluación, destacan cuatro entes participativos en el desarrollo del proyecto, los docentes, los alumnos, las familias y mi intervención.

A principio del curso 2014/2015 el C.R.A. Montearagón se comprometió con el Proyecto Tree-Athlon para llevarlo a cabo en su centro. Su transcurso iba a tener lugar en las localidades de Tierz, Siétamo, Angúés y Chimillas, en los cursos de 4º, 5º y 6º de primaria y pudiendo desarrollar alguna actividad en cursos inferiores

Tras haber intervenido en la desarrollo del proyecto, he de destacar que no se ha cumplido con lo acordado y no se ha desarrollado como un proyecto de centro, ya que solo se ha involucrado el área de Educación Física y solo han realizado actividades los alumnos de 4º, 5º y 6º curso.

No ha habido ninguna colaboración ni participación por parte de los demás docentes ni por el equipo directivo.

De hecho, he tenido ciertos problemas a la hora de gestionar con el equipo directivo aspectos importantes sobre el transcurso del proyecto. Han estado reacios ante la posibilidad de hacer fotos, tanto para mi proyecto como para comunicarlo en prensa.

Aspecto que desconozco la razón pero debe haber alguna problemática interna de centro.

Respecto a las docentes que han participado en la realización de las unidades didácticas de carrera de larga duración y Btt, ha sido grata la intervención con ellas, hemos estado en contacto todas las semanas y les he asesorado y guiado durante el transcurso de éstas.

Ambas creen que es una buena iniciativa realizar este tipo de proyecto en el centro, ya que es innovador y engloba diversos aprendizajes para trabajarla. Además, comentan, que sigue con la dinámica del C.R.A., porque intentan realizar actividades y convivencias, que fomenten las relaciones con todas las localidades pertenecientes al centro y éste ha hecho que los alumnos, se junten, lo comenten y participen, destacan que el hecho de llevar a cabo el evento en Chimillas fue un entorno propicio ya que la zona y espacios eran los más adecuados.

Además, opinan que hace que los alumnos sean más conscientes y de un contexto mayor a las actividades de Educación Física.

Respecto a las actividades, tienen distintas opiniones, una cambiaría la manera de trabajar la carrera de larga duración y la otra piensa que es una manera muy acertada ya que les da autonomía y son capaces de regular su ritmo. En cuanto a la bicicleta, ambas, piensan que se deberían hacer más actividades. Personalmente, podrían haber hecho más uso de los materiales que tenían a su disposición, y así lograr un mejor funcionamiento de todas las propuestas del proyecto.

Los alumnos, han conseguido todos los objetivos propuestos, participando en cada una de las actividades, ayudando y colaborando en todos los aspectos relacionados con el proyecto

Las familias, pienso que eran buenos promotores, que les ha gustado la idea de que sus hijos participen en el proyecto y que la finalidad sea la relación entre el cuidado del medio ambiente y el fomento de la actividad física ya que son dos razones para trabajar porque en estos años se han reducido notablemente. Se han involucrado notablemente ayudando a sus hijos, participando en las rutas realizadas en cada centro y realizando junto a sus familias el evento final.

Mi intervención e información recibida, están satisfechas. Remarcan la cantidad de material e información disponible y la posibilidad de poderlos tener tanto los docentes como los alumnos, ya que a la hora de trabajar una actividad resulta más sencilla si previamente la visualizan. El resultado de mi intervención, ha sido positivo. Reseñan que siempre que lo han necesitado he estado disponible y que me he adaptado a sus fechas y circunstancias.

En conclusión, pienso que la parte del proyecto que se ha llevado a cabo se ha desarrollado de manera muy adecuada. Se han tenido que adaptar y modificar actividades pero la organización e involucración por parte de las profesoras ha sido muy satisfactoria. Y teniendo en cuenta los resultados, se han logrado los objetivos tanto personales como a nivel de proyecto, ya que personalmente, y tras hablar con las profesoras, mi asesoramiento y participación en el proyecto ha sido el esperado y en cuanto a los objetivos planteados en el proyecto se han cumplido porque se han superado las expectativas expuestas ante la participación en el evento y se ha desarrollado un interés por la conservación del medio ambiente y por la práctica de Actividad Física.

Añadir, que no es fácil llevar a cabo un proyecto tan complejo y siempre existen barreras, en este caso, la filosofía del centro no ha ayudado, ya que exponen que como ha sido el año de la implantación en el centro de la nueva ley, muchos de los docentes no se han querido implicar, pero es un aspecto que se podía haber solucionado ya que para eso estaba yo, como agente externo, pudiendo ayudar en todo lo que me pidieran.

Además, tampoco he tenido la oportunidad de estar presente en ninguna de las reuniones del centro, por lo que no sé verdaderamente las razones de por qué no se han realizado las demás actividades y tan solo se han involucrado las profesoras de Educación Física.

6. PROPUESTAS DE MEJORA

Para proponer propuestas de mejora se debe reflexionar sobre los resultados obtenidos. Hacer un análisis constructivo sobre las variables que están influyendo en los resultados. Asimismo, tras haber comentado que tan sólo ha participado en el desarrollo del proyecto un área, la propuesta que hacen las profesoras participantes es de proponer el proyecto en el centro antes de comenzar el curso, es decir, a finales del curso anterior para poderlo implantar en la PGA, ya que, varios docentes se excusan de no haber podido participar por falta de tiempo y tener ya su programación anual.

También, tras contactar con la directora del centro, proponía trabajar las actividades con todos los cursos del centro, es decir, infantil y primaria, para poder involucrar a todos los docentes y, participando todo el alumnado implicarse más en el proyecto.

Además, proponen para mejorar el desarrollo del proyecto cambiar la temporalización de las unidades didácticas, ya que al llevarlas a cabo en los meses de Febrero y Marzo y no disponer de las instalaciones adecuadas, en muchas ocasiones no han tenido la oportunidad de realizar la actividad satisfactoriamente. Durante la unidad didáctica de BTT, tuvieron durante dos días inclemencias meteorológicas con precipitaciones y viento y tuvieron que desarrollar la actividad en el patio.

Como asesora en el proyecto, la propuesta de mejora que propongo es que la evaluación llevada a cabo esté adaptada a la nueva ley LOMCE.

Así como, mejorar la coordinación entre todos los implicados, para que en una futura puesta en práctica, los resultados sean más positivos y el proyecto se desarrolle en su totalidad, ya que, hay muy buenas propuestas en las que los niños pueden alcanzar muchos aprendizajes, además de concienciarse por la conservación del medio ambiente y crear una motivación para fomentar la actividad física en ellos.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Aznar, S., & Webster, T. (sf). La Actividad Física en el entorno escolar y la comunidad. *Guía Actividad física y salud y en la infancia y la adolescencia*. 73-79.
- Berta Murillo Pardo, Enrique García Bengoechea, Eduardo Generelo Lanaspa, Paula L. Bush, Javier Zaragoza Casterad, José A. Julián Clemente, Luis García González. (2013). *Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents*. *Health Education Research*.
- Buscà, F. (2011). Innovar en educación física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 37, 64-68.
- Devís, J., & Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. (1996). *Educación física, deporte y currículum. Investigación y desarrollo curricular*. Madrid: Visor.
- Devís, J. (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Alcoy: Marfil.
- Generelo, E., Zaragoza, J., & Julián, J.A (coord) (2005). *La Educación Física en las aulas: aprender a partir de un proyecto*. Zaragoza: Gobierno de Aragón. Departamento de Educación, Cultura y Deporte.
- Generelo, E.; Julián, J.A.; Zaragoza, J. (2009): *Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela*. Barcelona. Inde.
- Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. *La Carta de Toronto para la Actividad Física: Un Llamado Global para la Acción*. www.globalpa.org.uk. Mayo 20, 2010.

Ibor, E. (2012). *Propuesta de organización y evaluación de la BTT en el ámbito escolar*. Ponencia presentada en las XIV Jornadas Provinciales de Educación Física. Alcorisa (Teruel), 20 al 22 de junio de 2012. Documento multicopiado.

Ibor, E., & Julián, J.A (Coord.). (2013). *Tree-Athlon. Un proyecto educativo para la conservación del medio ambiente y la promoción de la actividad física*. Huesca: Comarca de la Hoya de Huesca.

Ibor, E., & Julián, J.A. (2014). Un Tree-Athlon como excusa «saludable» para potenciar las relaciones entre el contexto escolar y el contexto social. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 46, 33-41.

Julián, J. A., Estévez, S., Estevez, & Aguareles, I. (2013). Tree-Athlon: un proyecto de respeto por la naturaleza y ocio en la escuela rural. *Aula de Innovación Educativa*, 225, 42-48.

ORDEN de 9 de mayo de 2007 del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA 1/06/2007)

Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA).

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Stuart J. Fairclough & Gareth Stratton (2005). *Effects of a physical education intervention to improve student activity levels*.

Tinning, R. (1992). *Educación física: la escuela y sus profesores*. Valencia: Universidad de Valencia.

Tinning, R. (1996). Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de la formación del profesorado. *Revista de Educación*. Madrid, 311, 123-134.

Viciiana, J. (2000) Principales tendencias innovadoras en la Educación Física actual. El avance del conocimiento curricular en Educación Física. *Educación Física y Deportes*. N°19. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

8. ANEXOS

8.1. Anexo I. Actividades

Ilustración 1



Ilustración 2



Ilustración 3



Ilustración 4



Ilustración 5



Ilustración 6



Ilustración 7



Ilustración 8



Ilustración 9



8.2. Anexo II. Tree-Athlon

Ilustración 1



Ilustración 2



Ilustración 3



Tree-Athlon.

Ilustración 4



Ilustración 5



Ilustración 6



Ilustración 7



Ilustración 8



Ilustración 9



Ilustración 10



8.3. Anexo III. Cartel y Tríptico Tree-Athlon

Ilustración 1

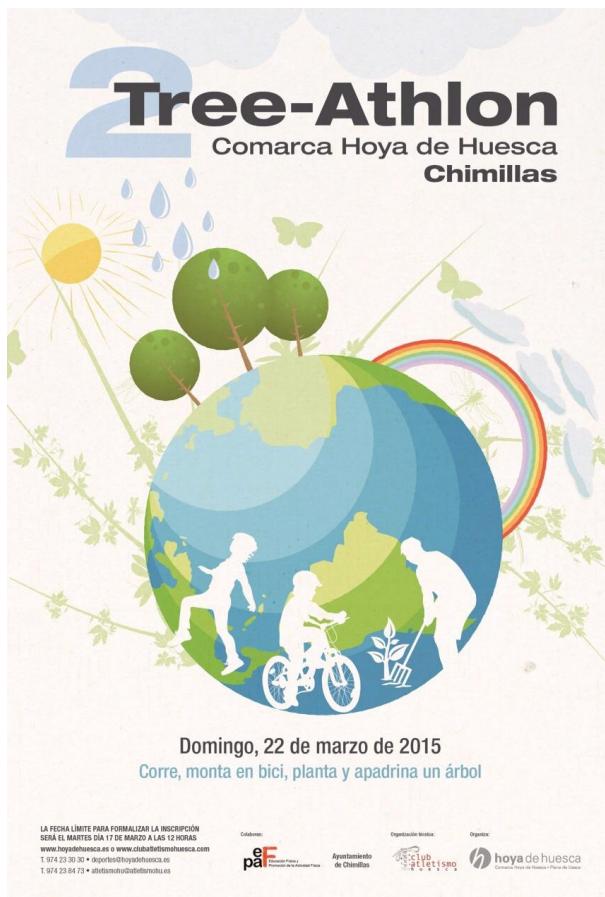


Ilustración 2



Tree-Athlon.

Ilustración 3

Tree-Athlon

Júntate a nosotr@s! Es una actividad global y participativa que une la realización de actividad física y el cuidado ambiental y responsable del medio natural.

¿En qué consiste? Realizar concientemente una carrera a pie (o a remo), un circuito lúdico en BTT difundiendo del paisaje, plantar un árbol y apadrinarlo.

¿Es un actividad más? No. Dadas de esta propuesta hay un proyecto para promocionar la conciencia ambiental y la conservación del medio ambiente. El año pasado (2014) se realizó en CRA Montañares, Teruel. Chiribilla, Aragón y Sámano.

¿Has hecho algo similar? Exponer tus experiencias. Participa sólo, con amigos o en familia.

¿A qué esperas? Inscríbete. Ven al Tree-Athlon y forma parte de una experiencia fantástica.

INSCRIPCIÓN

La organización para el buen desarrollo de la prueba ha limitado la participación en el Tree-Athlon en los 500 primeras inscripciones.

INSCRIPCIÓN INDIVIDUAL

1. Rellenar la hoja de inscripción con todos los datos (DNI PARA PERSONAL). La hoja de inscripción se podrá rellenar únicamente a través de la web: www.tree-athlon.com

2. Los corredores que no tengan más de 12 años de edad, deben que sus padres hagan 12 años, incluyendo en estos precios paguen. Deben, igualmente, dirigirse a la llegada y bolígrafo del certificado.

FORMA DE PAGO

Realizando el pago en la Comercia de la Hoya de Huesca o Plaza de Huesca con tarjeta de crédito y mediante pasarela de pago por internet.

LA FECHA LIMITE PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCION SERÁ EL MARTES 04 DE MARZO A LAS 12 HORAS.

Los participantes que no realicen el pago el mismo día de la prueba podrán realizar el recorrido para NO tener derecho a la bolilla del participante por la imposibilidad de previsión.

1. Podrán participar de forma individual las personas mayores de 16 años, o que los cumplen en el año en curso; los menores de esa edad deberán circular en todo momento acompañados de su adulto responsable.
2. Siempre se deberá acatar las ordenanzas Dadas por Protección Civil, Guardia Civil o cualquier organismo de la organización.
3. El resultado se realizará con básculas BTT y es obligatorio el uso del casco protector, el dorsal que se asigna deberá ir visible en el frontal de la bicicleta.
4. La organización contará con los servicios de ambulancia, médico, ATLS y vehículo de apoyo para los participantes y bicicletas.
5. La organización NO ha responsabilizarse de los posibles accidentes o daños que los interesados puedan sufrir durante la prueba. Así mismo la organización no se hace responsable de las consecuencias legales que sobre su salud puedan derivarse de su participación en la prueba, eximiéndose a los organizadores de cualquier tipo de responsabilidad.
6. Toda participante que no se encuentre en condiciones físicas para iniciar la ruta o de manera desmadrada o rezagado por los puntos de avituallamiento, no podrá seguir la prueba.
7. Se reserva el derecho a modificar todo lo relativo al recorrido, ordenes, hora de salida, etc., siempre que existan motivos o circunstancias que lo aconsejen, y a la realización de modificaciones que estimemos oportunas, para el buen desarrollo de la ruta.
8. Queda expresamente PROHIBIDO dejar o tirar basura en el transcurso del recorrido. Los puntos de vertido serán el sólo indicado para hacerlo.
9. La participación estará limitada a 300 participantes.
10. La mera hecha de inscribirse para la realización de la ruta, obliga a la aceptación de este reglamento.

10.0

En el pavellón de Chimillas se dispondrá de duchas y servicios para los corredores y se adecuarán espacios para la instalación de los puntos de avituallamiento.

Todos los corredores, por el mero hecho de inscribirse, recibirán la bolsa del corredor (tránsito, mapas, dorsal, bidón, ...).

Durante la marcha habrá varios servicios y en la zona de descanso se instalarán mesas y sillas para las hermandades para la celebración del plato típico de la localidad.

Todo el recorrido estará controlado por Protección Civil y voluntarios de la localidad. Se establecerán puntos de control y básculas de apoyo para selección mecánica de bicicletas arrastre y un camión-furgón para poder retirar bicicletas y corredores que no cumplan con las normas establecidas.

Más información de la ruta, mapas, track GPS... se pueden descargar en las páginas web.

11.0

RUTA LARGA Tree-Athlon
Tipo Itinerario: Circular
Distancia total: 3,4 km de carretera + 12,1 km de BTT + Desnivel: 115 m
09.00 h. Chimillas. Desayuno y recogida de dorsales.

12.0

11.30 h. Salida Chimillas + 13.30 h. Aragón. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 0.45 h para el recorrido completo.

13.0

RUTA FAMILIAR-INFANTIL
Tipo Itinerario: Circular
Distancia total: 2,5 km de carretera + 7 km de BTT
09.00 h. Chimillas. Desayuno y recogida de acreditaciones

10.00 h.

10.00 h. Salida Chimillas + 13.30 h. Aragón. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

14.0

RUTA ALBERCA DE CORTÉS
Tipo Itinerario: Circular
Distancia total: 2,5 km de carretera + 7 km de BTT
09.00 h. Chimillas. Desayuno y recogida de acreditaciones

10.00 h.

10.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

15.0

15.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

16.0

16.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

17.0

17.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

18.0

18.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

19.0

19.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

20.0

20.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

21.0

21.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

22.0

22.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

23.0

23.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

24.0

24.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

25.0

25.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

26.0

26.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

27.0

27.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

28.0

28.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

29.0

29.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

30.0

30.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

31.0

31.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

32.0

32.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

33.0

33.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

34.0

34.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

35.0

35.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

36.0

36.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

37.0

37.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

38.0

38.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

39.0

39.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

40.0

40.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

41.0

41.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

42.0

42.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

43.0

43.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

44.0

44.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

45.0

45.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

46.0

46.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

47.0

47.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

48.0

48.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

49.0

49.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

50.0

50.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

51.0

51.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

52.0

52.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

53.0

53.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

54.0

54.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

55.0

55.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

56.0

56.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

57.0

57.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

58.0

58.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

59.0

59.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

60.0

60.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

61.0

61.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

62.0

62.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

63.0

63.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

64.0

64.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

65.0

65.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

66.0

66.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

67.0

67.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

68.0

68.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

69.0

69.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

70.0

70.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

71.0

71.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

72.0

72.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

73.0

73.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

74.0

74.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

75.0

75.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

76.0

76.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

77.0

77.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

78.0

78.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

79.0

79.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

80.0

80.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

81.0

81.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

82.0

82.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

83.0

83.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

84.0

84.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

85.0

85.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

86.0

86.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

87.0

87.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

88.0

88.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

89.0

89.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

90.0

90.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

91.0

91.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

92.0

92.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

93.0

93.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

94.0

94.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

95.0

95.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

96.0

96.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

97.0

97.00 h. Alberca de Cortés. **HORARIOS APROX. DE CIERRE:** 1.1 h para el recorrido completo.

98.0

<div data-bbox="348