

Trabajo Fin de Grado

Parques y senderos de la ciudad desde una
propuesta interdisciplinar

Autor/es

Clara Martínez Casado

Director/es

Alberto Aibar Solana

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

Año 2017

**PARQUES Y SENDEROS DE LA CIUDAD DESDE UNA PROPUESTA
INTERDISCIPLINAR**

	<u>Página</u>
1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
3.1. HÁBITOS SALUDABLES EN RELACIÓN CON LA PRAC- TICA DE AF EN LOS NIÑOS ESPAÑOLES	10
3.2. ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO, SALUD	12
3.3. PARADIGMAS DE RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSI- CA, SALUD	14
3.4. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AMBITO ESCOLAR	16
3.5. ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD	17
3.6. DISCAPACIDAD Y ACTIVIDAD FISICA	21
3.7. LA EF ¿ÚNICO POTENCIAL?	38
4. PROYECTO: PARQUES Y SENDEROS DE LA CIUDAD DESDE UNA PROPUESTA INTERDISCIPLINAR	42
4.1. OBJETIVOS DEL PROYECTO	42
4.2. CONTEXTO DE IMPLANTACION DEL PROYECTO	42
4.3. NECESIDADES DEL AULA	44
4.4. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	44
4.5. CONSTRUCCION DE LA PROPUESTA PRÁCTICA	46

	<u>Página</u>
5. EVALUACIÓN	55
6. DEBILIDADES Y FORTALEZAS DEL PROYECTO	57
7. MEJORAS Y AMPLIACIONES DEL PROYECTO	59
8. CONCLUSIÓN FINAL	60
8.1. CONCLUSIÓN ACADÉMICA	60
8.2. CONCLUSIÓN PERSONAL	62
9. BIBLIOGRAFÍA	61
10. ANEXOS	66
10.1. ANEXO I	67
10.2. ANEXO II	71
10.3. ANEXO III	78

PARQUES Y SENDEROS DE LA CIUDAD DESDE UNA PROPUESTA INTERDISCIPLINAR

City parks and paths from an Interdisciplinary proposal

- Elaborado por Clara Martínez Casado.
- Dirigido por Alberto Aibar Solana.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de diciembre del año 2017
- Número de palabras (sin incluir anexos): 13636

Resumen

Este proyecto es una propuesta de intervención educativa interdisciplinar, realizada con los alumnos de dos aulas sustitutorias de Centro específico de educación especial. El eje vertebrador es promocionar la actividad física desde la escuela a través del juego y el aprendizaje en los parques de Huesca. En esta propuesta, se desarrollan actividades en los espacios verdes de la ciudad y en los senderos colindantes desde el juego simbólico. El presente documento interrelaciona los objetivos planteados en el aula con las posibilidades de aprendizaje que nos ofrece el entorno, mediante la adquisición de una serie de hábitos saludables, que encaminen a las generaciones a una educación orientada hacia una forma de vida más saludable. Los instrumentos utilizados para la recogida de datos han sido la entrevista personal, la utilización de la técnica de pensamiento visual y la observación directa. El análisis de los resultados muestra un cambio positivo en los hábitos saludables, como la autonomía; en la condición física, como reducción de fatiga en el desplazamiento e implicación hacia la tarea en los sujetos implicados.

Palabras clave

Promoción de la actividad física, integración, inclusión, salud, hábito saludable, interdisciplinariedad

1. INTRODUCCIÓN

El objeto de estudio escogido para la realización de este trabajo aborda una propuesta de intervención para la promoción de la actividad física (AF) en un colegio público de la ciudad de Huesca.

La principal motivación que me ha llevado a la realización de este trabajo surge después de formarme y comprender los beneficios que ofrecen el ejercicio físico y la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas. Esto me lleve a ser crítica y focalizar mi atención en la necesidad de la práctica de AF en algunos alumnos, con el reto de mostrarles los beneficios que la práctica de AF reporta, desde una perspectiva motivadora que conecte el entorno próximo y el aula.

Al finalizar las prácticas, pude comprobar la inactividad y sobrepeso que presentan algunos niños durante esta etapa y esto me hizo reflexionar, más allá de la obesidad, como era yo de niña, que posibilidades se me ofrecían y cómo han repercutido esas prácticas en mi calidad de vida actual.

La infancia es una etapa en la que resulta vital contar con el apoyo de agentes que permitan a los niños disfrutar en experiencias trascendentales para su vida, el adulto juega un papel fundamental de ofrecer los recursos y los espacios apropiados para que el niño se desarrolle desde la motivación y el descubrimiento de las mismas.

El docente es un agente activo que junto a las familias y el resto de la comunidad educativa desarrolla un papel principal en los referentes del niño. Se trata de un agente activo que interviene en el desarrollo tanto afectivo como cognitivo del alumno.

La intervención en cada etapa educativa permite ofrecer al alumno la adquisición de aprendizajes que establecidos en relación a los contenidos de cada etapa, contribuyen a la formación de hábitos saludables. En el campo de la salud el docente de EF adquiere gran responsabilidad. Ofrecer recursos para que el alumno de manera significativa conozca su cuerpo, en relación a las personas y el medio que les rodea. Que el sujeto adquiera competencias motrices que lo capaciten para el desempeño de sus actividades diarias y, a su vez, combatir la escasa AF y la adquisición de hábitos no saludables presentes en muchos de ellos, que pueden repercutir en el desarrollo del niño.

En esta propuesta se persigue que el docente pueda seguir ofreciendo posibilidades de aprendizaje al alumno, desde un contexto verde, un aula exterior que les aporte vivencias y aprendizajes diferentes. Donde el alumno pueda descubrir espacios y sensaciones que en el aula se ven reducidas. Disfrutar de las zonas verdes que la ciudad nos ofrece. Posibilidades como la capacidad de maravillarse observando un insecto, seguir un rastro, explorar la naturaleza de su barrio, cruzar un río, andar descalzo por la hierba fresca o abrazar un árbol. Son vivencias esenciales que contribuyen a enriquecer el correcto desarrollo del niño.

El docente debe ofrecer al alumno posibilidades que favorezcan hábitos saludables para propiciar una calidad de vida que repercutirá en su transición adulta.

Como futura docente, la oportunidad de realizar este trabajo me brinda la ocasión de abordar una propuesta, en la que, de manera lúdica, trate de acercar la promoción de la actividad física, fomentando el uso de los espacios verdes de la ciudad y la aproximación al medio natural.

Al valorar los conocimientos obtenidos en la mención y finalizado el periodo de prácticas, he querido completar esta etapa de formación con el reto de abordar esta propuesta en un contexto real, concretamente en el aula de educación especial.

La posibilidad de trabajar con los alumnos de un aula de educación especial, ofrece la oportunidad de acercar experiencias vitales a niños que generalmente ven reducidas sus posibilidades de relación con el medio, y por tanto de práctica de AF. Si la actividad física favorece a cualquier sector de la sociedad y población, podemos comprobar que en la actualidad hay aún una parte importante de ella que no se beneficia todo lo que debería, nos referimos a las personas con discapacidad (Mendoza, 2008; citado en Ríos, 1999).

A través de esta propuesta de intervención se procurará de igual manera observar qué beneficios podemos transmitir a los alumnos, a través del uso de espacios públicos como los parques y senderos próximos a la ciudad o por consiguiente valorar y tener conciencia de las limitaciones que presentan estos espacios para los alumnos que presentan algún tipo de discapacidad.

Este trabajo no empieza con el inicio en este proyecto. Es fruto de otras intervenciones realizadas en los ciclos ordinarios de educación primaria en el colegio Pio XII con el nombre de "Park-hour", dirigida y organizada por los maestros de educación física de este centro.

Esta propuesta pretende ir un poco más allá y llevar esta experiencia de promoción de AF al aula de educación especial del centro, desde una perspectiva interdisciplinar en la que podemos estimular aquellas capacidades que presentan estos niños y atender a la demanda de necesidades específicas que requieren, sin olvidar las competencias que estos deben de adquirir en su formación en aula.

2. JUSTIFICACIÓN.

En la sociedad actual, todos hemos oído hablar de la importancia de tener hábitos de vida saludables. La práctica de AF regular y moderada aporta beneficios a nivel físico, psicológico y social a cualquier sector de la sociedad y población (Piéron, 2007). Diverosos estudios reflejan la necesidad de practicar actividad física y mantener unos hábitos para mejorar nuestra calidad de vida.

"La salud es el mejor instrumento para el desarrollo y más aún, la mejor plataforma para la paz. La protección y promoción de la salud del pueblo es indispensable para un desarrollo económico-social duradero y contribuye a mejorar la calidad de vida y alcanzar la paz mundial. (OMS, 1946)

Teniendo en cuenta que una mejora de la salud contribuye a un incremento de la calidad de vida. Los conceptos de estilo de vida y calidad de vida se encuentran íntimamente relacionados, viéndose determinada la calidad de vida por el estilo de vida que cada persona o grupo decida experimentar. De aquí que, en líneas generales, podamos establecer las siguientes relaciones entre la actividad física y los estilos de vida que nos propone (Gutierrez, 2000; citado en López-Miñarro, 2009).

– La actividad física está positivamente relacionada con la salud, principalmente en los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas.

– La actividad física parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene. Si aumentamos la práctica de actividad física, podemos influir en otros hábitos de salud.

– Los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de actividad física, y su posterior traslado a la vida adulta.

El proceso educativo es vital para enseñar desde edades tempranas cómo llegar a ser sujetos activos, independientes y autónomos en su desarrollo como personas saludables.

Sin embargo, el estilo de vida que presentan los niños españoles es generalmente sedentario y esta realidad va en aumento. Esto crea un importante riesgo para la salud de los niños y fomenta que repitan los hábitos adquiridos durante su niñez una vez sean adultos. Para ello previamente debemos darles la pauta de cómo pueden ir adquiriendo estos hábitos de forma regular, lúdica y normalizada en sus entornos más cercanos.

Por tanto, la Educación Física como promotora de la actividad física conlleva a promover hábitos saludables que favorecen a la salud del alumnado. Su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad físico-deportiva (Fox, 2000) El área de educación física juega un papel muy importante en la promoción de la actividad física y da la posibilidad de que el alumnado adquiera competencias, practicas motrices e integre estas experiencias en el propio estilo de vida.

Resulta importante destacar que “los jóvenes deben comenzar cuanto antes a aprender que el ejercicio físico diario realizado de manera autónoma como un hábito muy importante para consolidar un estilo de vida saludable”. (Pangrazi 1987 citado en Zabala., Ramírez., Lozano, & Viciano, 2002).

La escuela es el gran referente para nuestros alumnos; es ahí donde pasan la mayor parte de su tiempo. El ritmo de vida actual en muchas familias es frenético, los bajos salarios y la dedicación a las obligaciones repercute en la falta de tiempo hacia los más pequeños. La escuela permite contribuir a paliar esta carencia, educando a través del cuerpo y la práctica de la actividad física así como la educación en hábitos saludables.

Para (Delgado y Tercedor, 2002), el centro escolar se ha convertido en el pilar básico de educación para la salud, debido a diferentes razones:

- 1) Porque afecta a la calidad de vida presente y futura,
- 2) Es un ámbito muy amplio (social, ambiental, biológico, económico...) y, para nada, exclusivamente sanitario
- 3) Su preservación precisa nuestro compromiso y ello se debe dar de manera continuada y reflexiva,
- 4) La escuela sola no lo consigue pero puede ayudar,
- 5) Porque por la escuela pasan casi todas las personas para formarse y, además, en el mejor momento para adquirir hábitos.

Por consiguiente el maestro juega un papel muy importante en enriquecer las vivencias del alumno a través de la escuela para generar la adquisición de hábitos de vida saludables y la promoción de la AF.

La EF hace que los educadores pasen a ser educadores, facilitadores y promotores de un estilo de vida activo y saludable, Como explicaba (Digelidis et al., 2003) El profesor de EF puede crear un clima motivacional positivo que facilite a los alumnos su orientación gracias las tareas propuestas y actitudes positivas hacia el ejercicio saludable. Estas experiencias pueden dar respuestas a nuevos retos fuera del aula que sin olvidar el compromiso con los contenidos del curriculum favorezcan y faciliten aprendizajes en el alumno, de situaciones reales en un contexto próximo, para su desarrollo.

El docente de educación física tiene la posibilidad de integrar hábitos saludables en los alumnos y promover la práctica de AF en la escuela, pero también de manera conjunta con otras áreas se podría interrelacionar un trabajo interdisciplinar en diferentes espacios, En los que se conexionen los contenidos del curriculum y el aprovechamiento de un entorno exterior que promueva aprendizajes y experiencias entre iguales que fomenten la motivación del alumno a nuevas prácticas.

Mediante esta propuesta se pretende despertar interés y disfrute por los espacios verdes de la ciudad, fomentando la práctica de actividad física en los entornos verdes cercanos al entorno urbano.

En ocasiones, si a la falta de hábitos saludables en el alumnado y sus referentes, se añade que el alumno posee algún tipo de discapacidad, estamos hablando de algunas familias más vulnerables en las que la práctica de actividad física generalmente queda en un segundo plano. En la mayoría de las ocasiones la adquisición de estos hábitos recae íntegramente en los adultos de referencia y no todos tienen el mismo compromiso hacia la práctica de AF. Algunas familias generalmente priorizan que el niño focalice sus aprendizajes en otro tipo de tareas, fomentando otras destrezas que se ven limitadas por la discapacidad que presentan.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1_HÁBITOS SALUDABLES EN RELACIÓN CON LA PRACTICA DE AF EN LOS NIÑOS ESPAÑOLES

Los niños en la sociedad actual tienden al sedentarismo, ocupando su tiempo libre en videojuegos y televisión. Cada vez se limita más el movimiento, tendiendo a estar la mayor parte del tiempo sentados, tanto en el hogar como en el aula. La incorporación de las nuevas tecnologías y aparatos electrónicos proporcionan herramientas muy útiles para el aprendizaje. Por el contrario una mala gestión de estos, sobre todo en casa, puede repercutir negativamente en los hábitos de los más pequeños. Por ejemplo el abuso de la televisión, conlleva a muchos alumnos, a estar durante horas delante de un acompañamiento contraindicado para ellos. En muchas ocasiones la información que el niño está procesando no es la adecuada. Las campañas publicitarias aprovechan estas franjas horarias para promocionar alimentos azucarados y juegos que limitan a los más pequeños a no moverse de la pantalla, fomentando el sedentarismo y repercutiendo negativamente en la adquisición de hábitos saludables para muchos de estos niños (Duque & Parra, 2012). Varios estudios han demostrado en hombres y mujeres una asociación positiva entre el tiempo frente al televisor y la obesidad (Tucker & Bagwell, 1991; Tucker & Friedman, 1989).

Un dato que reafirma la importancia de educar en hábitos saludables es que la mayoría de los escolares no cumplen con las recomendaciones de práctica de AF de 60 minutos diarios a una intensidad de moderada a vigorosa (OMS, 2010).

Existen diferentes estudios en España que analizan consecuencias ligadas a la falta de AF, esta inactividad eleva los índices de prevalencia de obesidad en los niños. Por ejemplo una comparativa de los datos en España, indican un aumento en la prevalencia de obesidad del 4,9% en niños de ambos sexos, en 1984 (estudio Paidós, 2014) y hasta un aumento en la prevalencia de sobrepeso de 12,5% y obesidad de 13,9% (estudio enKid, 2000, citado en Piero et al., 2014). La primera edición del Estudio (ALADINO, 2011, citado en Cantallops, 2012) ya puso de manifiesto la gran magnitud del problema de la obesidad infantil en niños de 6 a 9 años. En esta franja de edad el estudio recoge un 45,2% de niños y niñas con exceso de peso, con sobrepeso un 26,7% en niños y un 25,7% en niñas. Teniendo en cuenta estos datos, se puede vislumbrar una preocupante situación de salud en España a nivel infantil.

Entre los posibles factores asociados a la obesidad, siguen relacionándose de manera relevante los malos hábitos de alimentación con la escasa práctica de AF, la falta de horas de descanso, la adquisición de hábitos no saludables ligados al sedentarismo, así como el bajo nivel de ingresos económicos de la familia y el bajo nivel educativo de padres y madres.

Haciendo mención a la actual ley de educación, la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa LOMCE 8/2013, la disposición adicional cuarta señala que: “las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil” (...) promoviendo “la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar” (...) y garantizando “un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.” (LOMCE 2013).

La EF 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, citado en Abarca-Sos, et al., 2015) Indirectamente, la EF puede ser un estímulo relevante para promover la AF fuera del centro. Debemos favorecer una EF de calidad, donde los jóvenes adquirirán expe-

riencias que les permitan practicar y mantener la AF a lo largo de su vida (Peiró, Velert, Pérez-Gimeno y Valencia-Peris, 2012) de este modo podemos observar que la AF contribuye en el desarrollo del alumno aportando beneficios satisfactorios para su desarrollo.

3.2 ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO, SALUD

Para dar un enfoque más claro a esta propuesta debemos diferenciar entre los conceptos actividad física, ejercicio, salud.

El concepto Actividad Física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas (Ureña, 2000). Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía por encima del metabolismo basal (Tercedor, 2001). Por lo tanto entendemos la actividad física como las acciones motrices que parten del movimiento corporal: andar, salir a la calle, subir escaleras, etc.

Esta definición se queda incompleta porque olvida el carácter experiencial y vivencial de la actividad física. Por este motivo, autores como (Devis y Cols, 2000) amplían el concepto de Actividad física como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

Podemos indicar tres elementos que definen este término que según (Devis y Cols, 2000) deben formar parte del concepto de la actividad física.

- 1- Experiencia personal (psicológico)
- 2- Movimiento corporal (Físico)
3. Práctica sociocultural (Social)

Por otro lado debemos diferenciar la actividad física del ejercicio físico. El cual se define como la actividad física planificada, estructurada y repetitiva. Algunos autores definen que esta actividad debe entenderse como la actividad física realizada durante el tiempo libre (Bouchard y cols, 1990).

La OMS de 1948 define la salud como: Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

En octubre de 1986, se celebró en Ottawa, la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, que dio lugar a lo que hoy se conoce como la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud.

Esta Conferencia ha sido en primer lugar una respuesta a las crecientes expectativas del movimiento hacia una nueva sanidad en todo el mundo. Las discusiones se centraron en las necesidades de los países industrializados, pero tuvieron en cuenta las preocupaciones similares de otras regiones. En la citada conferencia se señalan cinco áreas de acción para actuar sobre los determinantes de la salud. El área de educación para la salud, adquiere gran relevancia, desde la Carta de Ottawa 1986 en la que la promoción de la salud enfatiza la capacitación de las personas para aumentar el control sobre la salud y tratar de mejorarla, con las siguientes propuestas clave: 1) Desarrollar políticas que apoyen la salud, 2) Crear entornos favorecedores de la salud, 3) Desarrollar las aptitudes y los recursos individuales, 4) Reforzar la acción comunitaria, y 5) Reorientar los servicios de salud (Gavidia Catalán, 2001).

La promoción de la salud implica potenciar aquellos factores que sostienen estilos de vida saludables y reducir aquellos otros que generan enfermedad, combinando medidas políticas de muy diversa índole con medidas educativas y organizativas dirigidas a los individuos y a las comunidades (Mendoza y López, 1993).

Es evidente que existe una necesidad de educar en hábitos saludables para que un futuro próximo estos niños sean adultos que incorporen estas prácticas como rutinas adquiridas en su vida diaria.

(Casimiro 2005, citado en Baena, 2008) subrayaba que el “reconocimiento de la salud como tema de gran importancia social ha posibilitado su incorporación al sistema educativo a través de los temas transversales y, en el caso de la EF, mediante la inclusión de contenido específico referente al cuidado y conocimiento del propio cuerpo, tanto en primaria como en secundaria, lo cual supone un reto y una nueva orientación de la clase”.

3.3 PARADIGMAS DE RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD

Cada vez existen mayores evidencias sobre las relaciones entre la actividad física y la salud y están siendo ampliamente aceptadas por la profesión médica (Fentem et al., 1990).

Podemos diferenciar tres paradigmas fundamentales que relacionan la actividad física con la salud:

1. Paradigma centrado en la condición física.

El paradigma se construye sobre la base de unas relaciones lineales que se inician con la realización de actividades físicas, pero cuya repercusión con la salud deben buscarse a través de la condición física. Asume que las actividades mejorarán la condición física y que la mejora de la condición física lleva implícita una mejora de la salud.

2. Paradigma orientado a la actividad física.

Desde el paradigma orientado a la actividad física, la actividad física se expone como un elemento más de otros ya que este se relaciona con la herencia, el estilo de vida, el ambiente y otros atributos personales que pueden ser mucho más determinantes de la salud de una persona que la realización o no de actividad física (Devís & Cols, 1993).

Desde este paradigma la condición física deja de ser un elemento central y el protagonismo se inclina hacia la actividad física, aunque dentro de un conjunto más amplio de factores. La actividad física posee un doble impacto en la salud, uno directo y otro indirecto, a través de la condición física. Esto quiere decir que la realización de actividad física influye en la salud, exista o no mejora de la condición física, y que esta última repercute en la salud no por sí misma, sino por influencia del aumento de actividad física.

ca. Es decir en función del estilo de vida y los hábitos que tenga el sujeto en el desarrollo de la misma, repercutirá a posteriori en su calidad de vida en lo que a salud respecta, (Devís & Peiró, 1993).

También (Mendoza, 1900) relaciona este paradigma con el estilo de vida, que viene determinado por las características individuales de la persona, el entorno micro-social (familia, profesores, amigos...), macrosocial (publicidad, cultura, sistema socio-económico) y el medio geográfico.

3: Paradigma socio crítico.

Este paradigma introduce la ideología de forma explícita y la autorreflexión crítica en los procesos del conocimiento. Su finalidad es la transformación de la estructura de las relaciones sociales y dar respuesta a determinados problemas generados por éstas, partiendo de la acción reflexión de los integrantes de la comunidad (Alvarado, 2008).

Este paradigma tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.

“Uno de los propósitos de este paradigma consiste en “hacer de la práctica una cosa más “teórica” en el sentido de enriquecerla mediante la reflexión crítica, sin que, al mismo tiempo deje de ser “práctica”. (Carr y Kemmis, 1986).

De cara a relacionar la promoción de la actividad física en la escuela relacionamos los conceptos desde la perspectiva del modelo holístico. Los docentes no deben ser meros usuarios de conocimientos producidos por otros sino generadores de conocimientos mediante la reflexión sobre la práctica. (Elliot, 1990).

Desde este último enfoque se busca una fundamentación principalmente sociológica. La salud se presenta como una construcción social, originaria de una acción individual y colectiva que trata de crear ambientes más saludables. En este modelo se realiza una crítica social a la cultura física, el cuerpo, los hábitos y el deporte. Tratando de llevar al alumno a una visión conductual, para generar una conducta crítica hacia un cambio social relacionado con la actividad física y los hábitos saludables para su salud.

En la línea de este paradigma responde el modelo social-ecológico (Langille y Rodgers, 2010 citado en Bernalte & Clemente, 2016) donde 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. Es por esto que este paradigma puede sustentar modelos o tipos que pueden favorecer ese carácter crítico. En la educación física escolar consistiría básicamente en promover la conciencia crítica en los alumnos/as para que se conviertan en consumidores críticos de programas de actividad física y salud. (Devís & Peiró, 1993).

3.4 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AMBITO ESCOLAR

La actividad física está presente en la escuela junto a otras acciones educativas conducentes al éxito escolar. Todas las áreas tienen un compromiso con la promoción de AF en el alumno, pero es el área de EF actualmente la que recoge mayor carga de actividad física en el horario lectivo, siendo las horas de mayor compromiso motor para algunos alumnos a lo largo de todo el día. Como se ha relacionado en este documento anteriormente, la práctica de actividad física genera grandes beneficios por tanto es vital que se incorpore una rutina de práctica de AF y hábitos saludables, desde el ámbito escolar. Para la implicación de la práctica de AF en la escuela es fundamental conocer las diferentes formas de promocionar la salud.

Existen diferentes formas de promocionar la salud entre una población determinada. Para los autores (Devís Devís & Peiró, 1993). Son cinco las principales perspectivas de promoción de la actividad física relacionada con la salud.

- a) Perspectiva mecanicista: existe la creencia de que la realización de actividades físicas produce un hábito de práctica que continuará en el futuro.
- b) Perspectiva orientada al conocimiento: se fundamenta en la capacidad de decisión y adquisición de conocimientos por parte de los participantes, ya que pretende ayudarles en la elección y toma de decisiones informadas respecto a la actividad física y la salud.

- c) Perspectiva orienta a las actitudes: fundamenta las decisiones en la percepción e interpretación que hacen las personas de su propia experiencia cuando se implican en actividades físicas.
- d) Perspectiva crítica: sitúa los problemas de salud a nivel social y ambiental y, por lo tanto, sus estrategias de promoción se dirigen a facilitar el cambio social y comunitario.
- e) Perspectiva ecológica: considera las comunidades humanas como complejos sistemas de interdependencias, análogas a los ecosistemas naturales, y asume que la salud es tanto una responsabilidad personal como un asunto social y ambiental.

La implementación de estas principales perspectivas de promoción de la AF en el ámbito escolar, genera una realidad en la que intervienen agentes externos al alumno como condicionantes en la práctica. Para situar la propuesta analizaremos el concepto de escuela promotora de salud y como este tipo de escuela propicia los hábitos saludables y la práctica de AF en la escuela

3.5 ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD

La OMS ha desarrollado e implantado varios programas y proyectos para traducir los conceptos y estrategias de promoción de la salud en acciones prácticas. Entre estos podemos citar las redes de Escuelas Promotoras de la Salud.

Una escuela promotora de salud es aquella que “refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar “(Delgado y Tercedor, 2002)

La Escuela Promotora de Salud mejora las capacidades de los jóvenes para actuar y generar cambios. Proporciona un espacio dentro del cual se puede conseguir la satisfacción de haber alcanzado algo importante, trabajando junto a sus maestros y sus iguales. La participación de la juventud junto con sus visiones e ideas, les capacita e influye tanto en sus vidas como en sus condiciones de vida. (Agenda Egmond, 2002)

En Europa se ha creado el marco de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS) y en consecuencia esta red, la red de Escuelas para la Salud en Europa (SHE). Esta última concretamente se desarrolla en muchos colegios españoles con el nombre de Escuelas Promotoras de Salud.

Respecto al proceso de planificación para que una escuela sea promotora de salud. La escuela debe reunir elementos administrativos y una serie de actividades de promoción de salud, en las que se debe reunir por lo menos tres de los siguientes elementos:

- Alimentación sana
- Actividad física.
- Adecuación de los espacios físicos destinados al juego y al deporte de niños y niñas.
- Estímulo a factores psicosociales protectores de la salud.
- Promoción de la higiene bucal.

El área de educación física es un elemento clave para potenciar la práctica de AF y adquisición de hábitos saludables e incitar a trabajar estos contenidos en otras áreas incluidas en el curriculum escolar.



Figura 1. Imagen del trabajo de promoción de alimentos saludables realizado en el aula.

En Aragón se establece la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud que engloba todos aquellos centros docentes de nuestra comunidad autónoma acreditados como escuelas promotoras de salud. En Aragón hay un total de 107 centros educativos, concretamente 22 en la provincia de Huesca, 63 en la de Zaragoza y otros 22 centros en la de Teruel.

En esta red de escuelas promotoras se elabora un programa de desarrollo integral de niños y niñas en el que se recogen los siguientes ítems:

- Considera a la salud como una fuente de bienestar y desarrollo.
- El programa desarrolla procesos de aprendizaje y promueve estilos de vida saludable.
- Empodera a los niños/as para que participen en el control de factores de riesgo y actúen a favor de la salud.
- Promueve vínculos entre escuelas-comunidad-familias-servicios locales de salud y desarrollo social.
- Promueve el desarrollo y la protección de ambientes saludables.

En concreto el CEIP PIO XII es una Escuela Promotora de Salud en Huesca que desarrolla una serie de acciones educativas, orientadas a dotar al alumnado de la suficiente autonomía para la gestión de hábitos saludables.

En cuanto a propuestas del centro se parte desde la alimentación en el que las propuestas se orientan programando talleres de cocina con presencia de las familias. Campañas como “Cinco piezas de frutas o verduras al Día”. Plan de consumo de fruta, el huerto escolar, la higiene bucodental, etc. Grandes avances en almuerzos saludables sin grasas industriales. El segundo eje básico de trabajo se centra en la actividad física. Los niños aprenden a jugar solos y a usar correctamente las instalaciones cercanas al centro escolar. El profesorado se forma en dinámicas para fomentar, entre otras, la educación emocional y la convivencia positiva con grupos de trabajo; entre otros, de Mindfulness, mediación escolar, talleres de arte terapia y danza terapia, recreos cooperativos...

Con estas propuestas el centro pretende relacionar los valores de hábitos saludables desde la higiene, la alimentación, las rutinas dentro y fuera del aula y el fomento de la práctica de AF desde la EF.

3.5.1 LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR Y LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La educación física posee un gran potencial para la promoción de la actividad física de forma directa o indirecta (Serra et al., 2014).

Directamente, sabemos que la EF puede contribuir a la acumulación diaria recomendada de minutos de AF (Fairclough y Stratton, 2005, citado en Frago, 2014) y a proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje con el desarrollo de climas motivacionales óptimos en todas las unidades didácticas (Julián, 2012).

Según la LOMCE la organización de la Educación Física se compone de seis bloques de contenido, cinco de ellos vinculados a diferentes situaciones motrices y uno conectado con aprendizajes de carácter transversal. (Orden de 16 de Junio de 2014). Este último bloque se establece con el nombre del bloque 6. “El bloque de Gestión de la vida activa y valores”. A través de este bloque el alumno debe adquirir diferentes aprendizajes transversales al área como son las reglas y principios para actuar, la actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, los efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud, la aceptación de las diferentes realidades corporales, el reconocimiento del patrimonio cultural, la construcción de la vida activa, el desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales (Orden de 16 de Junio de 2014).

El currículum básico de la Educación Primaria, detalla que: “es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, (...) por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en la jornada escolar si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo.”

Desde el planteamiento de la interdisciplinariedad la búsqueda de un aprendizaje activo para combatir el sedentarismo, es una herramienta que el docente puede trabajar

desde el área de educación física pero también desde la interdisciplinariedad con otras áreas manera transversal. De esta forma conjunta las áreas de las diferentes especialidades pueden incluir sus contenidos y beneficiarse de la adquisición de hábitos saludables para el alumno de manera transversal.

3.6 DISCAPACIDAD Y ACTIVIDAD FISICA

La sociedad pretende cubrir las necesidades de toda la población buscando el bienestar de los que la integran. Frente a este planteamiento, dentro del marco social encontramos colectivos más vulnerables, ya sea por dificultades físicas o por la dificultad de incorporarse a ciertas actividades que se realizan en su entorno, como ocurre con las personas con algún tipo de discapacidad (Rivas & Vaíllo, 2012).

En el ámbito del deporte y la AF se pueden distinguir diferentes ámbitos de actuación (ámbito deportivo, terapéutico, educativo y recreativo) la escuela puede contribuir a que el alumno conozca los diferentes ámbitos de los que puede sacar rendimiento a través de AF e incorpore sus beneficios a través de la práctica, como una rutina normalizada y saludable para su desarrollo y disfrute personal.

La promoción, el desarrollo y la difusión de las actividades para personas con discapacidad han contribuido mayor desarrollo y calidad en la práctica de las mismas. Pero debemos seguir trabajando en la normalización y aprovechamiento de dichas actividades desde la inclusión y bienestar de forma igualitaria para todos.

Cuando pensamos en los alumnos con algún tipo de discapacidad generalmente se piensa en sus limitaciones, en su discapacidad y esto puede conllevar a ver infravaloradas sus capacidades. Esta afirmación está relacionada con una dimensión social más amplia, basada en una serie de creencias que tienen los compañeros de este alumno y él mismo sobre la práctica físico-deportiva. Esto genera una incompetencia motriz y social que repercute en la motivación del alumno hacia la práctica (Molina & Beltrán, 2007).

En pocas ocasiones vemos más allá del límite que nosotros marcamos sin pensar realmente que ellos podrían llegar mucho más lejos a pesar de su discapacidad particular. A la hora de plantear estas actividades, pensamos en educar en tres ámbitos

principales de competencia: el cognitivo, el social y el físico (Molina & Beltrán, 2007). El aspecto socializador que estas aportan dentro y fuera del aula es vital para su desarrollo, pero también los beneficios cognitivos y físicos cobran real importancia.

Esta propuesta hace uso de las oportunidades que ofrece salir al medio natural, es decir, gestionar el aula en un espacio que les permita situaciones motrices, sociales y retos totalmente diferentes a los que les ofrece el aula. Crear situaciones de logro satisfactorias en el alumno, que venzan esa posible incompetencia motriz que se puede dar en clase. El valor del grupo y a la cooperación entre todos para llegar al objetivo final. No se caracteriza por ser una actividad de aprendizaje en sí, sino más bien una convivencia entre compañeros. Otro factor fundamental que ofrece este medio es el autocontrol personal que sufre cada alumno. Una gestión propia del riesgo y la seguridad, siendo ellos mismos los que deben auto gestionar su motricidad en cada reto. Van a tomar sus propias decisiones y si realmente son capaces percibirán que lo han logrado a través de sus propios méritos, con un refuerzo único e individualizado de haberlo conseguido. Esto contribuye a aumentar su autoestima y reforzar el grupo clase. De esta manera desde la educación, en un contexto diferente, desarrollarán su autonomía y descubrirán donde se encuentran, ya sea en un parque o un sendero próximo a la ciudad.

3.6.1 EL NIÑO Y LA RELACIÓN CON EL MEDIO NATURAL

Cuando hablamos de la relación del niño o niña con el medio, hacemos referencia a los distintos ambientes en el que éste se desenvuelve: la familia, el centro escolar, su barrio. Teniendo en cuenta los elementos que lo forman, las condiciones que inciden sobre ellos y los acontecimientos que en ellos transcurren.

Para una correcta interacción entre el medio y el alumno debemos de tener en cuenta:

- Los espacios donde realizan su actividad: la casa, la calle, el parque, el barrio...
- Los elementos que forman parte de ellos: personas, animales, plantas, objetos...
- Las relaciones que se establecen entre iguales, con los elementos: cooperación, participación, afecto, seguridad...

- Los acontecimientos que tienen lugar y que inciden directamente sobre ellos: las fiestas, costumbres, el nacimiento de un nuevo hermano, la salud...

Todas estas variables inciden sobre la formación del individuo, de forma que no podemos entenderlo como algo superfluo, sino que tenemos que entenderla como algo relevante en la construcción del aprendizaje del alumno. Esto conlleva implícito una serie de variables que condicionan y determinan las actividades que se realizan en él.

En esta propuesta el alumno sale de su aula de referencia, para trabajar los contenidos en un entorno diferente, en el que de manera transversal se proponen aprendizajes que pretenden estimular la capacidad de atención, el desarrollo motor y cognitivo, la autonomía, la seguridad, la adquisición de valores... Combinando la metodología trabajada en un aula ordinaria con las posibilidades que nos ofrece un aula de aprendizaje diferente.

Salir a un medio donde encontramos espacios verdes nos permite estimular la capacidad de exploración, de creatividad, de destreza para la convivencia y para la resolución de problemas en un contexto real y cercano donde el niño puede explorar diferentes posibilidades que en el aula quedan reducidas (Freire, 2011) .

Desde la literatura en 1972 desde *El Emilio* de Rousseau, una de las obras literarias más importantes vinculada al ámbito educativo y más concretamente a la Educación Física. El autor le otorga una gran importancia a la educación integral del niño en un entorno natural y libre en el que la actividad física será una de las herramientas más importantes a través de la cual podrá acceder al entorno que le rodea a través de los sentidos, de la exploración y experimentación que le permitirán formarse como un hombre libre, resistente y sabio ante la sociedad (González, 2003).

Algunas de las posibilidades que puede permitir este tipo de trabajo desde el ámbito educativo:

- Visitar los parques de su ciudad. Del más próximo al que se encuentre más alejado, pueden observar y dialogar sobre los animales que encuentren.
- Fomentar el cuidado de la fauna y la flora de los espacios verdes y de la ciudad.

- Utilizar pictogramas donde el niño o la niña identifique los distintos entornos de la ciudad y senderos próximos.
- Pasear por las calles de la ciudad y por muchas otras que puede que nunca hayan pisado. Diferenciar cada uno de los elementos que las componen y trabajar en el aula como desenvolverse a la hora de buscar comercios, edificios públicos, medios de transporte, etc.
- Trabajar detalladamente dentro de sus posibilidades las normas de educación a la hora de estar una zona pública fuera del aula.
- Reconocer las señales de seguridad vial: no bajar de la acera, no correr por la calle, paso de peatones, semáforo, etc. Desde el trabajo con pictogramas y programas de adaptación.
- Fomentar los juegos grupales e individuales en espacios abiertos, sin recursos materiales.
- Cada alumno puede gestionar su material, llevando su cuaderno individual de explorador, de esta manera se buscaba acostumbrar al niño o niña al cuidado y orden del material.
- En cada salida pueden seguir las rutinas acostumbrándose a los principales hábitos de alimentación e higiene (hidratación, alimentación, lavar la manos y cara después de cada ruta).
- Los alumnos pueden ir reconociendo las diferencias de algunos alimentos y conocer los comercios donde podían encontrarlos, señalando la importancia de los alimentos saludables y su procedencia.
- Previamente, en cada salida, es fundamental comprender los días de la semana, meses y estaciones para proceder a la sesión.
- Los alumnos pueden adquirir pequeñas responsabilidades en las salidas de manera que queden reforzadas si se asumen correctamente.



Figura 2. Exploración de senderos

3.6.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIO DE INTEGRACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL

Tradicionalmente hay una tendencia a desvalorizar la vinculación del curriculum escolar con el área de EF, mientras que esta área representa una gran responsabilidad a la hora de afrontar conflictos, construir un pensamiento crítico, crear relaciones interpersonales y constituir una inclusión social de todos los alumnos del grupo-clase.

La actividad física, influye directamente en ámbitos físicos y reporta números beneficios saludables para creación de hábitos saludables fomentando un estilo de vida óptimo psicológica y físicamente.

Hablamos de AF y hábitos saludables desde la inclusión. En la escuela este término viene concebido desde la función social que ejerce el centro escolar. Una escuela inclusiva atiende a la diversidad del alumnado desde una educación de calidad donde todos los alumnos tienen el mismo derecho de acceder al curriculum, eliminando las barreras de aprendizaje.

“Las comunidades y sociedades saludables y vigorosas que acogen e incluyen a todos sus miembros dependen de personas con y sin discapacidades trabajando juntas en relaciones de igualdad, haciendo uso de sus talentos únicos e individuales para el beneficio de todos. El creciente interés en la inclusión ha ayudado a las personas a percibir y

apreciar que la exclusión es un problema y no un estado natural” (Tyne, 2003, citado en Adelantado, 2006).

Hablar de inclusión social, a raíz de la práctica de actividad física nos lleva inevitablemente a pensar en deporte y actividad física adaptada, pero la inclusión educativa trasciende esa barrera construida en torno a las capacidades y discapacidades, para fijar su influencia en el reconocimiento de toda la diversidad existente en el aula y dar respuesta a esta a través de distintas actividades a través del juego en el aula y fuera de la misma podemos potenciar conductas para favorecer el desarrollo del alumno con sus iguales.

3.6.3 BENEFICIOS DE DESCUBRIR Y EXPLORAR EL MEDIO NATURAL DESDE LA EDUCACION FÍSICA EN LA ESCUELA.

Los niños del siglo XXI crecen desconectados del mundo natural; una desconexión con numerosas consecuencias. Los niños que tienen acceso a la naturaleza y al aire libre aprenden mejor, son más calmados, se comportan de forma más adecuada, son más creativos y dominan mejor el pensamiento crítico. Pasar tiempo en la naturaleza llena sus déficits físicos, emocionales y espirituales (Izaguirre-Roitegi, 2014).

Las actividades en el medio natural, permiten adquirir competencias en un medio desconocido, facilitando la motivación en los alumnos a realizar tareas por superación propia, es decir sin necesidad de refuerzos positivos o negativos concretos, sino del disfrute de la propia experiencia y el afán por la superación personal. Plantear actividades caracterizadas por la motivación intrínseca, implica que los alumnos sean partícipes de una aventura en cada experiencia.

La Educación Física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico-deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación, disfrutando, compartiendo y educándose en ella (Pinos ,1997; citado en Baena Extremera, A., & Granero Gallegos, 2008).

Actualmente encontramos evidentes trastornos por déficit de naturaleza (Louv, 2008) niños que apenas tienen contacto con el medio natural, ni hacen uso de los espacios ver-

des de su propia ciudad. Louv (2008) acuña el término vitamina N, (de Naturaleza), para referirse al beneficio que supone pasar tiempo en ambientes naturales (Louv, 2008, citado en Calvo-Muñoz, 2014).

El medio natural y los espacios verdes de la ciudad constituyen un escenario para fomentar la práctica de la AF continuada. Al incluirlas en las rutinas de nuestros alumnos, propicia numerosos beneficios. Por eso debemos hacer énfasis en la relevancia que tienen estas actividades y como ayudan a mejorar el desarrollo.

El medio natural favorece en estos alumnos un estímulo diferente, un aula de aprendizaje en la que potencian el desarrollo motor y cognitivo, la autonomía y la seguridad a través de una vivencia propia que se adapta a sus intereses y necesidades desde un contexto real. Son notables los beneficios que la inmersión en la naturaleza tiene como tratamiento de trastornos de la atención, la hiperactividad y el control del estrés. La actividad en medios naturales y naturalizados saludables supone además un elemento imprescindible para la prevención de trastornos (Calvo-Muñoz, 2014).



Figura 3. Sesión práctica interdisciplinar en el parque de las olas

3.6.4 VINCULACIÓN CURRICULAR DE LA PROPUESTA

Como se recoge a continuación las acciones motrices en el medio natural, vienen incluidas en el currículo con objetivo de desarrollar en el alumno una actitud crítica y de respeto con el medio natural, ha de llevarse a la práctica dentro de la Programación de Aula (PA) en consonancia y equilibrio con el resto de los bloques de la materia de Educación Física (LOMCE, 2013). Autores como Fernández (2010), afirman que es necesario valorar el entorno que rodea al alumno, entre otros factores, para que la PA “atienda

a las verdaderas necesidades y demandas de nuestro alumnado” (Fernández, 2010) A continuación se muestra la vinculación curricular de la propuesta que se pretende trabajar.

La siguiente vinculación curricular que presento es una vinculación curricular de diferentes disciplinas para desde diferentes perspectivas trabajar en el medio natural con todo el potencial que a continuación demuestro que tiene.

Figura 4. Vinculación curricular de la propuesta

SESIÓN	PARQUE	AREA	BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTANDARES	COMPETENCIAS
1	Parque del encuentro	Lengua y castellana y literatura	1	Estrategias de producción, expresión oral. Intención comunicativa: dar un dato, aportar una idea, expresar una opinión, relatar un suceso cercano a su experiencia. Orden del discurso oral y claridad en la expresión del mensaje (los interlocutores llegan a entender lo emitido).	Crit. LCL. 1. 10. Utilizar de forma efectiva el lenguaje oral para comunicarse y aprender siendo capaz de escuchar activamente.	Est.LCL.1.10.1. Utiliza de forma efectiva el lenguaje oral para comunicarse y aprender: escucha con atención y responde a preguntas sencillas.	CCL
		Ciencias de la naturaleza	2	Salud y enfermedad. Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene, cuidado de su cuerpo (postura correcta, dieta variada y equilibrada, descanso, no gritar...). La conducta responsable. Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal. Emociones y sentimientos propios	Crti.CN.2.3. Relacionar, con la ayuda del docente, determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento de algunos órganos de su cuerpo.	Est.CN.2.3.1. Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3. Est.CN.2.3.4. Conoce, identifica y adopta, de manera guiada, hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.	CSC CMCT
		Ciencias sociales	1	Iniciación al trabajo en grupo y cooperativo. Habilidades para la resolución de conflictos, utilización de las normas de convivencia.	Crit.CS.1.10. Aprender conductas de cooperación y de trabajo en equipo con ayuda del adulto.	Est.CS.1.10.1. Aplica habilidades de colaboración y de trabajo en equipo y escucha las ideas de los compañeros en el aula. Est.CS.1.10.1. Aplica habilidades de colaboración y de trabajo en equipo y escucha las ideas de los compañeros en el aula.	CSC
		Educación Física	4	Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.	Cri.EF.4.1. Realizar e identificar acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar.	Est.EF.4.1.6. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.	CAA CMCT

Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar

SESIÓN	PARQUE	AREA	BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTANDARES	COMPETENCIAS
2	Parque Mártires de la libertad	Lengua y castellana y literatura	1	Textos instructivos: Normas del aula, reglas de juegos, recetas, etc.	Crit. LCL. 1. 3. Expresarse de forma oral para satisfacer necesidades de comunicación con vocabulario adecuado a su edad.	Est.LCL.1.3.2. Expresa sus propias ideas de manera comprensible Est.LCL.1.3.4.Participa de forma constructiva: preguntando, expresando dudas y aportando experiencias.	CCL
		Ciencias Sociales	2	El entorno físico o medio natural: observación de sus rasgos principales. El Sistema Solar: El sol, La luna, las estrellas. El día y la noche. Las estaciones. El calendario. El aire: elemento imprescindible para los seres vivos. Características. El viento. El agua: elemento indispensable para los seres vivos. Características. Estados del agua. Usos cotidianos del agua. Consumo responsable. El tiempo atmosférico. Fenómenos atmosféricos observables: estado del cielo, lluvia, nieve, etc. El paisaje: Elementos naturales y humanos del entorno. La contaminación y el cuidado de la naturaleza.	Crit.CS.2.7. Iniciarse en el uso de las nociones topológicas básicas de posición y cercanía (arriba-abajo, dentro-fuera, derecha-izquierda, interior-exterior, etc.) para orientarse en su aula.	Est.CS.2.7.1. Se inicia en el uso de las nociones topológicas básicas con pictogramas, dibujos, situaciones y juegos sobre espacios limitados y conocidos.	CMTC
		Educación Física	4	Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.	Cri.EF.4.1. Realizar e identificar acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar.	Est.EF.4.1.6. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.	CAA CMCT

Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar

SESIÓN	PARQUE	AREA	BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTANDARES	COMPETENCIAS
3	Parque de la universidad	Lengua y castellana y literatura	2	Manejo y lectura de textos escritos procedentes del ámbito familiar (avisos, felicitaciones, etc.), social (notas, horarios, normas de uso, etc.) y educativo (horarios de aula, enunciados sencillos, reglas de juegos, etc.). Progresivo dominio del mecanismo lector y de la comprensión de lo leído.	Crit. LCL. 2. 5. Conocer estrategias para la comprensión de textos adecuados a su edad.	Est. LCL. 2. 5. 1. Identifica el título de un texto dado.	OCL
		Ciencias sociales	3	La calle: características y mobiliario urbano. Convivencia en la calle Nuestra ciudad, nuestro pueblo	Crit.CS.3.3. Identificar diferentes espacios cercanos en orden creciente: la casa, el colegio, su barrio otros barrios, el municipio.	Est.CS.3.3.1.Distingue diferentes espacios de su vida cotidiana: la casa y tipos de vivienda, el colegio y sus dependencias, el barrio, tomando referentes (p.e., con organizadores gráficos, murales, ...)	CMCT CAA
		Educación Física	4	Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.	Cri.EF.4.1. Realizar e identificar acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar.	Est.EF.4.1.6. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.	CAA CMCT

Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar

SESIÓN	PARQUE	AREA	BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTANDARES	COMPETENCIAS
4	Parque Torre Mendoza	Lengua y castellana y literatura	3	Intención comunicativa: dar un dato, aportar una idea, expresar una opinión, relatar un suceso cercano a su experiencia. Orden del discurso escrito y claridad en la expresión del mensaje. Planteamiento de las condiciones del escrito: estructura (partes), vocabulario, orden, signos de puntuación y primeras normas ortográficas. Cuidado de la grafía y de la limpieza.	Crit. LCL. 3. 6. Expresar por escrito ideas muy básicas dando a conocer sus gustos y opiniones en situaciones sencillas dirigidas por el profesor.	Est. LCL. 3. 6. 1. Expresa por escrito ideas muy sencillas.	CCL CAA
		Ciencias Sociales	3	Los medios de transporte. Educación vial.	Crit.CS.3.4. Nombrar diferentes elementos de la calle y el nombre de algunos edificios y establecimientos cercanos.	Est.CS.3.4.1. Identifica en imágenes las partes de la calle: acera, calzada.....y nombra el mobiliario urbano más común y algunos de los edificios habituales.	CCL
		Educación Física	6	Hábitos de alimentación saludables, relacionados con la actividad física.	Cri.EF.6.10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre con la ayuda del docente	Est.EF.6.10.2. Utiliza los espacios del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar con la ayuda del docente.	CMCT

Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar

SESIÓN	PARQUE	AREA	BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTANDARES	COMPETENCIAS
5	Parque de la manzana	Lengua y castellana y literatura	4	Relaciones gramaticales: Reconocimiento de las distintas clases de palabras en los textos (nombre o sustantivo, adjetivo como expresión de cualidades y verbo como expresión de acciones). Uso de cada clase de palabra. Género y número.	Crit. LCL 4. 3. Adquirir un vocabulario básico manejando diferentes textos sencillos orales y escritos con ayuda del profesor.	Est. LCL 4. 3. 1. Incorpora en su expresión oral nuevo vocabulario relativo a ámbitos cercanos: rutinas escolares y familiares, aficiones y gustos personales, aspectos del entorno inmediato (Por ejemplo: actividades, paisaje, etc.).	OCL
		Ciencias Sociales	3	Los medios de transporte. Educación vial.	Crit.CS.3.4. Nombrar diferentes elementos de la calle y el nombre de algunos edificios y establecimientos cercanos.	Est.CS.3.4.1. Identifica en imágenes las partes de la calle: acera, calzada....y nombra el mobiliario urbano más común y algunos de los edificios habituales.	OCL
		Educación Física	6	Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.	Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo.	Est.EF.6.5.2. Relaciona, con la ayuda del docente, sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).	CMCT

Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar

SESIÓN	PARQUE	AREA	BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTANDARES	COMPETENCIAS
6	Parque de las olas	Lengua y castellana y literatura	5	Contacto: Manejo, escucha, lectura, comprensión e interpretación (expresar si nos ha gustado o no y por qué) de textos significativos para el alumno (cercaños a sus intereses, procedentes del entorno, conocidos popularmente, tratados en los medios gracias a editoriales, series de animación, películas, etc.). Diferentes formas de presentarlos y variadas propuestas a realizar con el texto.	Crit. LCL. 5. 3 Conocer textos literarios de la tradición oral (poemas, canciones, cuentos, adivinanzas...).	Est. LCL. 5. 3. 1. Identifica textos sencillos: cuento, poema, refrán...	OCL
		Ciencias de la naturaleza	3	Interés por la observación y el estudio de todos los seres vivos (animales y plantas). Hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos. Respeto de las normas de uso, de seguridad y de mantenimiento de los instrumentos de observación y de los materiales de trabajo. Normas de prevención de riesgos.	Orti.CN.3.2. Conocer diferentes niveles de clasificación de los seres vivos (animales y plantas), atendiendo a sus características básicas.	Est.CN.3.2.1., Est.CN.3.2.2., Est.CN.3.2.3., Est.CN.3.2.4. Observa directa e indirectamente, y conoce formas de vida animal y vegetal de su entorno más cercano (hogar, escuela...).	CMCT
		Educación Física	4	Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.	Cri.EF.4.1. Realizar e identificar acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar.	Est.EF.4.1.6. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.	CAA CMCT

Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar

SESIÓN	PARQUE	AREA	BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTANDARES	COMPETENCIAS
7	Balsas de Chinín	Ciencias de la naturaleza	1	Aproximación experimental a algunas cuestiones. Utilización de diferentes fuentes de información (directas e indirectas).	Crti.CN.1.1. Observar, directa e indirectamente, hechos naturales previamente delimitados.	Est.CN.1.1.1., Est.CN.1.1.2., Est.CN.1.1.3., Observa, utilizando medios de observación directa (lupa...) e indirecta (consultando imágenes, gráficos...) hechos naturales de su entorno más próximo.	CCL CMCT

Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar

SESIÓN	PARQUE	AREA	BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTANDARES	COMPETENCIAS
8	Parque Miguel Servet	Lengua y castellana y literatura	1	Estrategias de producción, expresión oral: Intención comunicativa: dar un dato, aportar una idea, expresar una opinión, relatar un suceso cercano a su experiencia. Orden del discurso oral y claridad en la expresión del mensaje (los interlocutores llegan a entender lo emitido). Recitado (memorización) de adivinanzas, poesías, trabalenguas, refranes, retahílas y cancioncillas de juegos empleados en dramatizaciones sencillas e imitación de modelos	Crit. LCL. 1. 10. Utilizar de forma efectiva el lenguaje oral para comunicarse y aprender siendo capaz de escuchar activamente.	Est.LCL.1.10.1. Utiliza de forma efectiva el lenguaje oral para comunicarse y aprender: escucha con atención y responde a preguntas sencillas.	OCL
		Ciencias Sociales	3	Crit.CS.3.4. Nombrar diferentes elementos de la calle y el nombre de algunos edificios y establecimientos cercanos.	Est.CS.3.4.1. Identifica en imágenes las partes de la calle: acera, calzada....y nombra el mobiliario urbano más común y algunos de los edificios habituales.	Est.CS.3.4.1. Identifica en imágenes las partes de la calle: acera, calzada....y nombra el mobiliario urbano más común y algunos de los edificios habituales.	OCL
		Educación Física	4	Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.	Cri.EF.4.1. Realizar e identificar acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar.	Est.EF.4.1.6. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.	CAA CMCT

Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar

SESIÓN	PARQUE	AREA	BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTANDARES	COMPETENCIAS
9	Fuente de Marcelo	Educación Física	4	<p>Proyectos de curso o centro: Parques activos. Grupos de medio natural- Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (principios de seguridad activa y pasiva)</p> <p>Cri.EF.6.6. Conocer con el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p>	<p>Cri.EF.4.1. Realizar e identificar acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural</p>	<p>Est.EF.4.1.6. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.</p>	CAA CMCT

3.7 LA EF ¿ÚNICO POTENCIAL?

El centro escolar representa una oportunidad para promocionar la actividad física ya que los escolares pasan gran parte de su tiempo en la escuela. Para muchos niños, las clases de Educación Física suponen el único momento a lo largo de la semana, en el que realizan práctica de actividad física. De las experiencias y aprendizajes que recojan en estas vivencias pueden repercutir su disposición hacia la práctica de actividad física en su tiempo libre.

Tradicionalmente se ha considerado a la Educación Física como un área privilegiada en la promoción de la actividad física (Abarca-Sos et al., 2015). Es un área que tiene gran potencial para desarrollar esta tarea. Pero la responsabilidad de promocionar la salud en los alumnos no debe recaer únicamente en el área de educación física sino que a lo largo de toda la etapa escolar en todas las áreas incluidas en el curriculum tienen cabida en educar hacia una promoción de vida activa y rutinas saludables.

Desde la escuela se debe potenciar la práctica de AF ya sea de manera directa, contribuyendo a la acumulación diaria recomendada o bien de forma indirecta, promoviendo la AF fuera del centro escolar, a través del desarrollo de actitudes y competencias que permitan incorporar la conducta hacia la práctica de actividad física, en el estilo de vida del individuo (Abarca-Sos et al., 2015).

La promoción de la salud no recae únicamente en un área específica, sino que si otorgamos la relevancia que tiene el término salud a la escuela, es vital que este contenido se incorpore a las diversas materias de estudio. Un verdadero tratamiento interdisciplinar tendría lugar si todas las áreas de conocimiento participaran en la educación para la salud. Solo la cooperación de todas ellas enriquecería el significado de los conceptos, procedimientos y actitudes para una correcta promoción de la salud en la escuela. Esta potencialización de los contenidos referentes a la salud, deben estar presentes y ser constantes en el tiempo, evitando ser una acción aislada de un profesor o área determinada. Para lograr un aprendizaje significativo en el alumno, se debe perseguir una actuación en la que participe todo el equipo docente. Formando a los alumnos como personas competentes y responsables de su salud, con rutinas y aprendizajes que les permitan aumentar el control sobre sus hábitos.

3.7.1 POTENCIALIDAD DE LA EF COMO UNA ASIGNATURA CLAVE EN EL TRABAJO INTERDISCIPLINAR

Los conceptos de globalidad, interdisciplinariedad y transversalidad aparecen en los currículos actuales con un significado especialmente dirigido a la estructuración de los contenidos de enseñanza de las diferentes áreas y a la manera en que éstos deben ser presentados al alumnado.

Se trata de una fragmentación del saber en distintas materias. Los contenidos curriculares se organizan en varias disciplinas aisladas entre sí a través de materias, parcelando de esta forma el conocimiento en determinadas áreas (Díaz, 2010). La interdisciplinariedad en educación hace referencia a la organización y presentación de los contenidos curriculares en colaboración con las áreas que lo forman. La interdisciplinariedad es un marco metodológico que persigue la integración de las diferentes áreas escolares a partir de la búsqueda sistemática de nexos o puntos de conexión entre ellas.

Diseñar y gestionar proyectos interdisciplinares desde la educación física conlleva idear fórmulas alternativas a las prácticas organizativas habituales. Requiere abandonar la organización disciplinar del área y buscar conexiones con el resto de las áreas escolares. (Díaz 2010) De esta manera se busca ampliar la motivación en el alumno desde un aprendizaje vivencial y significativo. Que permita relacionar los conocimientos y competencias que este posee con los que pueden adquirir en las diferentes áreas, enriqueciendo sus conocimientos y ampliando sus recursos, en este caso para mejorar su disposición hacia una práctica de AF y la adquisición de hábitos saludables.

Desde de la educación física como motor se pueden establecer conexiones que permitan el trabajo con otra o más áreas escolares a partir de:

- ✓Proyectos de trabajo interdisciplinares como la propuesta que se recoge en este documento.
- ✓Centros de interés motivadores.
- ✓La interdisciplinariedad a través del juego.
- ✓Organización interrelacionada del currículo.

✓ La interdisciplinariedad en educación física a partir de las competencias básicas.

La propuesta aquí planteada surge a partir de este enfoque interdisciplinar desde un centro de interés globalizado como son los parques y senderos del entorno cercano.

Zabala (1989) describe tres fases para el desarrollo de una actividad interdisciplinar a partir de centros de interés globalizadores.

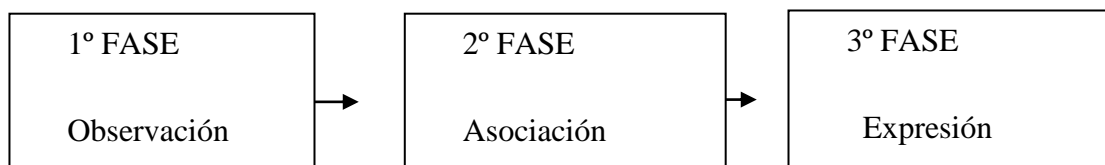


Figura 5: fases del desarrollo

— La primera fase consiste en la observación a partir de actividades que ponen al alumnado en contacto directo con los objetos, entorno, espacio, personas..., y que se estudian mediante actividades de cálculo, dibujo, motrices, expresivas, etc. Esta parte de observación se pretende acercar al alumno a la tarea a realizar con un trabajo previo en aula, antes de cada sesión. En esta parte los alumnos prepararan el material y reflexionarán acerca de los objetivos propuestos en la sesión y realizaran las tareas en el parque o sendero correspondiente.

— La segunda es la asociación: el alumnado asocia todo lo que ha observado con otras realidades; de esta forma se producen los procesos de generalización y de transferencia del aprendizaje. Esta segunda asociación se hará tanto dentro como fuera del aula, mediante la práctica con una metodología basada en el juego simbólico y el aprendizaje.

— La tercera fase es la expresión por cualquier medio (escrita, corporal, verbal, icónica...). Esta tercera fase se verá reflejada en el propio cuaderno del explorador y en la verbalización tanto individual como grupal en cada sesión.

3.7.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL COMO ELEMENTO POTENCIAL DE UN PROYECTO INTERDISPLINAR

Las Actividades físicas medio natural (AFMN) pueden entenderse como una herramienta educativa que nos permite trabajar desde la forma más básica y natural que tiene el ser humano de acceder a la naturaleza y de una manera de locomoción muy sencilla que es la marcha a pie.

Las "Actividades físicas de aventura en la naturaleza" son prácticas individualizadas que se fundamentan generalmente en conductas motrices, en donde el equilibrio, los cambios de terreno, la velocidad de desplazamiento y los niveles de riesgo controlado cambian en función de las energías libres de la naturaleza (energía eólica, o fuerza de la gravedad, cambio de terreno). El nivel de expectativa generado por el alumno, las emociones y las sensaciones varían en relación con el aula (Betrán 1995).

La posibilidad de salir a un medio fuera del aula genera un riesgo intrínseco y una incertidumbre propia de salir al medio natural. Desde las AFMN los alumnos tienen acceso a conocer su entorno más próximo, lugares verdes que propician la práctica de actividad física sin tener que realizar una actividad deportiva ni competitiva, que se basa en el propio disfrute del medio. Este escenario ligado a un proyecto creado por sus profesores en el que el alumno participa activamente para el descubrimiento de nuevos lugares y entornos con sus iguales, pretende tener una alta carga motivadora para realizar las tareas. Además este tipo de propuesta admite la interdisciplinariedad de otras áreas que al ser integradas en un mismo proyecto con un escenario diferente al aula, pretende integrar conocimientos a través del juego, el descubrimiento y la propia experiencia.



Figura 6. Variaciones y formas de desplazamiento en una zona verde la ciudad

4. PROYECTO: PARQUES Y SENDEROS DE LA CIUDAD DESDE UNA PROPUESTA INTERDISCIPLINAR.

4.1 OBJETIVOS DEL PROYECTO

Objetivo principal de la propuesta:

Diseñar una propuesta de promoción de AF en un aula de educación especial desde un centro de interés globalizado en torno a los parques y senderos del entorno próximo en base a una aproximación interdisciplinar.

Objetivos secundarios:

- Facilitar y promover un estilo de vida activo y saludable, en coherencia con los contenidos del curriculum.
- Fomentar el uso de los espacios verdes que ofrece la ciudad.
- Generar recursos para fomentar el uso de estos espacios en el tiempo libre.
- Incorporar rutinas y hábitos saludables.

4.2 CONTEXTO DE IMPLANTACION DEL PROYECTO

Esta propuesta educativa se presenta en el centro público de Educación Infantil y Primaria PIO XII. Este colegio cuenta con dos Aulas de Educación Especial, que esco-

lariza alumnado con distintas discapacidades intelectuales. Se encuentra situado en el núcleo del barrio Perpetuo Socorro, periférico de la ciudad de Huesca. Limita con diversos polígonos industriales y el río Isuela que hace de frontera natural con el resto de la ciudad.

Este barrio cuenta con una población en torno a las 6037 personas (aproximadamente el 12 % del total de la ciudad, según los datos de Enero de 2016). La diferencia de niveles económicos y culturales bajos suele crear una problemática social.

El presente proyecto se llevará a cabo con el alumnado de las dos aulas sustitutorias de Centro Específico ubicadas en el CEIP Pio XII. Hay que recordar que dichas aulas no disponen de los recursos tanto a nivel personal como material que dispondrían si éstas se hallaran en un centro específico. En parte puede suponer un hándicap para el alumnado, que precisan de atenciones y espacios que favorezcan su estabilidad personal.

El colegio en el que se encuentra ubicada el aula está situado cerca del parque, de la biblioteca, de la piscina, de un supermercado... por lo que se pueden aprovechar estos espacios y convertirlos en entornos de aprendizaje algo fundamental para los alumnos que hay en las aulas.

En la actualidad se cuenta con nueve alumnos (seis niñas y tres niños), dos de ellos en escolarización combinada. Estos alumnos presentan necesidades educativas graves y permanentes. Sus edades están comprendidas entre los 9 y 15 años.

Algunos de los alumnos proceden de entornos sociales desfavorecidos que dan poca importancia a la salud, hábitos alimentarios y al bienestar físico. Todas las niñas del grupo tienen problemas de sobrepeso u obesidad.

4.3 NECESIDADES DEL AULA

Este proyecto ha tratado de dar respuesta a las demandas y necesidades de los alumnos participantes. El grupo con el que hemos vivido las experiencias en un entorno próximo a la naturaleza, presenta necesidades a la hora de comunicarse de manera ordinaria en la expresión oral y en la comprensión. En algunos casos presentan baja atención, retra-

so en el desarrollo psicomotor, muchos de ellos presentan una coordinación lenta, dificultad en el equilibrio, con un escaso campo perceptivo y sensitivo, que se ve limitado en función de la exigencia de la tarea.

Respecto a la capacidad de desplazarse varía en función del alumno pero varios sujetos presentan una marcha pesada e irregular, este aspecto será de gran interés a la hora de plantear la propuesta. En el ámbito de lo afectivo relacional presentan desinhibición, y otro excesivo retraimiento de comunicación entre iguales.

4.4 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Humanos

El equipo de profesionales está formado por una logopeda que atiende a todo el centro, dos maestros tutores y dos auxiliares especialistas.

Los dos maestros tutores y las dos auxiliares han participado activamente en todo momento en este proyecto, así como los maestros de educación física que han dado su orientación y han colaborado en sesiones de la propuesta. Los maestros tutores no solo han participado sino que han hecho realidad la propuesta en su desarrollo y en la toma de decisiones en momentos que la propuesta lo ha requerido. (p. ej., Cambios meteorológicos, eventos, refuerzo de actividades, gestión de las salidas fuera de la ciudad).

Recursos materiales

Para el desarrollo de este proyecto las instalaciones más apropiadas en relación con la práctica de la actividad física son: patio de recreo, sala de psicomotricidad, gimnasio, pabellón, parques cercanos. También cuenta con otros espacios como comedor y cocina con cocinero propio, para el trabajo de los hábitos alimenticios saludables.

Se han empleado recursos materiales como:

- Materiales y elaboraciones personales: Folios, cuadernos, tizas, goma Eva, mapas, gomets.
- Materiales individualizados. Diario de campo (“Los exploradores”). Ver anexo II.

- Materiales de juego: pelotas, chapas, sellos, catalejo, dados.
- Comunicación: Programas de video, power point (Ver Anexo I), la pizarra digital para las exposiciones y cámara de fotos para las imágenes.
- Recursos informáticos:(Pictoselector, Arasacc) para la realización de pictogramas. (Ver Anexo II).

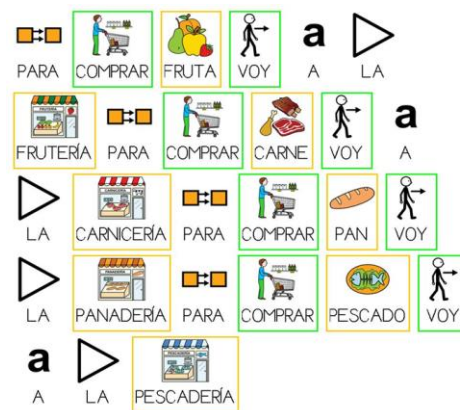
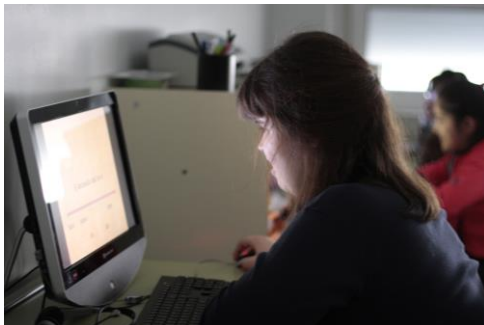


Figura 7. Uso de las tics para la preparación y desarrollo del proyecto en el aula

4.5 CONSTRUCCION DE LA PROPUESTA PRÁCTICA

En la siguiente tabla se recogen las acciones de la propuesta y los principios de aprendizaje que se han llevado a cabo con una aproximación interdisciplinar a través del proyecto senderos y parques de Huesca.

TRAZABILIDAD DEL PROYECTO	
Acciones significativas durante el pre-proyecto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reuniones con: <ol style="list-style-type: none"> a. Especialistas de EF en el centro. b. Con los tutores de cada ciclo de primaria c. Con los tutores del aula de EE d. Director del centro 2. Entrevista con los tutores para establecer las necesidades del aula. 3. Preparación de un logo para la propuesta. 4. Búsqueda de un plano de la ciudad 5. Ruta de investigación por cuenta propia , fotografiando los parques de Huesca, valorando sus accesos y los puntos más relevantes para su trabajo en el aula 6. Vinculación curricular con cada una de las sesiones 7. Preparación de cuadernos individuales, soportes gráficos y elaboración de presentaciones powerpoint. Ver anexo III. 8. Salida el día previo a la práctica para evitar problemas en los accesos. 9. Petición e información de presupuestos para gestionar la última sesión fuera del aula. (La Cuniacha o Los mundos de panta) 10. Elaboración de evaluación final en cada sesión y sistemas de como verbalizar o comunicar las sesiones
Acciones significativas durante del proyecto	<p>Dinámicas y actividades lúdicas fuera y dentro del aula (Juego de los exploradores en los parques de Huesca)</p>
Acciones significativas durante el post-proyecto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexión y verbalización de cada una de las salidas. 2. Puestas en común y reflexión con los tutores

TRAZABILIDAD DEL PROYECTO	
Propuestas de organización temporal del proyecto interdisciplinar	VIERNES DE 9:00 a 14:00 del 10/03/17 al 09/06/17
Rutas para escolares	10/03/17-Parque del encuentro 17/03/17-Parque de los Mártires 24/03/17-Parque de la universidad 31/03/17-Parque Torre Mendoza 07/03/17-Encuentro con Aspace plaza Allué 21/03/17-Parque de la manzana 28/03/17-Parque de las Olas 05/04/17-Parque Miguel Servet 12/04/17-Cambio de sesión por encuentro previo a marcha Aspace 19/04/17-Padre Querbes 02/05/17-Ruta balsas de chinin, Salas 09/06/17-Fuentes de Marcelo
Vinculación curricular de las situaciones del proyecto (currículum de Aragón)	BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural como eje vertebrador del currículo. Áreas implicadas: <ul style="list-style-type: none"> • Ciencias De La Naturaleza • Ciencias Sociales • Matemáticas • Lengua Castellana y Literatura • Educación Física • Educación Artística.

La metodología aplicada en esta propuesta responde a una intervención, contextualizada en 13 sesiones, 3 meses en las que los alumnos han salido del aula, para realizar una propuesta interdisciplinar en los parques y senderos de la ciudad de Huesca.

Este proyecto toma como referencia la iniciativa del colegio Pío XII "Park Hour" creada por los profesores de EF David Dorta y Javier Zamora. A raíz de su propuesta y siguiendo la metodología de Mendiara (2003) se han diferenciado los enfoques metodológicos que se proporcionan en cada una de las actividades relacionadas con la práctica

motriz. El autor denomina predominio del componente Físico-motor, cuando se desarrollan en mayor medida aspectos relacionados con las Habilidades motrices básicas, capacidades físicas básicas o planteamientos relacionados con el deporte. A raíz de esta metodología se pretende atender a la individualización de los alumnos, buscando un aprendizaje basado en la práctica y el descubrimiento, concretamente en el medio natural. En el que se relaciona el trabajo físico motor, perceptivo motriz y afectivo relacional del alumno, a través de esta propuesta se pretende que el alumno conozca los espacios verdes y algunos senderos próximos que componen su ciudad, fomentando la práctica de AF y hábitos saludables.

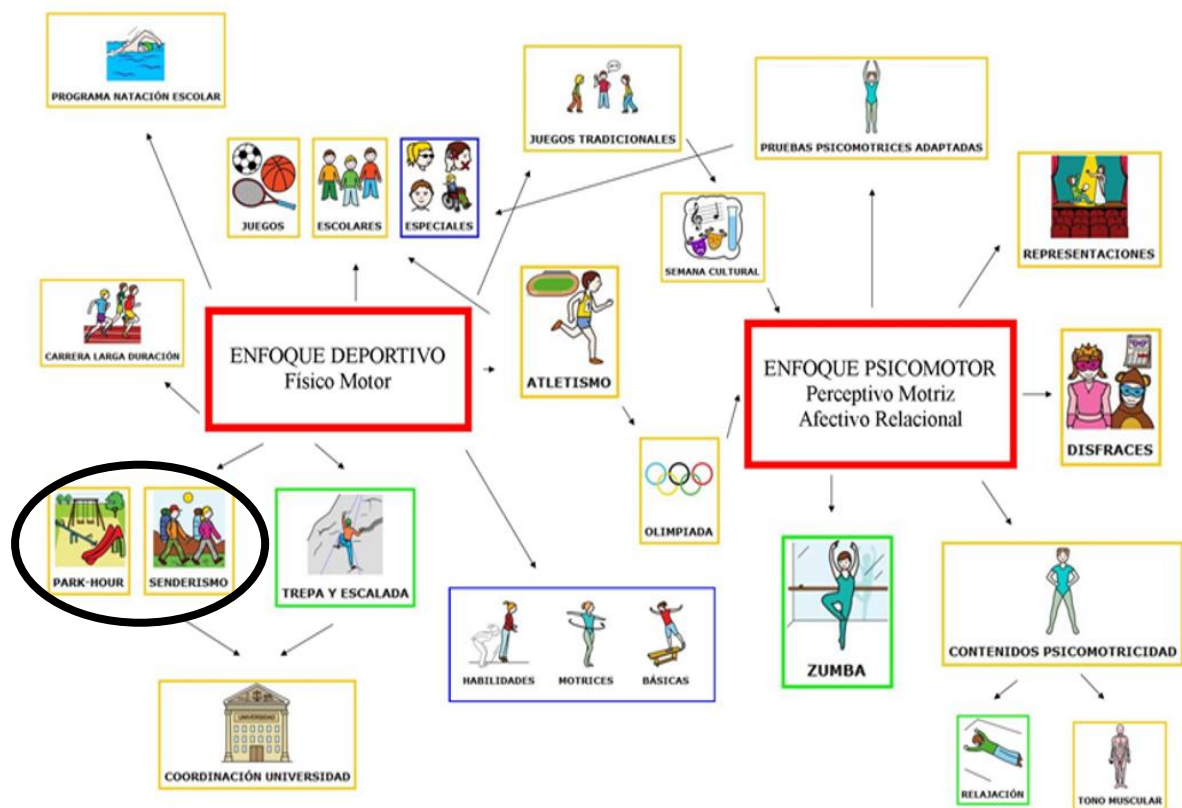


Figura 9. Esquema de origen y contextualización de las actividades que realizan los alumnos y dónde se sitúa el proyecto

Las técnicas de enseñanza que se han aplicado durante el proyecto se apoyan en el descubrimiento guiado en función y el objetivo de la tarea. El otro gran grupo de actividades se abordaban desde un enfoque con mayor predominio perceptivo motor, en cuanto al componente cognitivo y afectivo relacional. Se pretende proporcionar a los alum-

nos mayor libertad en la creación y la exploración para dotarles de autonomía en la ocupación de su tiempo libre.

En líneas generales se procura generar rutinas con un trabajo sistemático, que se desarrolla a lo largo de todas las sesiones. Aplicando medidas de intervención individualizadas, que se traducen en adaptaciones sencillas de las actividades con diversidad de indicadores de logro para que todos alcancen el éxito y disfruten de la actividad.

De cara a nuestra intervención, siguiendo a DOWN España (2016) resulta de vital importancia:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno y de sus capacidades de manera individualizada si es necesario.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos.
- Atender al alumnado desde una metodología activa (haciendo, manipulando, experimentando...), así como, al ‘Principio de redundancia’ (referente al hecho de recibir la misma información de diferentes formas, canales o áreas).
- En cada sesión se busca un ambiente educativo, estructurado, calmado y relajado
- Utilizando centros de interés y tareas trabajadas en clase
- Establecemos metas alcanzables para todos los alumnos, que favorezcan la autoestima y el auto concepto del alumno

Teniendo estos aspectos en cuenta concretamos un proyecto interdisciplinar desde el área de educación física a través del juego. Los alumnos del aula de EF juegan y son partícipes de su propia aventura como “Los exploradores”.

Cada viernes por la mañana durante 13 Sesiones, son los encargados de descubrir un nuevo parque, aprenderán muchos “trucos” para llegar hasta él y una vez allí tendrán que superar unos retos que los llevará a interactuar con el entorno y sus instalaciones. En cada sesión los alumnos revisan diferentes rutinas que les facilitan llegar al parque como un auténtico explorador.

La superación de los propios errores y miedos es necesaria en la construcción del conocimiento: “Aprendizaje por error”. La posibilidad de experimentar en cada parque permite al alumno a crear sus propios retos y vencer sus limitaciones, gestionando la relación entre la seguridad y el riesgo que van adquiriendo. La integración social entre iguales tiene una influencia fundamental, tanto en la adquisición de conocimientos como en los procesos de socialización. Resulta efectivo proponer actividades variadas y en grupo, aprovechar sinergias de cara a lograr mejoras en la conducta y el rendimiento.



Figura 10. Mapa de los parques de la ciudad de Huesca











Figura 11. Pictogramas de comunicación para la práctica

Figura 12. Secuenciación de actividades

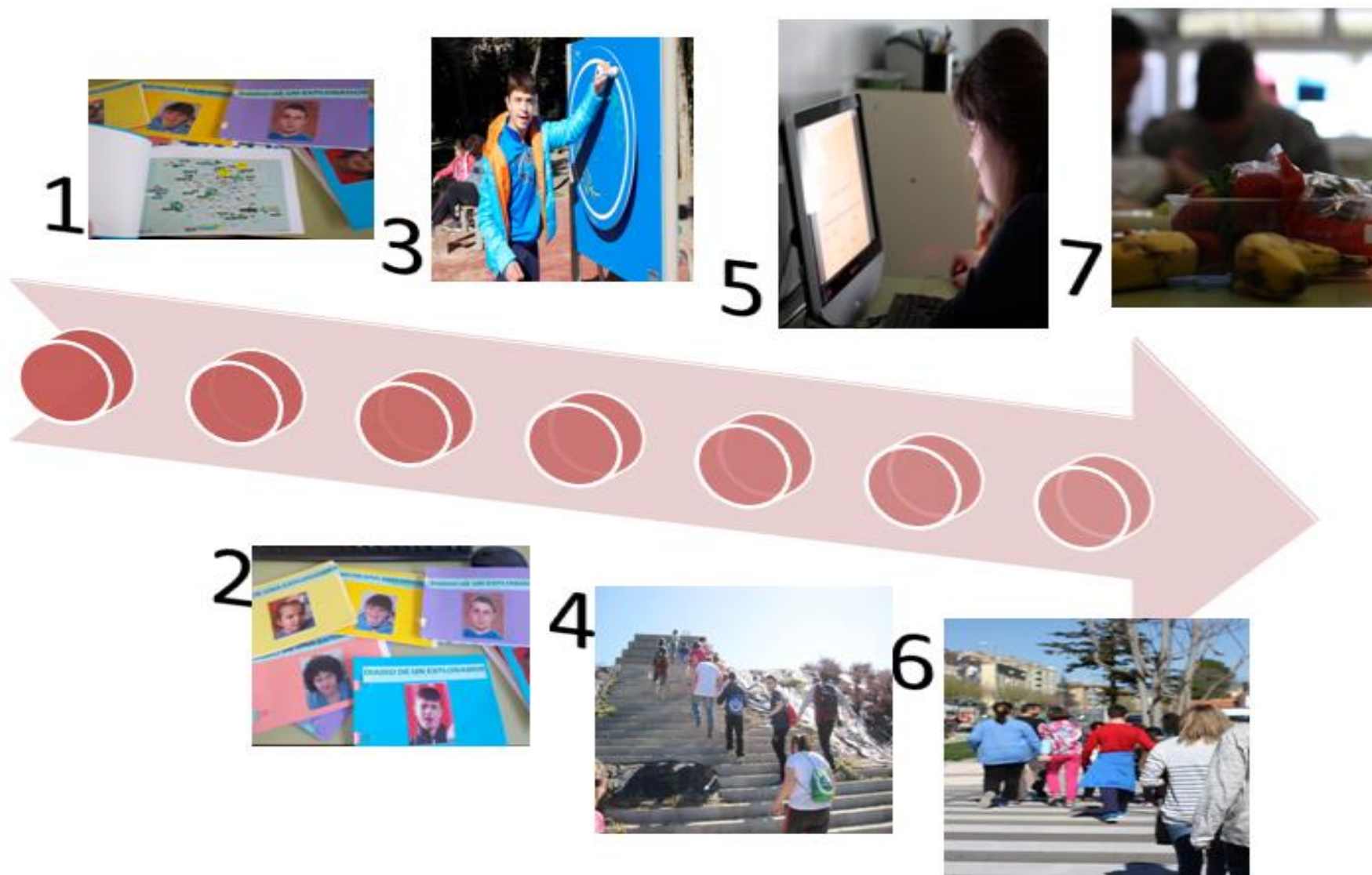
	NOMBRE	IMAGEN	LUGAR	OBJETIVO GENERAL	MATERIAL CURRICULAR	RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES
1	Los exploradores ¿Dónde está mi cole?		Aula	<p>Promocionar la actividad física en el entorno urbano ofreciendo a los alumnos diferentes espacios de recreo y aprendizaje</p> <p>Vincular aspectos curriculares de forma interdisciplinar fomentando las posibilidades que ofrece el entorno urbano</p>	Power point ciudad de Huesca Planos para colorear Cámara de fotos o Foto personal	1 Power point explorador 2. Sitúate en el mapa 3. Foto del explorador
2	Trucos de un explorador		Aula		Ficha rutinas del explorador (Salud e higiene)	1. Trabajar previamente en el aula (Hábitos de salud e higiene) 2. Crear un listado de hábitos del explorador
3	Trucos de un explorador ***		Parque del encuentro		Sin material	1. Conocer Norte, Sur y los colores 2. Jugar de forma libre 3. Reflexionar sobre lo ocurrido
4	De la gran montaña a la ciudad ***		Los Mártires		Cámara de fotos/lápiz o pintura de dedos Mapa de la ciudad	1. Explorar la llanura 2. Ejecutar un circuito por las faldas de la montaña 3. Subir la montaña y dibujar la ciudad
5	Cebraz y los grandes caballos de hierro (I)		Aula		Imágenes de los elementos de circulación Cuento o video introductorio de movilidad en el entorno urbano Ficha de trabajo en el aula	1. Conocer las señales, la ciudad, los parques y las normas de circulación mediante imágenes
6	Cebraz y los grandes caballos de hierro (II) ***		Parque de la universidad		Ficha trabajada en clase (elementos que puede encontrar un explorador) <u>Gomets</u>	1. Descubrir la historia de exploradores 2. Que se guíen con el cuaderno del recorrido (Cuidados)

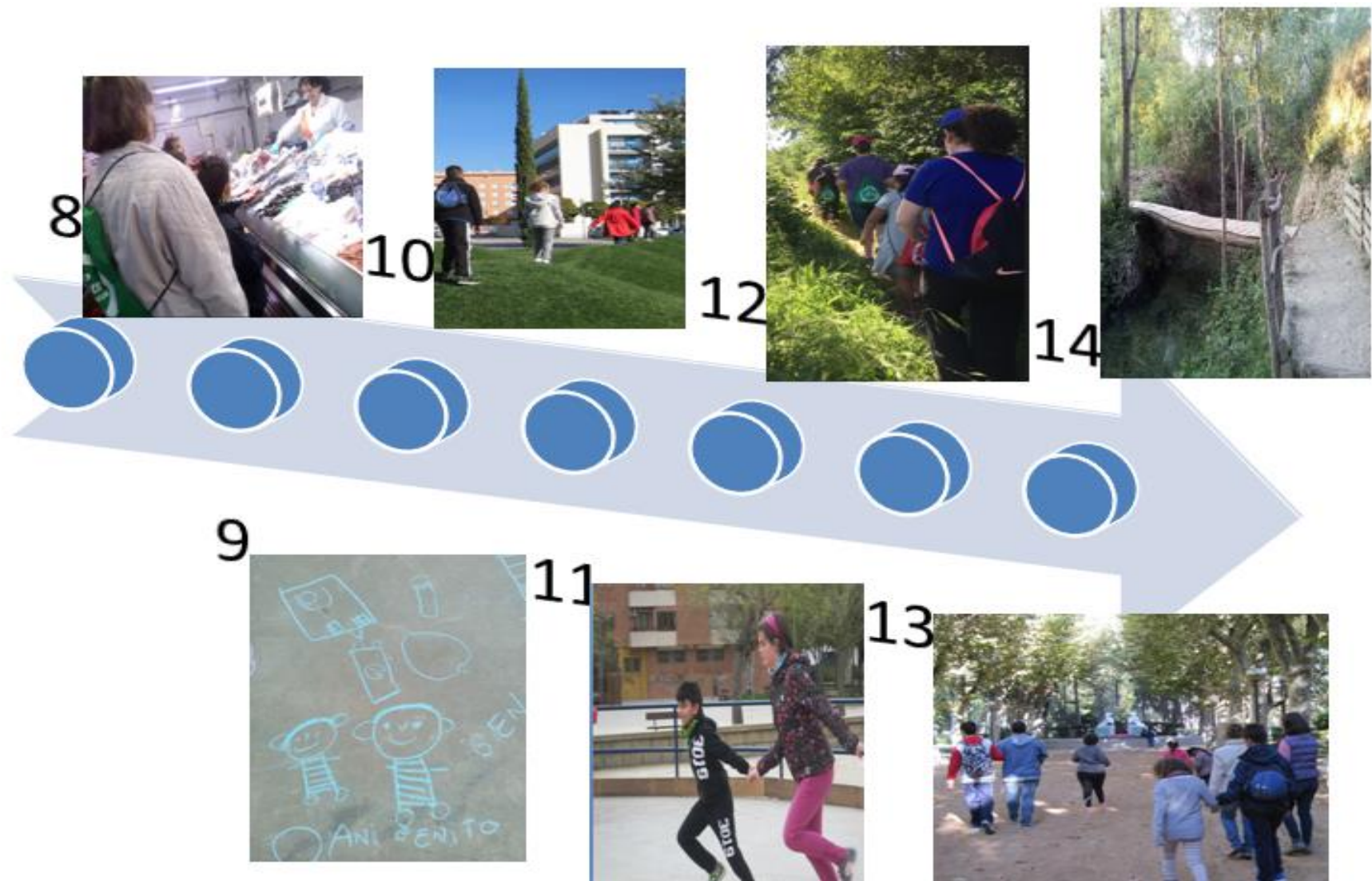
Situamos dónde vamos en el mapa

7	Paradas, provisiones y otros descubrimientos		Aula	<p>Promocionar la actividad física en el entorno urbano ofreciendo a los alumnos diferentes espacios de recreo y aprendizaje</p> <p>Vincular aspectos curriculares de forma interdisciplinar fomentando las posibilidades que ofrece el entorno urbano</p>	Pizarra Tiza Imágenes alimentos saludables y no saludables Imágenes comercios	1. Clasificar alimentos saludables y no saludables. 2. Reconocer las paradas y establecimientos de la zona
8	Paradas, provisiones y otros descubrimientos ***		Parque Torre Mendoza		Material trabajado en clase	1. Revisar la mochila ¿Llevamos alimentos saludables? 2. Reconocer establecimientos en el recorrido
9	Mochila de un explorador ***		Parque de la Manzana		Pelota Chapas Tizas de colores	1. Recolectar las pepitas de la manzana 2. Fijarse en los elementos de la ciudad 3. Jugar a las chapas 4. Pintar con tizas
10	El mar de olas ***		Parque de las olas		Cuento del mar de las olas Ficha de "tics" o gomets (juego de pistas)	1. Escuchar un cuento 2. Hacer un juego de pistas
11	Juegos de un explorador		Parque Padre Querbes		Palos Pelota Cuaderno del explorador	1. Hacer juegos colectivos 2. Hacer un juego de pistas 3. Hacer expresión corporal
12	¡Somos exploradores!		Balsas de Chinín		Cuaderno del explorador	1. Tener una experiencia en el entorno natural 2. Recorrer los senderos 3. Observar el medio natural
13	Preparando gran viaje ***		Parque Miguel Servet		Lista de provisiones en imágenes La mochila	1. Identificar el recorrido del parque. Las paradas 2. Realizar una serie de juegos en el parque
14	El gran viaje: Las fuentes de Marcelo		Fuentes de Marcelo		Cuaderno de explorador Pictogramas	1. Recorrer los senderos 2. Observar el medio 3. Construir barcos con elementos de la naturaleza

Situamos dónde vamos en el mapa

Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar





5. EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto se organiza en tres fases interrelacionadas. Una primera en la que interviene la propia puesta en común con el alumno, mediante un intercambio de opiniones y sensaciones que el estudiante comparte con sus iguales en el aula. Una segunda en la que los tutores determinan si se ha dado respuesta a las necesidades y demandas que presentan los alumnos, como se han resuelto y como dar continuidad a estos logros en el tiempo. Una tercera donde expongo mi propia observación respecto a su puesta en práctica. Esta última parte contiene una crítica, con los puntos fuertes a mantener y aspectos a mejorar para una posible continuación del proyecto o ejecución en otro centro.

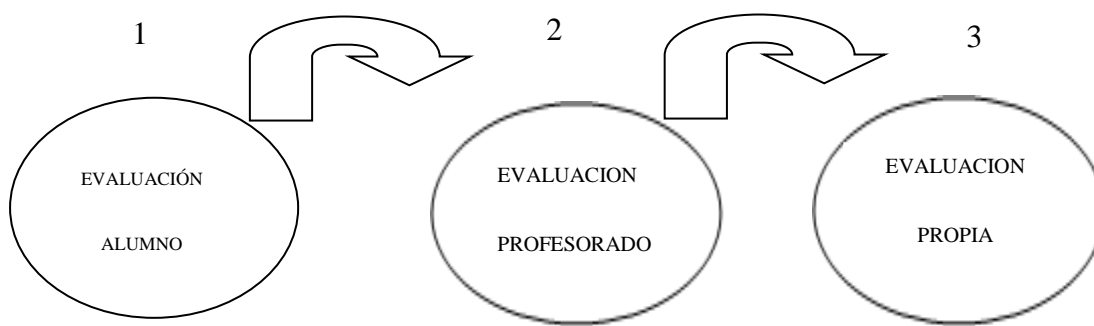


Figura 14. Secuenciación de la evaluación

1. Evaluación alumno.

Los alumnos han reflejado el compromiso y la motivación hacia la tarea desde el momento de su presentación, con respuestas verbales y actitudinales. También han elaborado dibujos mostrando los contenidos adquiridos. Esta metodología hace referencia al pensamiento visual del autor Rudolf Arnheim (1969) que permite evaluar a los alumnos que utilizan otro tipo de comunicación para poder expresarse.

Como resultado, los discentes valoraron la actividad como una experiencia positiva a repetir en el futuro, con objeto de conocer nuevos parques o elaborar nuevas actividades en las zonas ya exploradas.



Figura 15. Representación gráfica de los contenidos trabajados en las sesiones.

2. Evaluación profesorado.

La evaluación por parte del equipo docente ha tenido una respuesta unánime, dar continuidad al proyecto, por los siguientes motivos:

- Propuesta acorde con la lomce
- Desarrolla las ACIS
- Mejora la psicomotricidad
- Activa física y mentalmente a los alumnos
- Mejora la resistencia
- Trabaja la autonomía y fortalece las habilidades sociales
- Crea rutinas en favor de hábitos saludables

La observación directa de los alumnos durante el último trimestre, refleja una menor fatiga, mayor resistencia y una pérdida de peso contrastada, como resultado de la práctica de actividad física continuada.

Esta actividad está coordinada junto con otras propuestas que se llevan a cabo en el centro, como se refleja anteriormente en la Figura 9.

3. Evaluación propia.

He observado que hace falta gran implicación de los maestros a la hora de fomentar hábitos saludables en sus alumnos. Desde mi punto de vista, para algunas familias carece de importancia tener unos hábitos saludables o una buena condición física correspondiente a la edad. En caso de las personas con discapacidad, en algunos casos, se les da importancia a otras actividades que desarrollan su autonomía, dejando de lado la actividad física.

También he observado que a la hora de aplicar una propuesta interdisciplinar debería haber buena comunicación entre los maestros, no tienen que ser de Educación Física concretamente para fomentar los hábitos saludables. Si el equipo de maestros trabajara al unísono, coordinados, los alumnos aprovecharían estas sinergias. Incluso, en las salidas fuera del aula, que conllevan intrínsecamente unos riesgos, si hay un consenso entre los docentes los alumnos se verían respaldados por un equipo y no por un solo profesor.

Resaltar que esto no quede en un hecho puntual, ya que sin continuidad carece de sentido. Pero si se aprovecha la implicación de los niños para seguir con este proyecto y desde el centro, universidad e instituciones se promueven los recursos necesarios, se podría llevar más lejos esta iniciativa u otras similares.

6. EBILIDADES Y FORTALEZAS DEL PROYECTO

En este proyecto, utilizo como herramienta de análisis el estudio DAFO. Posteriormente con los resultados obtenidos se van a corregir, afrontar, mantener y explotar CAME las ideas más relevantes de las se derivan las posibles estrategias o acciones para hacer más competente este proyecto.

Figura 16. Análisis DAFO sobre el proyecto

	MARCO INTERNO	MARCO EXTERNO
-	DEBILIDADES	AMENAZAS
	Falta de inclusión entre iguales.	La meteorología
	Falta de recursos, personal y dotación horaria.	Conocer el entorno y sus posibilidad
	Implicación de las familias	Falta de adaptación del mobiliario urbano (columpios estrechos).
+	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
	La respuesta unánime	Reconocimiento oficial. Premio escuela y deporte gobierno de Aragón.
	Interdisciplinariedad que admite el proyecto.	Proyecto abierto a generar estrategias de colaboración entre la universidad y el CEIP.
	Respuesta social a un problema social: falta de integración en el contexto.	El proyecto es exportable a niveles educativos diferentes.

7. MEJORAS Y AMPLIACIONES DEL PROYECTO

El proyecto es exportable a todos los niveles educativos del centro y podría llevarse a cabo con otros colegios manera aislada o conjunta.

Figura 17. Estructura de análisis de DAFO a CAME

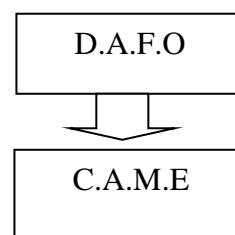


Figura 18. Estrategias CAME con relación al cuadro de la figura. 17

	MARCO INTERNO	MARCO EXTERNO
■	Corregir debilidades <p>Actividades en las que participaran diferentes niveles educativos.</p> <p>Consolidar la dotación de recursos humanos y carga horaria.</p> <p>Implicar a las familias, mediante la divulgación del proyecto y permitiendo su participación.</p>	Afrontar amenazas <p>Espacios alternativos ante la meteorología.</p> <p>Conocer el entorno y sus posibilidades requiere disponer de tiempo para planificar y gestionar las actividades.</p> <p>Zonas de juego accesibles para niños pequeños y grandes.</p>
+	Mantener fortalezas: <p>Suscitar la práctica de AF dentro y fuera del aula.</p> <p>Generar necesidad de su participación al resto de docentes.</p> <p>Generar soluciones sociales con dedicación a los barrios prioritarios en los que la gestión de salud es fundamental.</p>	Explotar oportunidades: <p>Explotar proyecto Pío se mueve. Premio de escuela y deporte..</p> <p>Estrategias de colaboración entre la universidad y el CEIP Pío XII.</p> <p>Exportar a todos los niveles educativos del centro y colaborar con otros colegios manera de conjunta</p>

8. CONCLUSIÓN FINAL

8.1. CONCLUSIÓN ACADÉMICA

En este caso, la realidad del aula responde a 9 niños en los que se pueden ver evidentes signos de sobrepeso. Esto conlleva a la necesidad de potenciar la práctica de AF y rutinas saludables. También se observa que son niños muy ligados a su barrio y en algunos casos desconocen las oportunidades que les brinda salir y explorar otras zonas de juego. En esta propuesta, se ha llevado al grupo a un entorno diferente donde la atención del alumno y su percepción del entorno se ha visto alterada por el medio que les rodea. La respuesta ha generado una implicación positiva, muy diferente a la que se genera en el aula.

Durante las primeras sesiones en las que nos desplazábamos a los parques, los alumnos mostraban evidentes signos de fatiga, puesto que la intensidad de la actividad, a pesar de ser la adecuada, era superior a la condición física de los alumnos.

Conforme se iban desarrollando las sesiones, la motivación aumentó por la curiosidad de descubrir nuevos parques y el trabajo aeróbico que suponía el desplazamiento activo por la ciudad, provocó que en la últimas sesiones disminuyera y, en algunos casos, desapareciera el índice de fatiga.

Comprendieron la importancia de los hábitos en la vestimenta para la práctica de actividad física. Ya que al principio acudían con indumentaria inadecuada como zapatos de vestir, ropa de lana poco transpirable y con el transcurso de las sesiones comprendieron que lo más cómodo y higiénico era presentarse con ropa deportiva y transpirable.

Fomentaron la autonomía en acciones cotidianas como prepararse la mochila, llevar sistemas energéticos e hidratación para las actividades, valorar la climatología antes de iniciar una actividad al aire libre y trabajar de forma cooperativa.

Para concluir, me gustaría transmitir la efectividad de esta implantación, ya que se ha atendido a las necesidades cognitivas, afectivas y motrices del menor desde el entorno natural. Con la cantidad de valores que ello supone, como la autonomía, autopercepción, capacidad de asumir riesgos, regulación del esfuerzo, etc.

8.2. CONCLUSIÓN PERSONAL

Las conclusiones derivadas de esta propuesta señalan que es posible realizar un proyecto de estas características. Cuando empiezas el periodo formativo de la universidad llevas una gran mochila vacía a la espalda que se va llenando con los conocimientos que se adquieren a lo largo todo el proceso. Ponerlos en práctica es toda una aventura, porque nada más abrir esa mochila te das cuenta que lo primero que tienes que ponerte son las gafas. Estas te permiten observar y ser crítica con la realidad, las posibilidades y necesidades que demanda la escuela. Haciendo mención a esta metáfora. Mi periodo formativo me ha ofrecido muchos conocimientos, también me ha brindado la oportunidad de ser más reflexiva para buscar la manera de intervenir y generar respuestas a las demandas o necesidades de los alumnos.

Desarrollar un proyecto como éste me ha aportado una experiencia única en mi proceso formativo como futura maestra. He tenido la oportunidad de intervenir en un aula de educación especial. Desarrollando una práctica íntegramente confeccionada por mí, en la que he tratado de enfocar a través de la propuesta, lo mejor posible, los conocimientos que he adquirido durante estos cuatro años en la carrera; atendiendo a las necesidades del alumnado pero también a mis carencias y me he visto obligada a tomar decisiones y a elaborar variantes en la propuesta según las necesidades de los alumnos, la realidad del aula o la meteorología.

Cuando se realiza una propuesta de estas características, surge la incertidumbre por ejemplo, si el planteamiento responderá a las necesidades que demanda el alumnado, si la dificultad de la tarea se ajusta a sus necesidades individuales.

Una vez finalizado el proyecto, ves la evolución de los alumnos, la corroboración de sus maestros y te das cuenta que planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje lleva mucho tiempo pero la recompensa es grande cuando ves que los objetivos se van cumpliendo.

Me quedo también con el reto apasionante que supone la educación y cómo el maestro puede potenciar la promoción de la actividad física y hábitos saludables. Tarea básica de todos nosotros para adquirir desde la educación una vida más saludable.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca-Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J. A., Zaragoza Casterad, J., & Genereño Lanasa, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28).
- Adelantado, P. P. B. (2006). Educación inclusiva en las escuelas canadienses. Una mirada desde la perspectiva española. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 179-207.
- Alvarado, L. J., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 187-202.
- Angulo Rasco, J. F. (1990). Investigación-acción y currículum: una nueva perspectiva en la investigación educativa. *Revista Investigación en la Escuela*, (11), 39-49
- Baena Extremera, A., & Granero Gallegos, A. (2008). Las actividades físicas en la naturaleza en el currículum actual: contribución a la educación para la ciudadanía y los derechos humanos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (14).
- Bernalte, E. I., & Clemente, J. A. J. El senderismo como proyecto interdisciplinar en el ámbito escolar. Mendoza Laiz, N. (2008).
- Betrán, J. D. O. (1995). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. *Apunts: educación física y deportes*, 41, 5-8.
- Calvo-Muñoz, C. (2014). Niños y Naturaleza, de la teoría a la práctica. *Medicina naturista*, 8(2).

- Cantallops Ramón, J., Ponseti Verdaguer, F. J., Vidal Conti, J., Borràs Rotger, P. A., & Palou Sampol, P. (2012). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (21).
- Cantón Correa, F. J. (2017). Tema 1. El pensamiento visual: dilo con imágenes.
- Carr, W., & Kemmis, S. (1986). Una aproximación crítica a la teoría y la práctica. W., Carr y S., Kemmis, *Teoría crítica de la enseñanza. La investigación-acción en la formación del profesorado*, Barcelona: Martínez Roca, 140-166.
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.
- Díaz Lucea, J. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 11(33), 7-21.
- Diaz, J 2010 Tándem <https://es.scribd.com/doc/134185472/Educacion-Fisica-e-interdisciplinariedad-una-relacion-cada-vez-mas-necesaria-Diaz-J-2010>
- Didáctica de la Educación Física •núm. 33 •abril 2010
- DOWN España. (2016). Rugby inclusivo guía de iniciación para entrenadores. Recuperado de <http://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2016/12/Rugby-inclusivo.-Gu--a-de-iniciacion-para-entrenadores.pdf>
- Duque, I. L. & Parra, J. H. (2012). Exposición a pantallas, sobrepeso y desaconducionamiento físico en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (2), pp. 971-981.
- Freire, H. (2011). *Educación en verde.: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza* (Vol. 21). Grao.
- García Burguillo, L. (2013). Actividades físicas en el medio natural: una experiencia con las AFMN en un aula de Educación Infantil.

- García, D. Z. (2011). ¿ Contribuciones del área de educación física al desarrollo de las competencias básicas o interdisciplinariedad?. *EmásF: revista digital de educación física*, (8), 59-73.
- Gavidia Catalán, V. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. *Revista Española de Salud Pública*, 75(6), 505-516.
- González, (2003). El Emilio y la educación física escolar. revista digital · Año 9 · N° 65 <http://www.efdeportes.com/efd65/elemilio.htm>
- Izaguirre-Roitegi, M. (2014). La naturaleza en la educación integral del niño, en el aula de Educación Primaria.
- La formación del profesorado en educación física con relación a las personas con discapacidad. *Psychosocial Intervention*, 17(3), 269-279.
- López-Miñarro, P. A. (2009). La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. *Facultad de Educación. Universidad de Murcia*.
- López-Miñarro, P. A. (2009). La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. *Facultad de Educación. Universidad de Murcia*.
- Martínez-Baena, A. la promoción de la salud en la educación física escolar: situación actual y recomendaciones.
- Mendiara, J y Gil, P (2003). La psicomotricidad: evolución, corrientes y tendencias actuales. Sevilla: Editorial Wanceullen.
- Molina, J. P., & Beltrán, V. J. (2007). Incompetencia motriz e ideología del rendimiento en educación física: el caso de un alumno con discapacidad intelectual. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 19
- Organización Mundial de la Salud. (1998). Promoción de la salud Glosario. Recuperado de <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para Europa. 1997. Health Promotion. A discussion document on the concepts and principles. Copenhagen.
- Pedro Luis Rodríguez García (1995) *Perspectivas de Actuación en Educación Física*.
- Piero, A. D., Rodríguez-Rodríguez, E., González-Rodríguez, L. G., & López-Sobaler, A. M. (2014). Sobre peso y obesidad en un grupo de escolares españoles. *Revista chilena de nutrición*, 41(3), 264-271.
- Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. In F. Ruiz, JP Venero, Q. Méndez et al. *Actas del VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar. "Viejos hitos y nuevos retos ante la LOE. Respuestas educativas a los problemas sociales del deporte escolar y de la obesidad infantil"* (pp. 15-68).
- Ríos Hernández, M. (2009). La inclusión en el área de Educación Física en España: Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje.
- Rivas, D. S., & Vaíllo, R. R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Paidotribo.
- Romero, J. A. T. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables?. *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 28-42.
- Rousseau, J. J. (1999). *Discurso sobre el origen de la desigualdad entre los hombres*. iUniverse.
- Serra Puyal, J. R., Zaragoza Casterad, J., & Generelo Lanaspá, E. (2014). Influencias de "otros significativos" para la práctica de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14(56).
- Tándem Didáctica de la Educación Física, n. 24 ,abril 2007
- Tierra Orta, J., & Castillo Algarra, J. (2010). Educación física en alumnos con necesidades educativas especiales.

➤ Vicente, Á. N., & Clemente, J. A. J. (2014). El horario LOMCE de la Educación Física en Aragón: un paso atrás de graves consecuencias. In *Forum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa* (No. 12, pp. 42-49). Forum Europe de Administraciones de Educación-Aragón.

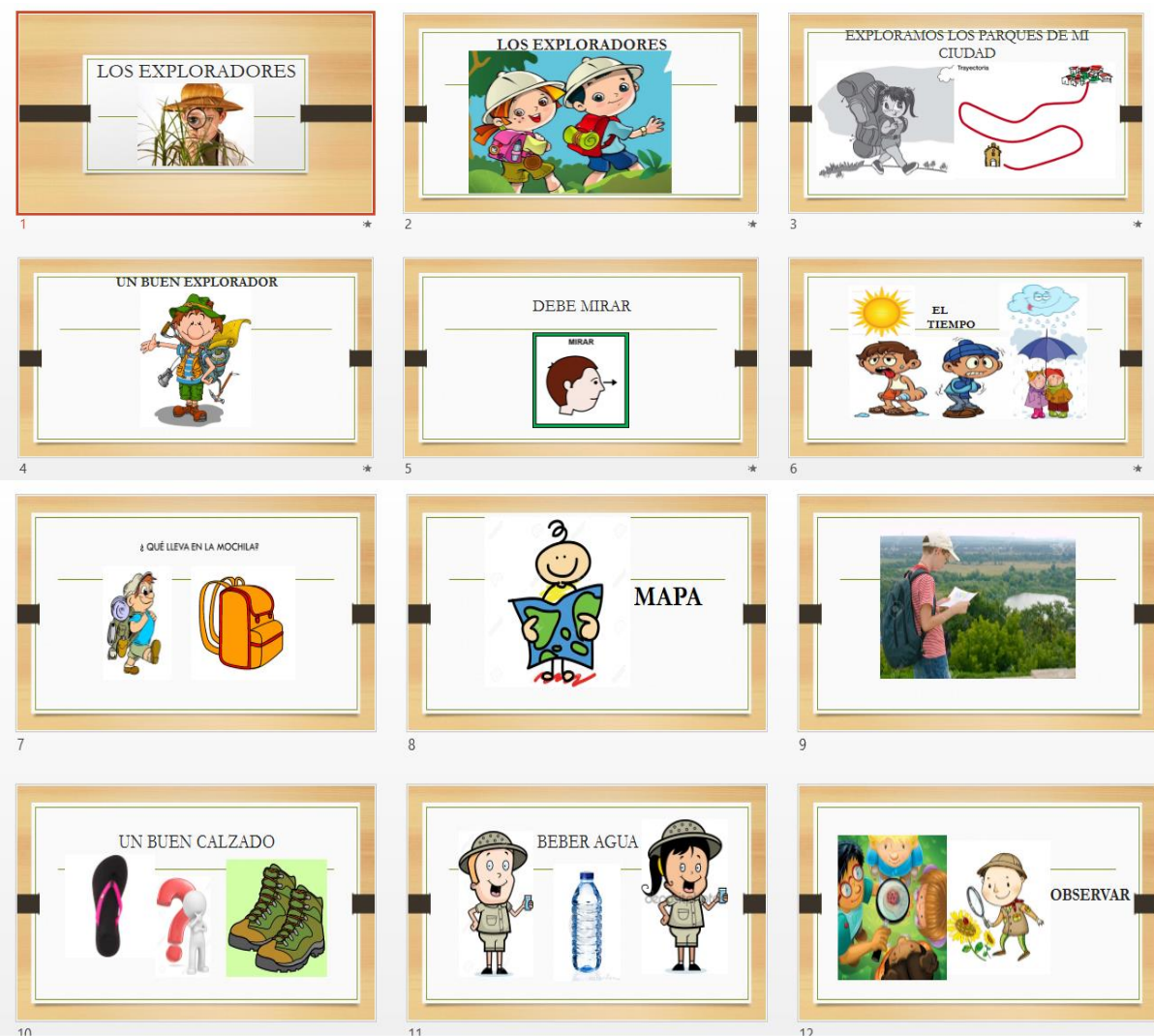
➤ Zabala, M., Ramírez, J., Lozano, L., & Viciano, J. el papel responsable del profesor de educación física al respecto de la promoción de la salud. ese nuevo viejo reto.

➤ Zabala, M., Ramírez, J., Lozano, L., & Viciano, J. EL PAPEL RESPONSABLE DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA AL RESPECTO DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. ESE NUEVO VIEJO RETO.




10. ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

	CONTENIDO	PÁGINA
<u>ANEXO I</u>	Presentaciones en Power Point de pautas a seguir en el Parque.	67
<u>ANEXO II</u>	Pictogramas del cuaderno del explorador	71
<u>ANEXO III</u>	Sesiones Desglosadas	78



1. Power point informativo de presentación en el que se brindan a los miembros del grupo las pautas a seguir por un buen explorador y una buena exploradora, antes de salir del aula.

<p>CUIDAMOS LOS ESPACIOS</p> 	<p>¿Los conoces?</p> 	<p>PARQUE DEL ENCUENTRO</p> 
<p>PARQUE DE LAS OLAS</p> 	<p>A LA AVENTURA</p> 	<p>¿QUERÉIS CONOCER LOS PARQUES?</p> 
<p>CUANDO VOLVEMOS DEL PARQUE NOS LAVAMOS LAS MANOS</p> 	<p>¿DÓNDE HEMOS ESTADO?</p> 	<p>COLOCA TU FOTO EN EL MAPA</p> 

Power point informativo y contextualización de la propuesta.

LOS EXPLORADORES

EXPLORAMOS LOS PARQUES DE MI CIUDAD

NOS VAMOS AL PARQUE DE LA OLAS

HOY VAMOS A CONOCER ALGUNOS ÁRBOLES

¿ QUÉ ÁRBOLES CONOCÉIS?

HOY TENEMOS QUE ENCONTRAR :

- UN AVELLANO
- UN PINO
- UN MANZANO
- UN NOGAL
- UNA HIGUERA
- UN OLIVO
- UN CIPRÉS

EL AVELLANO TIENE UNOS FRUTOS

LAS AVELLANAS

EL PINO TIENE UNOS FRUTOS

LOS PIÑONES

EL MANZANO TIENE UNA FRUTA

LA MANZANA

EL NOGAL TIENE UNOS FRUTOS

LAS NUECES

LA HIGUERA TIENE UNOS FRUTOS

LOS HIGOS

EL OLIVO TIENE COMO FRUTO

LAS OLIVAS

¿ QUERÉIS CONOCER OTROS ÁRBOLES?

LOS EXPLORADORES TIENEN QUE LLEVAR

NOS VAMOS AL PARQUE DE LA OLAS

2. Presentación explicativa de la propuesta previa en el aula a la práctica en el parque de las olas.

<p>LOS EXPLORADORES</p>	<p>LOS EXPLORADORES TIENEN QUE LLEVAR</p>	<p>VAMOS A RECORDAR</p> <p>PENSAR</p>
	<p>¿CÓMO COLOCO MI CUERPO?</p>	<p>¿CÓMO COLOCO MI CUERPO?</p>
<p>CUANDO ANDAMOS HACIA EL PARQUE</p>	<p>OBSERVAR ALGUNAS SEÑALES</p>	<p>HAY QUE MIRAR SI PASAN COCHES</p>
<p>ESPERAR A LOS COMPAÑEROS</p>	<p>HOY VAMOS A EXPLORAR</p>	<p>¿QUERÉIS CONOCER EL PARQUE?</p>

Presentación para poner en común lo que ya sabemos, lo que hemos sentido y hemos vivido en cada salida y puesta en marcha previa en el aula para la práctica al parque de la universidad.

PARQUE DEL ENCUENTRO



Reconstrucción del espacio (Cápitulo 1) del libro Creado con Pito-Selección
(Pito-Selección)

3. Parque del encuentro. Este parque es el primero que va a formar parte de la propuesta. Se sitúa como espacio de referencia para los alumnos por estar muy cerca del centro y en el barrio

LOS EXPLORADORES



Reconstrucción del espacio (Cápitulo 1) del libro Creado con Pito-Selección
(Pito-Selección)

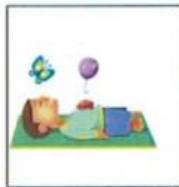
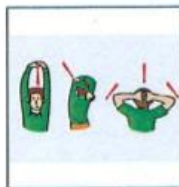


4. Parque de los mártires. Segundo parque a explorar en el que se utiliza los desniveles que este terreno ofrece para conocer la posición del cuerpo al subir y bajar cuestas, trabajar el equilibrio en sus piedras y cambiar las perspectivas de la ciudad mediante la visión con un catalejo.

¿CÓMO PUEDO RELAJARME?



Relajación: Imágenes de la ciudad (Copyright es de la ciudad) Ciudad con Relajación
(http://www.relajacion.es)



5. Estrategias de relajación y vuelta a la calma. Exploramos formas de relajar el cuerpo después de un esfuerzo continuado. Estirar, decodificar diferentes sonidos, trabajar la respiración diafragmática, caminar descalzos sobre la hierba, inspirar y expirar de forma controlada

PARQUE TORRE MENDOZA



Relajación: Imágenes de la ciudad (Copyright es de la ciudad) Ciudad con Relajación
(http://www.relajacion.es)



6. Parque torre mendoza. Este parque más alejado nos permite incrementar el ritmo a una mayor distancia del centro, respetar las normas de circulación, localizar donde podemos comprar los alimentos que nos aportan energía para desplazarnos.

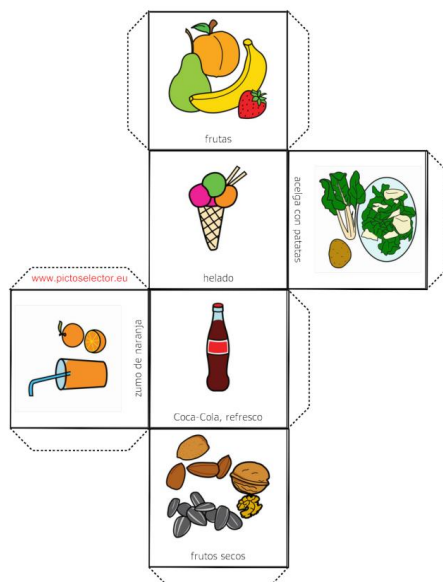
PARQUE DE LA MANZANA



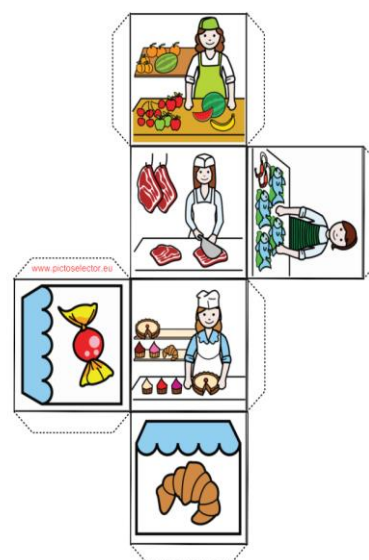
Pictogramas: Imágenes de usuario (Copyright de los autores) Creado con PictoSelector
 (http://www.pictoselector.eu)

7. Parque de la manzana. El parque nos lleva a la reflexión de que alimentos son saludables y cuales no lo son. Relacionando esto con los comercios

ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES



LAS TIENDAS



Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>) Creado con Picto-Selector
 (<http://www.PictoSelector.eu>)

Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>) Creado con Picto-Selector
 (<http://www.PictoSelector.eu>)

6. Materiales de aula. Dados de los alimentos saludables y no saludables. Repaso de los comercios donde encontrar los diferentes nutrientes.

PARQUE DE LAS OLAS



Fotografías: Imágenes de Google (Copyright no definido) Creado con Picaselector (<http://www.picaselector.es/>)

PARQUE DE LAS OLAS



ÁRBOLES	
AVELLANO	P
PINO	A
CIPRÉS	R
MANZANO	Q
NOGAL	U
HIGUERA	W
OLIVO	S

8. Parque de las olas. En este parque el reto es cooperativo, seguir las pistas del mapa central hasta encontrar el árbol, que en su base tendrá una letra para completar el mensaje a descifrar. El parque ofrece un prado de olas y el reto cooperativo lleva a generar numerosas carreras en busca de cada pista. Requisito indispensable ir todos juntos. Reparto de tareas y roles dentro del grupo.



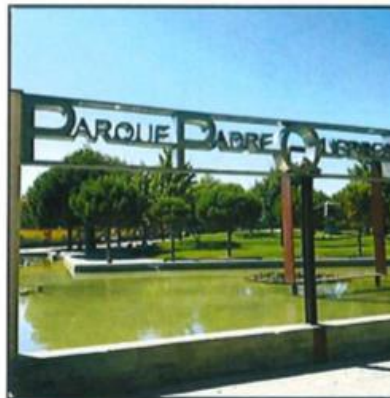
9. Parque de la universidad. Gran reto de educación vial en el aula y fuera de ella. En dirección al parque exploraremos el río, las oportunidades que da a la ciudad y serán selladas todas las pautas que se reconozcan durante el camino.

Parque Miguel Servet



10. Parque Miguel Servet. Una gran distancia superada con diferentes rincones que explorar. Desde el cuento, el juego y la gestión propia del riesgo y la seguridad unido a la superación personal de subir la gran tela de araña.

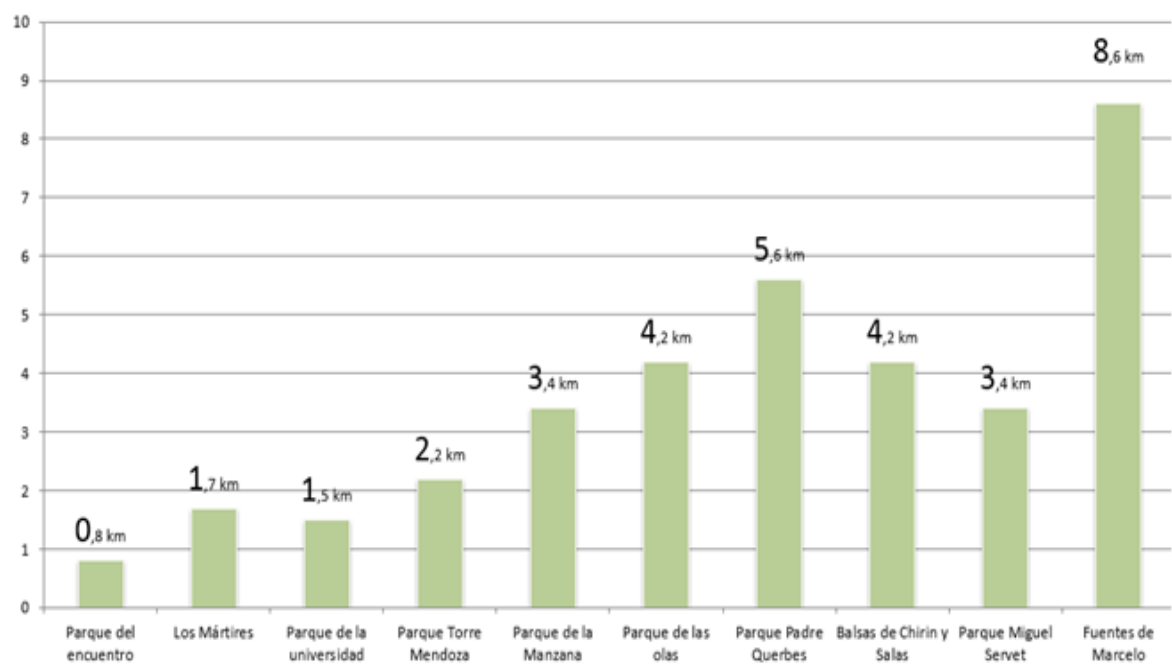
PARQUE PADRE QUERBES



Picture a man. Imagine the man (Copyright © 1994 by Cando en Acardefect
<http://www.humboldt.nl>)


11. Parque padre querbes. Escondites, búsquedas en quipo, equilibrios y cambio de roles mediante juegos pretenden hacer de este parque un lugar de disfrute y aprendizaje.


Kilometros ida y vuelta






Datos reales de la distancia recorrida por los exploradores y su progresión en km.



ANEXO III

		
Sesión inicial: En el centro	LOS EXPLORADORES: ¿Dónde está mi cole?	Nº: 1
<p>Objetivo: Aprender direcciones y distancias respecto a los diferentes puntos de la ciudad</p> <p>Objetivo: simbolizar situaciones y personajes que serán participes de esta propuesta</p>		
<p>Contenidos: nociones topológicas básicas, izquierda, derecha, dentro, fuera, delante, detrás.</p>		
<p>Materiales :</p> <p>Power Point ciudad de Huesca</p> <p>Planos para colorear</p> <p>Mi foto como explorador</p>		
<p>1. Actividad: Para introducir la actividad, se les presentará a los alumnos un power point donde podrán ver la aventura de explorar su ciudad durante varias sesiones.</p>		
<p>2. Actividad: se repartirá un mapa de la ciudad a cada niño para que sitúen su colegio y el parque que van a explorar cada día.</p>		
<p>3. Actividad: realizaremos una foto para la ficha de explorador. Esta foto será la que coloquemos antes de salir para avisar que parque estamos explorando.</p>		
<p>Resumen de actividades :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Power explorador 2. Sitúate en el mapa 3. Foto del explorador 		

		
Sesión :Parque del encuentro En el aula	TRUCOS DE UN EXPLORADOR	Nº 2
Objetivo: Utilizar de forma efectiva el lenguaje oral para comunicar donde vamos y que medidas de higiene y salud debemos de seguir antes y después de explorar el parque: escucha con atención y responde a preguntas sencillas		
Contenidos: hábitos de higiene y salud (beber agua, lavarse las manos, atarse las zapatillas, abrigarse).		
Materiales: Ficha rutinas del explorador		
1. Actividad: De forma grupal enumerar rutinas antes y después de salir al parque		
2. Actividad: completar ficha de dichas rutinas		
Resumen de actividades : TRABAJO PREVIO EN EL AULA (HABITOS DE SALUD E HIGIENE)		

		
Sesión :Parque del encuentro	TRUCOS DE UN EXPLORADOR	Nº 3
<p>Objetivo: Utilizar de forma efectiva el lenguaje oral para comunicar donde vamos y que medidas de higiene y salud debemos de seguir antes y después de explorar el parque: escucha con atención y responde a preguntas sencillas</p> <p>Objetivo : utilizar un entono próximo fuera del centro, para actividades de juego y aprendizaje</p> <p>Objetivo : situar el parque en el mapa del explorador</p>		
<p>Contenidos: hábitos de higiene y salud (beber agua, lavarse las manos, atarse las zapatillas, abrigarse), sensaciones y texturas</p>		
<p>1. Actividad: De forma grupal recordar rutinas antes y después de salir al parque</p>		
<p>2. Actividad:</p> <p>juego en grupo : tierra, mar , fuego o cambio el norte, sur, este , oeste</p> <p>juego en grupo: los colores (buscar un color una textura que se indique)</p> <p>juego libre en el parque</p> 		
<p>3. reflexión en aula búsqueda de emociones :</p> <p>¿Qué zona del parque me ha gustado más?</p> <p>¿Qué juego o lugar me da miedo?</p> <p>¿ Qué zona del parque me ha gustado mas ?</p> <p>¿Por qué?</p>		
<p>Resumen de actividades :</p> <p>1. ACTIVIDAD PREVIA EN EL AULA (HÁBITOS DE UN EXPLORADOR)</p> <p>2. NORTE, SUR Y LOS COLORES</p> <p>3. JUEGO LIBRE</p> <p>4.REFLEXIÓN</p>		

		
Sesión : Los Mártires	DE LA GRAN MONTAÑA A LA CIUDAD	Nº4
<p>objetivo: Observar el entorno físico o medio natural: observación de sus rasgos principales y verbalizar lo observado</p>		
<p>Objetivo: identificar con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo</p> <p>Objetivo : participar en actividades socializantes (valor del grupo, cooperación y convivencia)</p>		
<p>Contenidos: fotografía, la ciudad, nociones topológicas básicas.</p>		
<p>Materiales :</p> <p>Cámara fotográfica/ lápiz o pintura de dedos y papel</p> <p>Ficha de observación</p> <p>Mapa de la ciudad</p>		
<p>1.actividad: juegos en la parte de abajo del parque</p> <p>Abuelita dice: pasos de tortuga, pasos de gigante ...</p>		
<p>2. actividad: Circuito : recorrido por el parque de los Mártires</p>		
<p>3.actividad:</p> <p>Llega el momento de conocer los lugares más emblemáticos del casco urbano desde las alturas pintaremos la catedral</p>		
<p>Resumen de actividades :</p> <p>1.Exploramos la llanura</p> <p>2. Circuito por las faldas de la montaña</p> <p>3.Subimos la montaña y dibujamos la ciudad</p>		



		
Sesión en el aula: Parque de la Universidad	CEBRAS Y LOS GRANDES CABALLOS DE HIERRO	Nº5
Objetivo: Distinguir diferentes espacios de su vida cotidiana: la casa y tipos de vivienda, el colegio y sus dependencias, el barrio, tomando referentes.		
Objetivo : conocer las señales y normas básicas de seguridad para moverse por el entorno urbano		
Objetivo: adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo, utilizando medidas de seguridad ante posibles riesgos del entorno.		
Contenidos: las señales, la ciudad , los parques, normas de circulación		
Materiales :		
Imágenes de los elementos de circulación de circulación		
Ficha de trabajo en el aula		
Cuento o video introductorio de movilidad por la ciudad		
		
Contenidos: elementos seguridad vial, peligros,		
1. actividad: a través de un cuento conductor, trabajar en el aula la próxima salida al parque de la universidad		
2. actividad: ficha de trabajo en el aula con diferentes elementos que podemos encontrar en los parques		
3. búsqueda y orientación del parque en el mapa		
Resumen de actividades:		
1. Historia de exploradores		
2. Cuaderno de aventuras y cuidados durante la ruta		
3. Búsqueda del parque		




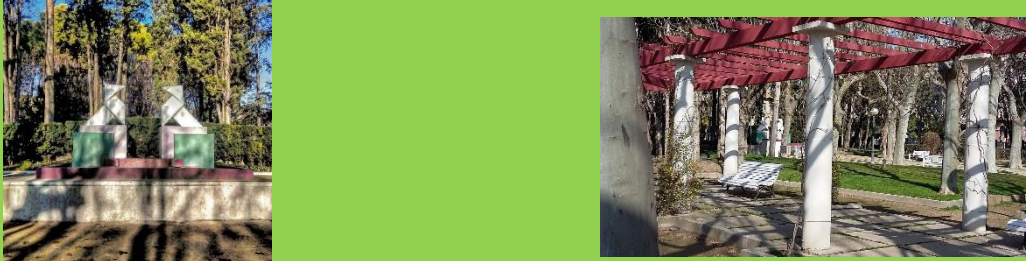
Sesión Parque de la Universidad	CEBRAS Y LOS GRANDES CABALLOS DE HIERRO	Nº6
Objetivo: conocer espacios del medio urbano de forma segura, respetando y conociendo las normas de seguridad vial para moverse por la ciudad		
Objetivo: Facilitar el autocontrol personal (autogestión de la motricidad y toma de decisiones)		
Objetivo: Mejorar la autonomía e independencia fuera de su entorno habitual		
Contenidos: Contenidos: las señales, la ciudad, los parques, normas de circulación		
1. actividad: rellenar la ficha trabajada en clase, buscando los elementos que hemos trabajado en clase. Cuando el explorador encuentre los diferentes elementos conseguirá un gomet		
2. repasar juntos los diferentes elementos encontrados en el parque		
<p>Resumen de actividades:</p> <p>Llegada al parque</p> <p>Exploración de los elementos</p> <p>Recopilación de puntos en la ficha del explorador</p>		



Sesión Parque Torre Mendoza	PARADAS, PROVISIONES Y OTROS DESCUBRIMIENTOS	Nº7
Objetivo: conocer espacios del medio urbano de forma segura, reconociendo comercios de la zona		
Objetivo: verbalizar los elementos del entorno y lo que venden en los diferentes establecimientos		
Objetivo: Mejorar la autonomía e independencia fuera de su entorno habitual		
Objetivo: reconocer que tengo que llevar en la mochila antes de salir de excursión y reconocer que alimentos son saludables para un salida		
Materiales : Listado o información de los diferentes comercios de la zona de Torre Mendoza Preparación previa de ficha en el aula (alimentos saludables y no saludables)		
1. actividad: Entre todos preparamos un listado de comercios que podemos encontrar o necesitar como exploradores de la zona ¿Cual son? ¿Qué venden?		
2: actividad : Preparamos una ficha con alimentos y diferenciamos si son saludables o no.		
3. Salida al parque Torre Mendoza		
4. juegos en grupo: Tula en alto (porque se nos comen los cocodrilos, nos subimos al barco)		
Resumen de actividades: Tiendas del explorador ¿Qué alimentos puedo llevar a mi excursión? Juegos con los exploradores		

		
Sesión Parque de la Manzana	MOCHILA DE UN EXPLORADOR	Nº8
Objetivo: diferenciar diferentes elementos de la calle y el nombre de algunos centros cercanos		
Objetivo: Incorporar en su expresión oral nuevo vocabulario relativo a ámbitos cercanos: rutinas de las excursiones, aficiones y gustos personales, aspectos del entorno inmediato		
Contenido: elementos urbanos, la mochila, alimentación saludable		
Materiales: Pelotas Chapas Tizas de colores		
		
1.actividad : Dinámica con pelotas de tenis (pepitas de la manzana) los exploradores deberán transportarlas hasta la cesta dibujada en el suelo		
2.actividad : Marcar con tiza un circuito con los elementos que hemos visto por la calle		
3. actividad: Juego de chapas en nuestro circuito		
Resumen de las actividades: Recolectar las pepitas de la manzana Elementos de la ciudad Juego de chapas		

		
Sesión Parque de las olas	MOCHILA DE UN EXPLORADOR	Nº9
<p>Objetivo:</p> <p>Identificar un texto sencillos: cuento, como introducción a la excursión</p>		
<p>Objetivo:</p> <p>Observa directa e indirectamente, y conocer formas de vida animal y vegetal del entorno urbano</p>		
<p>Contenido: arboles, plantas, parques</p>		
<p>Materiales:</p> <p>Cuento del mar de olas</p> <p>Ficha de tics o gomets</p>		
<p>1.actividad</p> <p>Buscar las pistas que van relacionadas con cada tipo de árbol</p>		
<p>2.actividad</p> <p>Canjear los aciertos por un gomets</p>		
<p>Resumen de las actividades:</p> <p>Cuento de las olas</p> <p>Juego de pistas</p>		

		
Sesión Parque de la Miguel Servet	PREPARANDO EL GRAN VIAJE	Nº10
Objetivo: conocer los materiales que debo llevar antes de una salida en mi mochila		
Objetivo: simular la salida final y valorar los aprendizajes anteriores		
Contenido: la mochila, provisiones, medidas de seguridad		
Materiales: la mochila Lista de provisiones Calzado para la excursión		
1.actividad Identificar diferentes calles peatonales, con circulación , elementos del medio urbano		
2.actividad Juegos de equilibrio Vuelta al parque Juego en la tela de araña		
Resumen de las actividades: Identificar el recorrido al parque, las paradas. Juegos en el parque		