

Trabajo Fin de Grado

Actividades físicas en el medio natural: Trepas-
escala en la escuela.

Autor

Eduardo Castillo Arnal

Director

Carlos Castellar Otín

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

2018/2019

Actividades físicas en el medio natural: Tropa-escalada en la escuela.

Índice

1. Justificación del tema.....	6-7
2. Objetivos.....	7
3.Marco teórico.....	8-17
3.1. La actividad física en el medio natural.....	8-10
3.2. Relación de las actividades físicas en el medio natural con la educación física.....	10-11
3.3 Dificultades en el desarrollo de las actividades físicas en el medio natural y formas de abordarlas.....	11-14
3.4. La educación en valores en las actividades en el medio natural.....	14-15
3.5 Tratamiento de la transversalidad en las actividades en el medio natural..	15-16
3.6. El contenido de la trepa-escalada en las clases de educación física.....	16-17
4. Propuesta didáctica de AFMN en la comarca del Álgo Gállego.....	18-34
4.1 Justificación.....	18-19
4.2. Contexto del CRA Alto Gállego.....	19-22
4.2.1. Contexto del centro educativo de la localidad de Biescas.....	20-21
4.2.2. Características del alumnado de sexto curso.....	21-22
4.3. Propuesta de intervención.....	22-33
4.3.1. Objetivos.....	23
4.3.2. Metodología.....	24-25
4.3.3. Sectores implicados.....	25-27
4.3.4. Actividades.....	28-30
4.3.5. Atención a la diversidad.....	30-33
4.4. Evaluación.....	33-34
5. Conclusiones.....	34-35
6. Referencias bibliográficas.....	35-38
7. Anexos.....	39-44

Actividades físicas en el medio natural: Trepa-escala en la escuela.

Physical activities in natural environment: Scale at school

- Elaborado por Eduardo Castillo Arnal
- Dirigido por Carlos Castellar Otín.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de diciembre del año 2019.
- Número de palabras: 11170

Resumen

El siguiente trabajo de fin de grado trata sobre las actividades físicas en el medio natural y en especial de la trepa-escalada en el aula de educación física. Con este proyecto se pretende obtener información sobre la importancia de las AFMN en las clases de educación física, halla el motivo por el qué no se suelen realizar este tipo de actividades en las aulas de educación física, los beneficios que conlleva su práctica, etc., más específicamente se pretende informar sobre las ventajas que conlleva la realización de una propuesta didáctica de trepa-escalada en el aula, como puede ser la mejora en las relaciones interpersonales, mejorar autoimagen y confianza o eliminar miedos. La segunda parte del trabajo plantea una propuesta didáctica de trepa-escalada diseñada para el contexto del colegio de Biescas (Huesca) para alumnos de 6º curso de educación primaria. En ésta se desarrolla el contexto del entorno, del aula, los materiales y recursos a utilizar, actividades y la evaluación.

Palabras clave

Propuesta didáctica, relación interpersonal, arborismo, autoconfianza, incertidumbre.

Abstract

That essay is about physical activities in the natural environment, especially climbing in the physical education classroom. This project aims to obtain information about the importance of the AFMN in physical education classes, look for why these types of activities are not usually done in the classroom, the benefits that this entails, etc. This essay is especially meant to inform about the advantages of carrying out a didactic proposal of climbing in the classroom such as improving interpersonal relationships and social skills, improving self-image and trust, eliminate fears, etc. All this is defined in the theoretical framework. The second part of the essay covers a didactic proposal of climbing based in Biescas's school (Huesca) with students in sixth of primary. This explains the context of the environment, the classroom, the materials and resources to be used, activities, etc. Finally, it appears the evaluation.

Keywords

Didactic proposal, interpersonal relationship, arborism, self-confidence, uncertainty.

1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Se ha elegido el tema sobre las actividades físicas medio natural (a partir de ahora: AFMN) en la clase de educación física, en primer lugar, porque el medio natural ofrece un gran abanico de posibilidades educativas a la hora de realizar actividades físicas en él.

En segundo lugar, he tenido el privilegio de vivir en un entorno como son los pirineos, los cuales te dan un sinfín de actividades que puedes realizar en el medio, todo esto sin mencionar sus atractivos paisajes que hacen que estas actividades se disfruten más. Siempre he realizado AFMN y resido en Biescas, que es un lugar con un entorno natural muy rico, además mis padres son unos grandes amantes de la naturaleza y de las actividades físicas que se pueden hacer en ella, por lo cual me transmitieron a mi esa gran atracción. Las experiencias vividas y lo que el medio natural significa para mí me han transmitido una serie de conocimientos que difícilmente creo que se puedan adquirir de otra forma.

Otra razón por la que he elegido este tema es que recuerdo cuando en el colegio íbamos a alguna sesión al medio natural, ya fuese para jugar a algún juego, hacer senderismo, trapa-escalada, etc. Esto generaba una gran motivación, se podía notar la alegría con la que íbamos, nada que ver con una clase en el pabellón o en el recreo del colegio. De hecho, cuando hablo con antiguos compañeros míos del colegio todavía recordamos lo bien que lo pasábamos cuando jugábamos a la bandera, cuando fuimos de acampada, cuando íbamos a hacer esquí de fondo, etc.

No hace falta remontarse muchos años atrás, durante este curso hemos cursado la asignatura de “Educación física en el medio natural” y en ella hemos hecho varias sesiones de senderismo, orientación, BTT, etc. En estas clases también se notaba que había una gran motivación por nuestra parte. Además, había alumnos que no habían hecho estas actividades nunca con lo que la experiencia fue muy enriquecedora. Gracias a esta asignatura me he dado cuenta del gran provecho que se le puede sacar a este tipo de actividades en el aula. Personalmente, creo que la escuela debería integrar las actividades físicas en el medio natural de forma cotidiana, sin que sean actividades puntuales ya que, como he dicho antes, son actividades muy enriquecedoras que permiten el trabajo de forma interdisciplinar, trabajar la educación en valores, etc. Es

posible que con una buena coordinación, organización, implicación y planificación de todo el profesorado se pueden lograr experiencias enriquecedoras tanto para el alumnado como para el profesorado.

Por estos motivos, considero que es esencial inculcar desde las primeras edades las posibilidades que nos ofrecen las AFMN, siendo necesario trabajarlas desde la escuela, para que en el futuro forme parte de la vida diaria de las personas, pasando a ser activos y dejando de lado la vida sedentaria actual.

Dentro de las actividades físicas en el medio natural, este TFG se centra en la trepa-escalada. Es un tema que no se suele trabajar en las clases de educación física, por miedo del docente, por la falta de recursos y otras trabas que se verán más adelante. Además, es un tipo de actividad poco común en los niños, por lo tanto, cuando estos llegan a adultos nunca la han practicado y es posible que nunca lleguen a hacerlo (DíazLucea, 1999). Por este motivo este tema es atrayente, si se trabaja de manera correcta puede ser muy gratificante tanto para el docente como para el alumno, y tiene múltiples posibilidades pedagógicas, entre las que se destaca el trabajo en beneficio de las relaciones interpersonales.

2. OBJETIVOS

- Objetivos generales:

- Conocer y comprender la importancia que tienen las AFMN en el aula de educación física en educación primaria.

- Fomentar las actividades relacionadas con el medio natural.

- Adquirir un aprendizaje íntegro de la trepa como habilidad motriz básica.

- Objetivos específicos:

- Diseñar una propuesta didáctica de trepa y escalada para el alumnado de Educación Primaria en el colegio de Biescas.

- Mejorar las relaciones interpersonales desde el contenido de trepa-escalada.

3. MARCO TEÓRICO

La calidad y forma de vida que predomina hoy en día ha hecho que tengamos una sociedad cada vez más urbanizada, esto es debido en parte a los horarios de trabajo cada vez más largos e inflexibles a que se está muchas horas delante de diversas pantallas, etc. Estos aspectos condicionan bastante a la hora de tener tiempo de ocio, obligaciones familiares, etc. Granero y Baena (2007) comentan que la sociedad necesita liberarse de las rutinas, de las normas y obligaciones de su día a día. Para ello, se aconseja acudir a las actividades en el medio natural como medio de escape, como descubrimiento personal.

Es entonces cuando nace el deporte de aventura como una nueva posibilidad y hace que el hombre busque fuera de los patrones normalizados por la sociedad, su equilibrio interior al mismo tiempo en que busca “aventura” en la naturaleza. Se pone a prueba cada minuto, se “libera” de reglas sociales que debe cumplir cotidianamente, busca su aventura o la aventura de ser él mismo el dueño de sus propias emociones (Carvalho y Riera, citado en Granero y Baena, 2007).

Practicar AFMN debería ser fundamental en el crecimiento y desarrollo del niño para evitar las situaciones estresantes que provoca la sociedad. Para que esto sea posible, las AFMN deberían estar en el currículum de educación física. En el colegio es donde deben familiarizarse con el medio natural a través de actividad física ya que así desarrollan el ámbito cognitivo y el afectivo-emocional a parte de la gran motivación que les causan dichas actividades.

3.1. La actividad física en el medio natural

Como relatan Moreno y Hellín (2007), la satisfacción de los alumnos durante las clases de Educación Física tiene que ver con los ambientes motivacionales. Santos (2008) afirma que, realizando AFMN en el aula, conseguimos provocar una gran motivación en los alumnos ya que se adentran en un espacio para muchos nuevo, lo cual crea incertidumbre que, si se trabaja de una manera correcta por parte del profesorado se lograrán unos muy buenos resultados en el aprendizaje del alumnado. Con respecto a la actitud del profesorado es posible que no se crea que se pueda realizar de manera correcta una sesión de educación física fuera de la zona de confort como lo es el

pabellón, gimnasio, patio de recreo, etc. Es por ello por lo que para que las actividades en el medio natural resulten de buen agrado, el profesor debe poner mucho de su parte. Santos y Martínez (2008) dicen que, en ocasiones las sesiones de Educación Física se ven desfavorecidas dada la falta de material e instalaciones, por lo que contar con un entorno natural cercano puede mejorar esa situación. Es cierto que cuanto mayor sea la disponibilidad de material en el ámbito de la Educación Física, mayores serán las posibilidades de realizar distintas actividades, pero la gran mayoría de los centros educativos, a pesar de la cercanía que tienen al medio natural, no entienden éste como un recurso único, diferente e irremplazable. Los aprendizajes que se realizan vivenciando, conociendo y sintiendo la realidad, son mayores, tanto en Educación Física como en cualquier otra materia, como afirman Santos y Martínez (2008).

Para trabajar actividades físicas en el medio natural, tiene que haber antes un trabajo previo el cual debe constar de un estudio a la zona, la adquisición de valores, etc. Santos (2008) afirma que para que el medio natural forme parte de la educación, debe además facilitar la formación integral de la persona.

Existen muchas definiciones de lo que son las actividades físicas en el medio natural.

Autores como Bernadet (1991) en Guillén y Lapetra (2000), definen las AFMN como las actividades físico-deportivas que tienen, como objetivo común, en líneas generales, el desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo utilizando o trabajando con los elementos que constituyen el entorno físico.

Otro autor que define las actividades físicas en el medio natural como actividades vivenciadas es Álvarez (2013), quien dice que “aquellas actividades físicas que se desarrollan en un espacio natural, en las que el ritmo de ejecución lo impone el propio sujeto que las realiza y en las que se buscan sensaciones y emociones como vivencias”

Como afirma Gómez-Muñoz, A (1997) las Actividades en el Medio Natural son “el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio.”

Para terminar con las definiciones citamos a Aguado (1994) que afirma que las actividades físicas en el medio natural son las actividades motrices que se realizan en un terreno no modificado, que además necesitan de este espacio para poderse realizar.

En conclusión, se entiende que la educación física en el medio natural son propuestas interdisciplinarias que pueden englobar diferentes actividades, como puede ser el senderismo, orientación o el paseo en bicicleta. Todas precisan de un trabajo previo y unos valores fundamentales como el respeto, cooperación y cuidado del medio. Además de lo que supone el hecho mismo de la interacción personal que establece los alumnos y alumnas con la naturaleza desde el punto de vista educativo.

3.2. Relación de las actividades físicas en el medio natural con la educación física

La asignatura de educación física en primaria ha ido evolucionando. Hace años, el modelo convencional era el más utilizado en esta asignatura por sus profesores, con metodologías directivas de actividades de repetición y en las cuales solo se trabajaban algunos deportes. Hoy en día, como afirma Cristóbal (2014), en las metodologías que se utilizan el alumno es él el protagonista y es él quien va descubriendo sus propios aprendizajes a base de experiencias, gustos, motivaciones, etc.

Es muy importante la labor del docente ya que dependerá de las experiencias vividas en sus clases por parte de los alumnos que en su futuro estos sigan practicando actividades físicas.

Más centrados en las actividades en el medio natural, Marimon y Vilalta (2009) dicen:

Cambiar la preposición “en” por la preposición “con”: “actividades con el medio natural” denotaría que el medio natural no es simplemente el espacio soporte donde o sobre el que se realiza la ejercitación, sino que es un medio con el que se establece una relación de dependencia. (Marimon i Vilalta, 2009)

Según Domínguez, G., Caballero, P. y Parra, M (2005) actividad física en el medio natural para primaria se define como aquellas actividades motrices que, planteadas de forma lúdica, son llevados a cabo en un medio natural o en espacios próximos que sirvan de introducción a estos, con clara intención educativa.

La educación en el medio natural supone momentos de enseñanza-aprendizaje en situaciones poco habituales, esto sumado al reto que en ocasiones provocan estos aprendizajes, eleva el nivel de motivación. Según Arroyo (2010), se trabajan en educación primaria tres ámbitos, los cuales se trabajan a la hora de realizar las actividades en el medio natural, estos son:

- Cognoscitivo: Aprendizajes que nos faciliten el conocimiento del medio en el que vamos a trabajar, relacionados con la geografía, la topografía, naturaleza, fauna, etc.

- Afectivo: Aprendizajes que supongan ayudar, comprender las necesidades del compañero, promover actividades en grupo, actividades cooperativas con un fin común, etc.

- Motor: Aprendizajes relacionados con el movimiento, que, en el caso de localizarnos en un medio natural, serán infinidad de experiencias, terrestres, acuáticas, aéreas, etc.

Esto nos lleva a afirmar que las actividades físicas en el medio natural son una propuesta enriquecedora en todos los ámbitos, lo que provoca que el alumno consiga una educación integral, permitiéndole ser un niño o niña con conocimientos y capacidades para formar parte de la sociedad, con un pensamiento reflexivo y crítico.

3.3. Dificultades en el desarrollo de las actividades físicas en el medio natural y formas de abordarlas.

Hoy en día, la gran mayoría de docentes de educación física conocen la potencialidad de las actividades físicas en el medio natural en las clases de educación física, y son conocedores de lo útil que puede ser trabajar los contenidos en el medio natural y las ventajas que esto conlleva. Pero aun así son muy pocos los docentes que se atreven a llevarlo a cabo.

Según Parra (2008) hay cinco ámbitos distintos desde los cuales se originan los problemas para no llevar a cabo estas actividades físicas en el aula:

- Administración. El primer problema viene dado por la administración, ya que la ratio profesor-alumno es bastante alto por lo cual esto trae grandes dificultades a la hora de trabajar con este tipo de actividades. La excesiva responsabilidad, frente a la poca

cobertura jurídica que nos ampara, aparecen como las dos caras de la misma moneda (Santos, 2002).

Otro problema que el autor ve es la escasa información inicial que tiene el profesorado, lo cual puede ser debido a la falta de cursos de reciclaje.

Respecto al bloque de contenidos, éste tiene una sistematización muy pobre lo cual implica un desconocimiento por parte del profesorado de posibles unidades didácticas, evaluación, etc.

En este sentido, también pueden aparecer problemas de carácter económicos ya que para estas actividades se suele pagar para poder realizarlas.

- El siguiente punto en el cual es autor de centra es en el profesorado debido, en gran parte a la falta de motivación e interés los cuales vienen por el miedo a innovar o simplemente por desidia.

También se destaca la poca coordinación entre distintos centros y profesores, a la hora de pedir material, ayuda, consejo, etc.

Este tipo de actividades requieren una excesiva responsabilidad y una muy buena organización lo que muchos docentes no están dispuestos a soportar.

- La organización también supone un problema, este tipo de actividades requieren una gran organización y bastante tiempo para prepararlas y llevarlas a cabo, para ello solo contamos con tres horas semanales que normalmente son en tres días distintos y estas actividades no se suelen realizar solamente en una hora sino en más. Los horarios son rígidos por lo tanto hay que cambiar horas con otra asignatura si es que ese docente lo permite.

También cabe destacar el transporte y los trámites burocráticos.

Otro problema que encuentra Parra (2008) es la especialización de estas actividades y el riesgo que conllevan. Estas actividades requieren de un material específico y que además es caro, por lo tanto, el colegio no suele disponer de ello.

La gran mayoría de estas actividades suponen un riesgo por lo que muchas familias, centros y profesores no están dispuestos a asumir.

El autor destaca también la cultura escolar y extraescolar como una dificultad ya que dentro del área de educación física las actividades físicas en el medio natural no se consideran tan importantes como otros contenidos.

También, en la educación física hay una cultura orientada hacia el rendimiento, lo que origina una visión eficientista de la enseñanza. También existe una gran falta de información y conocimiento acerca de los valores educativos que se pueden conseguir, lo cual puede llegar a originar conflictos y disconformidad entre los padres.

Como hemos visto, hay una serie de dificultades que pueden condicionar nuestra labor como docente a la hora de llevar al aula actividades físicas en el medio natural, pero para ello, también hay una serie de soluciones para facilitar la labor.

Parra (2008), expone una serie de medidas para tener en cuenta a la hora de minimizar estas dificultades:

En relación con la administración y cultura escolar, habría que pedir a la administración que ofreciese una recompensa a aquellos docentes que se impliquen en este tipo de actividades. Conforme al material, todo centro debería tener el material que pidiese, por específico que fuera o crear una red en la cual se pudiese contactar un colegio con otro de la zona para pedir material, información, ayuda, experiencias, etc. Con respecto al profesorado, habría que formar a estos ya sea con cursos postuniversitarios o universitarios en este tipo de actividades para así tener docentes especialistas en el tema.

Las medidas relacionadas con el profesorado, los objetivos a alcanzar en estas actividades deben ser coherentes, alcanzables, amplios y universales para que se pueda llegar a ellos de diversas formas y no de una única manera. Durante la actividad hay que realizar momentos de descanso para favorecer la interrelación entre los alumnos. Es importante fomentar la reflexión individual y colectiva, también hay que enseñar a los alumnos a asumir responsabilidades, a cuidar de sí mismos, del material y del entorno.

Las soluciones relacionadas con la seguridad vienen relacionadas con determinar lo que se puede controlar y lo que no, establecer límites de lo permitido y lo no permitido. Es importante seguir la legislación, contratar seguros de responsabilidad civil, realizar un listado de teléfonos de emergencias, padres... Hay que conocer el historial médico de cada alumno, respetar la ratio profesor-alumnos y si se utilizan servicios externos. Igualmente hay que comprobar su formación, vigencia y cobertura de sus seguros.

3.4. La educación en valores en las actividades en el medio natural

Las actividades físicas en el medio natural también deben favorecer la transmisión y aprendizaje de diferentes valores y actitudes. Como afirma Pérez- Brunicardi (2004), “si tuviera que responder a la pregunta ¿Por qué son importantes las actividades en la naturaleza en Educación Física? Diría sin vacilar: Porque nos ofrece una valiosa oportunidad para educar de verdad”

De acuerdo con Arroyo (2010) las AFMN tienen unos valores propios asociados al carácter recreativo-educativo y se realizan en un medio idóneo para poder adquirir esos valores. Para que esta adquisición de valores sea un hecho, es necesario que el maestro deba tener una buena planificación, sabiendo qué se quiere conseguir y cómo se va a llevar a cabo, como afirman Parra, Domínguez y Caballero (2005). Pérez- Brunicardi (2004), ofrecen unas consignas para que este tipo de actividades puedan ser lo más exitosas posibles:

- Compromiso docente: Para llevar a cabo la actividad, un clima de diálogo, coordinación, cooperación, etc.
- Vivencias prácticas: Que ayuden al alumno a reflexionar y valorar de forma que pueda decidir y resolver conflictos de forma autónoma.
- La cooperación y la competición consiguen las mismas metas utilizando el respeto y la libertad.
- Las intervenciones docentes deben ir enfocadas de forma que trabajen esos valores que la educación Física En el Medio Natural ofrece.
- Provocan situaciones que necesitan de dialogo y decisiones en consenso, esto provoca la unión de los participantes y la cooperación para resolver el conflicto.

Gracias a una buena gestión por parte del docente y a una unidad didáctica exitosa, se pueden interiorizar diversos valores como la socialización, amistad, la autoestima, la confianza, la responsabilidad, el respeto y valoración, la cooperación y la creatividad según Santiuste y Villalobos (1999). Pero para hablar de una educación en valores, también se necesita el diálogo, el compromiso del docente, respeto al medio y un proceso reflexivo y crítico después de la práctica, como afirma Pérez- Brunicardi (2004).

3.5. Tratamiento de la transversalidad en las actividades en el medio natural

Si se habla del tratamiento de la transversalidad en las AFMN, Arufe et al. (2012) o Granero y Baena (2007) muestran una serie de elementos transversales que desarrollan las AFMN::

- Educación moral y cívica en las cuales se promueve el respeto, la comunicación, relaciones sociales y la convivencia.

- La educación para la Paz con la que se buscan valores de solidaridad, respeto, tolerancia, diálogo, participación social y valora el conflicto como una oportunidad positiva.

- Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.

- Educación para la salud, la higiene y el ocio.

- Educación ambiental se quiere conseguir que el alumno conozca, cuide y valore el medio natural. Como cita Freire (2011), para que esto sea posible, el niño debe estar en contacto con la naturaleza, y no basta con impartirlo en el aula.

Anglada (2004) explica que el deterioro y problemas del medio ambiente están aumentando, es por ello, que la educación ambiental sea fundamental para la conservación de las zonas,

3.6. El contenido de la trepa-escalada en las clases de educación física

La trepa es una habilidad motriz básica clasificada como un desplazamiento activo, vertical y no habitual (Batalla, 2000) llevada a cabo gracias a miembros superiores e

inferiores. Comparte origen con el ser humano, ya que, siguiendo las teorías evolucionistas, el génesis de los homínidos partía en un principio de la vida en los árboles, donde accedían trepando. Es por ello que, la trepa, a pesar de no ser habitual en nuestros días, sí fue parte protagonista de la vida diaria de nuestros antepasados, quienes la utilizaban como un método de supervivencia esencial.

En primer lugar, se debe diferenciar los conceptos de trepa y escalada. Trepas permite progresar con pies y manos por superficies verticales, mientras que escalar haría referencia a una AFMN basada en la trepa y que, por el riesgo que conlleva, debe hacer uso de determinadas técnicas de aseguramiento (Aguado, 1994). Esta actividad deportiva y de progresión vertical ha de contar con unos materiales particulares de los que hay que conocer su uso adecuado.

La escalada como AFMN cuenta con una gran variedad de modalidades, entre ellas está la escalada deportiva, el bloque o boulder, el psicoblock, la alpina y la ferrata

Desde el ámbito educativo y como contenido, se justifica legalmente encuadrándola en el bloque de contenidos Bloque 3: Habilidades motrices, por presentarse como una habilidad motriz básica relevante para el desarrollo integral de los niños.

Castañer y Camerino (1991) comentan las posibilidades de la trepa en relación con el desarrollo de capacidades físico, perceptivo y socio-motrices, exponen la mejora integral del cuerpo en relación a fuerza prensora de las manos, flexora-extensora de brazos y piernas, flexibilidad y composición corporal, además de un trabajo en torno a la coordinación de movimientos de los segmentos corporales, equilibrio del cuerpo al completo, estructuración espacio-temporal según el momento de exigencia motriz y sensaciones propioceptivas y exteroceptivas en lo referente a componente perceptivo-motrices.

Con respecto a la trepa, autores como Granero y Baena (2010) comentan que el tratamiento de la trepa en E.F puede desarrollar el esquema corporal, ya que señalan los beneficios del trabajo de la trepa en relación a la percepción, la emancipación, el autoconcepto y la interacción con los demás. Así mismo, en el plano emocional, la sensación de reto que proporcionan las actividades de trepa puede suscitar en los niños

sentimientos desconocidos hasta el momento. La motivación siempre es un factor que la trepa consigue despertar con facilidad en la mayoría de los escolares.

La escalada presenta un potencial pedagógico muy interesante debido a una gran cantidad de factores que intervienen en ella (Figura 1):



Figura 1. Factores que intervienen en la escalada. Fuente: (Romero Ramos, 1999)

Como beneficios de la realización de este tipo de actividades, Beas y Blanes (2010) defienden que hay una mejora de la autoestima, incremento de la auto seguridad, desarrollo del autocontrol, superación de miedos, fomento de la responsabilidad, desarrollo de la confianza y de la convivencia de grupo.

4. PROPUESTA DIDÁCTICA DE AFMN EN LA COMARCA DEL ALTO GÁLLEGO

4.1 Justificación

La propuesta didáctica que se ha diseñado consiste en llevar al aula el contenido de trepa-escalada en educación primaria, en concreto en alumnos de sexto curso y en el colegio de Biescas.

La trepa-escalada es una actividad física que no se suele llevar al aula en las clases de educación física y, como ya se ha mencionado en anteriores puntos, tiene muchas ventajas trabajarla siempre y cuando se haga de una manera adecuada.

En la asignatura de actividades físicas en el medio natural, perteneciente la especialidad de educación física trabajamos esta unidad de manera que adquirí conocimientos sobre metodología a utilizar, recursos, materiales... Aprendí que trabajar la trepa-escalada no dependía tanto del entorno ni las características del colegio, sino que dependía del docente.

En este sentido, es un contenido que puede servir de enlace para trabajar diferentes AFMN en un futuro y fomentar este tipo de deportes en la naturaleza. La escalada en concreto sería un contenido específico de las AFMN, ya que, aunque en algunos momentos se pueda practicar en rocódromos de interior, su realización también puede ser llevada a cabo en un entorno natural.

Mediante esta propuesta de intervención se espera acercar al alumnado a una actividad física en el medio natural, como es la escalada. Se pretende, igualmente, que sea una actividad de iniciación y toma de contacto de esta y motivarles a su práctica en su tiempo libre.

La trepa-escalada es una actividad que fomenta el trabajo en equipo, la cooperación entre los compañeros y donde la competitividad no se convierte en el único elemento para aprender, ya que su único reto es medirse consigo mismo, su superación.

Por ello es importante un crecimiento personal del alumno, y como a través de este deporte sus habilidades aumentan y desarrolla una serie de aprendizajes.

La propuesta que se ha desarrollado no se ha podido llevar a cabo en un aula de educación física debido a falta de tiempo; Sin embargo, es posible que ésta sirva de ayuda a futuros docentes de educación física, para que lleven este contenido al aula y sean conscientes de los beneficios que esto conlleva.

4.2. Contexto del CRA Alto Gállego

El Centro Rural Agrupado Alto Gállego (CRA) está formado por cuatro colegios, situados en las localidades de: Biescas, Panticosa, Sallent de Gállego y Tramacastilla de Tena. Actualmente el CRA está compuesto por un total de 278 alumnos entre educación primaria y educación infantil. En todos ellos se ofertan enseñanzas de 2º ciclo de Infantil y la etapa de Primaria. La sede se encuentra en Biescas. El 2º ciclo de Educación Infantil comprende tres cursos, de los 3 a los 6 años. Es de carácter voluntario y gratuito. La etapa de Educación Primaria comprende seis cursos y va desde los 6 a los 12 años. Es de carácter obligatorio y gratuito

Ambas tienen un carácter global e integrador. Se adaptan a los distintos ritmos de cada niño y cuentan con maestros especialistas en Infantil, Primaria, Idiomas, Educación Física, Música, Religión, Pedagogía Terapéutica, Audición-Lenguaje y Aragonés. Al acabar Primaria los alumnos pueden acceder a Secundaria en la Sección de Biescas, dependiente del IES Biello Aragón o directamente a Sabiñánigo.

Entre los aspectos que caracterizan la zona los cuales están recogidos en el proyecto educativo del centro en el cual se desarrolla mi propuesta (PEC), destacan los siguientes:

- Presenta desigualdades sociales y económicas.
- La actividad laboral está fundamentalmente basada en el sector terciario como consecuencia del turismo de nieve y estival.
- Durante parte del curso la ocupación de algunas familias está centrada en trabajos de hostelería y esquí. Muchas de ellas disfrutan de sus vacaciones estivales en periodo lectivo, normalmente en los meses de septiembre, mayo y junio.
- Al ser un Centro Rural Agrupado, parte de los alumnos utilizan el transporte escolar, hecho que influye en el horario de entradas y salidas al centro, en los servicios que

presta el colegio (comedor y transporte), en las salidas comunes y en la dificultad en los desplazamientos invernales.

- Biescas y Sallent ofrecen el servicio oficial de comedor.

El CRA recibe alumnado inmigrante de manera esporádica que, generalmente, no supone la aplicación de actuaciones específicas propias de atención a la diversidad.

Respecto a la climatología, la zona tiene un clima de montaña que se caracteriza por una fuerte oscilación térmica tanto diaria como anual y por la abundancia de precipitaciones, ya sean en forma de lluvia o de nieve.

La nieve, el hielo y el frío son factores que condicionan notablemente la actividad diaria del centro en invierno y que dificulta el necesario desplazamiento de los maestros y alumnos hacia las escuelas.

4.2.1. Contexto del centro educativo de la localidad Biescas

El centro educativo es el colegio que cuenta con más alumnos de todo el CRA, puesto que hay en la actualidad; 141 alumnos en el mismo. Esto es debido en parte a que es un pueblo más grande que los demás y también a que es el colegio al que van los transportados de otros municipios cercanos. En total hay 42 alumnos en el colegio de Biescas que son transportados de municipios próximos.

La escuela de Biescas acoge a las siguientes localidades: Aso, Yosa y Betés de sobremonte, Biescas, Búbal, Escarrilla, Escuer, Espierre, Gavín, Hoz de Jaca, Oliván, Orós alto y Orós bajo, Piedrafita, Saqués y Yésero. Los alumnos de estos pueblos son transportados todos los días desde su municipio hasta el colegio.

En el área de educación física, se emplean diversas instalaciones deportivas que tiene la localidad como el polideportivo cubierto, el campo de fútbol, las pistas de tenis, la pista de frontón, el rocódromo, la sala de musculación y la piscina exterior adulta e infantil. Todas estas instalaciones se encuentran en el mismo complejo deportivo.

Normalmente, las clases de educación física se realizan en dicho complejo deportivo el cual se encuentra a cinco minutos andando desde el colegio con lo cual las sesiones se ven reducidas en el tiempo ya que hay que contar con los cinco minutos de ir y otros

cinco minutos de volver. En el pabellón, el colegio tiene un cuarto dónde se guarda el material de las clases de educación física. Este cuarto tiene una gran variedad de materiales y recursos.

La localidad de Biescas cuenta con un rico medio natural, en el cual se realiza una gran variedad de actividades en el medio natural con los alumnos del colegio como rutas en BTT, senderismo, etc. Es una zona en la cual podemos encontrar senderos llanos, senderos con pendientes pronunciadas y largas, recorridos circulares, bosques, vías verdes, ríos, etc. Todo ello permite realizar actividades en el medio natural en diversos lugares dependiendo de las características de cada clase.

4.2.2. Características del alumnado de sexto curso.

Se ha elegido trabajar esta propuesta didáctica en los alumnos de sexto curso debido a que la trepa es un contenido del bloque 4: Acciones motrices en el medio natural. Según comentan Palacios, J. Marchesi, A. Coll, C (1999), las grandes diferencias y características a la edad de 11 y 12 años se presentan a nivel afectivo y social, desarrollo moral, desarrollo motor y desarrollo cognitivo.

- A nivel afectivo y social: Van abandonando la infancia y van entrando en la preadolescencia. Normalmente, los grupos comienzan a ser mixtos, a diferencia de alumnos de otras edades.
- A nivel de desarrollo moral: Entienden las normas morales de una forma más reflexiva y consciente y elaboran criterios propios para regir su comportamiento. Su autoestima se va formando mediante la interacción con el grupo.
- A nivel de desarrollo motor: Son capaces de llevar a cabo actividades más sistemáticas y precisas, obteniendo así un mayor rendimiento de su potencial psicomotor. Toman conciencia de las articulaciones y su movilidad, son capaces de realizar acciones más complejas de forma coordinada. Conforme a la orientación espacial, les permite situarse respecto a terceros, relacionar objetos entre sí, hacer representaciones gráficas del espacio y sus trayectorias, anticipar movimientos...

- A nivel de desarrollo cognitivo: Comienzan la transición hacia la lógica formal debido al amplio desarrollo de la capacidad de síntesis y abstracción que le permitirá apreciar y diferenciar características de los objetos y fenómenos. También, el pensamiento es más sistemático, ordenado y más flexible. Son capaces, por tanto, de generalizar los aprendizajes adquiridos y relacionados con situaciones ajenas a su realidad.

En definitiva, por todas estas características, es una buena edad para poder trabajar la trepa-escalada ya que es un contenido complejo tanto de enseñar como de aprender y se requiere una destreza motora y cognitiva que no se tiene en según qué edades.

4.3. Propuesta de intervención

Para llevar a cabo la propuesta didáctica que se desarrollará más adelante, deberemos analizar en un primer momento el clima del aula de la clase en la que vamos a realizar dicha propuesta. Para ello se puede hacer uso de herramientas de recogida de información como, en este caso, se hará uso de un cuestionario inicial (Plan de trabajo para la mejora de la Planificación e Intervención docente en competencias básicas) (Anexo 1), de esta manera conoceremos las relaciones interpersonales en el aula, rechazos, casos de aislamiento, los líderes, experiencias previas con la trepa-escalada, conocimientos sobre el tema, etc.

Una vez tengamos información sobre el tipo de clima que tiene el aula en el que vamos a trabajar, se llevará a cabo la propuesta que trabaja el contenido de trepa-escalada desde una óptica colaborativa ya que uno de los objetivos de esta es mejorar las relaciones interpersonales entre los alumnos y esto se logra gracias al continuo contacto que hay entre ellos, el hecho de compartir material, objetivos, etc.

Durante el desarrollo la propuesta didáctica, a parte de explicar en que consisten las actividades a realizar, objetivos, etc., también se mostrarán los diversos sectores implicados en ella los cuales forman el esqueleto de esta propuesta didáctica.

A la hora de finalizar la propuesta, se realizará un segundo estudio a través otro cuestionario final (Plan de trabajo para la mejora de la Planificación e Intervención docente en competencias básicas) (anexo 2), de esta manera comprobaremos si ha habido un cambio en el clima de clase, en las relaciones interpersonales, de visión sobre

le trepa-escalada, etc. De esta manera de extraerán una serie de conclusiones y reflexiones para así poder concretar el grado en que se han conseguido los objetivos propuestos.

4.3.1. Objetivos

Los objetivos que se pretenden alcanzar con esta propuesta didáctica no son formar a los alumnos en el ámbito deportivo de la escalada, los objetivos van orientados a inculcar el hábito saludable de la práctica de la trepa-escalada mediante las clases de Educación Física. Otro de los objetivos que se persiguen es el de conocer sus propios límites, tanto físicos como psíquicos ya que de estos depende la posibilidad de actuación. La trepa-escalada busca la autosuperación y para conseguirla se debe conocer previamente dichos límites.

Gracias a esta propuesta el alumnado podrá mejorar la autoimagen y la autoconfianza, se podrá desarrollar la responsabilidad de sus actos, podrán ser capaces de tomar decisiones de manera autónoma, se desarrollará el espíritu de colaboración, se mejorará el equilibrio corporal, estático y dinámico en situaciones de desplazamiento horizontal o vertical y por último se mejorarán las capacidades motrices relacionadas con la trepa.

Otro objetivo que se persigue es eliminar o reducir miedos y limitaciones psicológicas que puedan poseer los alumnos, mediante la familiarización con el material y el conocimiento de su finalidad. Esto se verá respaldado con la realización de actividades que sean asequibles a todos los niveles que haya en el aula para favorecer el éxito a todo el alumnado.

También, se quiere fomentar las actividades en el medio natural, en este caso la trepa-escalada, que es una actividad poco usual en las clases de educación física. Otro objetivo que se busca es el de mejorar las relaciones interpersonales de los alumnos y el clima de clase.

En este sentido, con la presente propuesta se quiere lograr que los docentes se informen sobre los beneficios que aporta trabajar la trepa-escalada en los niños para que se interesen en este contenido y lo trabajen en sus aulas. Con esta propuesta que se aplica en el contexto del colegio de Biescas, el objetivo es darle una copia al colegio

para que futuros docentes de educación física del colegio la puedan ver, coger ideas o simplemente hacer uso de ella.

4.3.2. Metodología

Durante la propuesta se emplearán diversas metodologías para favorecer la consecución de los objetivos. Siempre que sea posible se hará uso de un modelo de enseñanza individualizado, teniendo en cuenta las necesidades educativas de cada uno de los alumnos y sus diferentes ritmos de aprendizaje.

Esta metodología estará basada en el descubrimiento con el fin de que cada alumno sea el responsable de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y que sea consciente de su progresión dentro del mismo. Así, se dará mucha importancia a la experimentación libre, siempre con un control de riesgo poniendo especial énfasis en la seguridad activa y pasiva, en diferentes actividades, mediante la cual se conseguirá la implicación de cada alumno en las diferentes sesiones y supondrá, en la mayoría de los casos, un desarrollo clave y progresivo de su autonomía.

La metodología tendrá un marcado carácter cooperativo, ya que la mayoría de las actividades propuestas para su desarrollo se realizarán por grupos, donde serán necesarios la ayuda y el apoyo de los compañeros para conseguir el objetivo que en cada una de ellas se determinará.

Como comenta Martínez Álvarez (1993), se entiende que la forma de agrupar en EF puede influir notablemente en la discriminación del aula. Es por este motivo por lo que en determinadas tareas de enseñanza-aprendizaje se cuidarán los agrupamientos por su enorme potencial educativo y por la posibilidad de reflexionar en torno a ellos con los alumnos. A través de la información recabada sobre el clima de aula con el sociograma, fundamentalmente, se realizarán diferentes agrupamientos con el objetivo de promover la interacción entre determinados alumnos e invitarles a que colaboren entre sí.

La propuesta opta por una estrategia metodológica que permita la máxima implicación de los niños en todos los niveles, para ello, como ya se ha mencionado con anterioridad, el primer contacto se realizará mediante la libre exploración, pudiendo

acudir ante cualquier tipo de estructura con la única orientación de respetar las normas generales de las sesiones. Paulatinamente el docente irá reconduciendo la actividad, formulando situaciones reales en consonancia con las posibilidades del alumno. Conforme al diseño de las tareas, se debe lograr el diseño de tareas que promuevan el reto. Con este diseño de trabajo favoreceremos el desarrollo de la autonomía del alumno, cede al niño la completa gestión de su seguridad, que tan importante es para realizar actividades en el medio natural.

4.3.3. Sectores implicados

Una vez descritos y expuestos los objetivos de la propuesta didáctica y la metodología a utilizar. Se explicará de manera detallada en que consiste esta propuesta.

Para esta que esta propuesta se pueda llevar a cabo de manera eficiente, se deben implicar una serie de sectores, estos serán: El alumnado, las familias, el profesorado y los centros de interés.

- El alumnado, como ya se ha mencionado antes, será un alumnado de la clase de sexto de primaria (12 años). Es importante ser conocedor del clima de trabajo que tiene el aula y por ello en la primera sesión tendrán que rellenar un cuestionario para facilitar información al profesor. También, deben ser conscientes de sus limitaciones ya que se trabajará con aprendizaje por descubrimiento por lo cual si no conocen sus limitaciones es posible que se propongan retos inalcanzables o, por el contrario, demasiado asequibles. Se les pedirá máximo esfuerzo y una actitud buena durante toda la propuesta puesto que es una actividad muy motivadora y esto puede perjudicar la actitud. Al finalizar la propuesta se les volverá a pasar la encuesta que realizaron al principio, para ver si contrastando las respuestas se ha tenido éxito o no.

- Conforme a las familias, es necesario hacerlas conocedoras de qué se va a trabajar, materiales que tienen que traer de casa, ropa adecuada... Además, se les dará un cuestionario “*ad hoc*” a realizar totalmente anónimo con el fin de comprobar si en su etapa de la escolaridad o en su ocio activo han realizado trepa-escalada, qué opinan del trabajo de este contenido en el colegio, qué puede aportarles a sus hijos, etc. También se les dará la opción a los que puedan y quieran de acompañarnos en según que actividades, que se explicarán más adelante.

- Con respecto al profesorado, es de gran importancia que este contenido se trabaje de manera transversal con alguna asignatura en la cual el docente esté interesado, de esta manera se podrán ayudar los docentes entre sí en las actividades fuera del contorno escolar, si no es posible trabajar de manera transversal, el docente de educación física podrá colaborar con padres y madres de los alumnos siempre con una reunión previa para determinar roles, formas de actuación, material e instalaciones a utilizar y aspectos metodológicos comunes.

- El último de los sectores implicados en esta propuesta son los centros de interés, para la realización de dicha propuesta nos podremos ayudar de servicios comarcales, actividades comarcales, empresas de actividades en el medio natural, charlas, etc., Siempre y cuando tengan algo que ver con lo que se quiere trabajar en dicha propuesta, es decir, con actividades en el medio natural y más en concreto con la trepa-escalada. En el contexto del colegio de Biescas gracias a los servicios comarcales del alto gallego, se podrá asistir de manera gratuita al rocódromo de Panticosa, para ello se nos proporcionará medio de transporte para poder ir de Biescas a Panticosa. La comarca nos podrá dejar siempre que sea posible, una gran diversidad de materiales y recursos que se nombrarán en puntos siguientes.

Conforme a actividades que realiza la comarca, se intentará realizar esta propuesta en los meses de mayo-junio con el objetivo de que coincida con las jornadas de montaña que se realizan todos los años en el ayuntamiento de Biescas (Ayuntamiento de Biescas, jornadas de montaña). En estas jornadas podemos hacer coincidir el horario de las clases de educación física para poder ir con la clase a ver los diversos cortometrajes que se muestran en estas jornadas, los cuales tratan de como aprovechar el medio natural para la realización de deporte, medidas de prevención, y diversas charlas de expertos.

Se puede asistir a una gran variedad de charlas, las jornadas de montaña en Biescas nos puede proporcionar expertos que nos hablen del deporte en el medio natural, sus experiencias, consejos, etc., también la comarca y el ayuntamiento pueden facilitarnos charlas de la guardia civil, cruz roja, etc., con el objetivo de concienciar al alumnado de los peligros que tiene la realización de estos deportes y de las medidas que hay que tomar en una situación de peligro. Con ayuda de la comarca se puede facilitar una charla de la guardia civil de montaña la cual nos puede explicar en que consiste su trabajo, principales riesgos que hay en el medio natural, consejos, etc.,

La sede de la guardia civil de montaña se encuentra en Panticosa, siempre se han ofrecido para trabajar con el CRA dando charlas, alguna práctica, etc. En nuestra comarca, tenemos un sinnúmero de personas que nos pueden dar alguna charla informativa como bomberos, médicos, deportistas, etc.,

Una charla de gran interés nos la puede ofrecer Ursicinio Abajo Martínez, este hombre es el máximo representante de la tercera generación de escaladores aragoneses, ya ha realizado charlas para el colegio ya que es vecino de Sallent y abuelo de exalumnos del CRA. Gracias a esta charla podemos aprender como era el deporte de la escalada en los años 60, suele traer material que el usaba entonces, lo cual puede servir de gran interés a la hora de compararlo con el material que disponemos hoy en día.

En relación en contar en esta propuesta con alguna empresa privada, en Biescas hay una actividad llevada por una empresa privada que es de gran interés para trabajar con alumnos la trepa-escalada. Se trata del arborismo, el arborismo es la actividad consistente en deslizarse en tirolinas, trepar por cuerdas o subir por redes que están colgadas en los árboles. Precisamente en Biescas contamos con una empresa llamada Biescas Aventura la cual tiene un parque de arborismo a escasos 10 minutos andando desde el colegio. Es una actividad ideal para trabajar la trepa-escalada antes de pasar a trepar en pared. Otra empresa de la cual nos podemos ayudar en esta propuesta en la empresa llamada Gorgol. Ésta ofrece una gran cantidad de actividades guiadas en el medio natural donde se puede utilizar para realizar actividades con cierto grado de peligro y que no contemos con el personal y material mínimo necesario. Por ejemplo, para realizar una vía ferrata con los alumnos necesitaremos guías que nos expliquen como se tiene que realizar dicha actividad, que nos aseguren, etc., también tienen una sección de alquiler de material el cual nos puede servir de ayuda si la comarca no nos puede proporcionar el material que necesitamos para dicha actividad.

Para poder financiar estas actividades y el transporte con el fin de que las familias paguen lo mínimo posible, se le mostrará el proyecto a la comarca y si le da el visto bueno nos podrá financiar algo de dichas actividades. Si no es así, al realizar estas actividades en la localidad de Biescas, el ayuntamiento nos ofrecerá algún descuento. También se puede cofinanciar a través del departamento de Educación Física o del AMPA del centro.

4.3.4. Actividades

Como ya se ha mencionado con anterioridad, si se quiere aprovechar al máximo, hay que llevarla a cabo en la tercera evaluación, debido en principio al clima que hace en esas fechas ya que se realizan diversas actividades en el aire libre y medio natural y por lo tanto dependerá bastante del tiempo que haga. También es importante realizar la propuesta en estas fechas para, como ya se ha dicho antes, hacerla coincidir con las jornadas de montaña que realiza el ayuntamiento de Biescas.

Las primeras actividades y sesiones son de iniciación, en estas realizarán los alumnos el cuestionario ya mencionado y en las sesiones venideras se irán trabajando situaciones creadas por el docente en el pabellón en las cuales tengan que hacer uso de todo el cuerpo, es decir, crear circuitos dentro el pabellón en los cuales, por ejemplo, no se pueda tocar el suelo. Así cada alumno por su cuenta deberá buscar la solución que mejor vea para superar el reto. Se realizarán diversos circuitos, juegos, etc., durante las dos primeras sesiones con el objetivo de que tengan una primera toma de contacto con el contenido de trepa.

De manera progresiva en las siguientes sesiones, el docente con el material y recursos que tenga, lo cuales se describirán más adelante, montará distintas postas en las cuales se trabaje la trepa. En estas sesiones se trabajará por grupos ya que uno de los integrantes realizará el reto que se proponga en la posta y la demás integrante tienen servir de ayuda. Estos grupos los hará el profesor según el vea conveniente ayudándose de la información obtenida del cuestionario principal.

Una vez estén iniciados en la trepa, las siguientes sesiones constarán de charlas y cortometrajes que nos ofrezca la semana de la montaña en Biescas, en las cuales aprenderemos sobre la importancia de la trepa-escalada, sus peligros, como resolver los problemas que se pueden encontrar en una situación difícil... Es interesante contar con una persona muy experimentada en la escalada como es el caso de Ursicino Abajo Martínez con el que podemos aprender mucho sobre técnica y material. En estas sesiones mostraremos, si es posible físicamente el material fundamental de la escalada, si no es posible llevarlo físicos de mostrarán de manera digital.

Los alumnos ya están iniciados en la trepa gracias a las sesiones anteriores y también conocen el material. Es un buen momento para realizar la actividad del arborismo. Esto nos llevará dos sesiones, las cuales deben ser seguidas. Durante la práctica los alumnos irán subiendo de nivel de manera progresiva. Comenzarán una vez dadas las pautas por el personal del parque, por el circuito más sencillo. Cuando se van superando los circuitos si se ven con posibilidades de ir al siguiente nivel, irán. Si no se ven con confianza pueden quedarse en el mismo circuito ganado dicha confianza. Con esta sesión se quiere llevar a cabo situaciones de trepa-escalada en el medio natural y cada alumno debe ser consciente de sus limitaciones ya que se trabajará con el aprendizaje por descubrimiento. En estas sesiones podemos contar con la ayuda de padres y madres para tener controlado en todo momento a todos los alumnos.

En las últimas sesiones se trabajará la iniciación a la escalada, para ello contaremos con la ayuda de dos guías de la empresa Gorgol. En la zona deportiva de Biescas, dónde se realizan las clases de educación física, hay un pequeño rocódromo que cuenta con tres vías con un nivel bastante sencillo debido a la cantidad de presas que tiene y su considerable tamaño. El docente y los guías equiparán las tres vías y la sesión constará de que los alumnos prueben a subir cada una de las vías. Es posible que no lleguen al final, si es así se les bajará ya que estarán asegurados en todo momento por los guías o por el docente.

Como sesión final, con ayuda de los mismos guías y de los padres y madres que quieran acompañarnos, realizaremos la vía ferrata de Santa Elena. Para ello tendremos que lograr un medio de transporte ya que esta vía se encuentra a 3 kilómetros de Biescas. Antes de ir recibiremos la información necesaria para la realización de dicha actividad por parte de los guías. Una vez los alumnos conozcan el funcionamiento de la actividad, dividiremos el grupo en función de los adultos que estén, si hay dos guías, el profesor y algún padre con experiencia previa en vías ferrata los dividiremos para dinamizar la actividad. Cuantos más adultos haya mejor, así los grupos serán más reducidos y la actividad transcurrirá mejor. En cada grupo deberá ir un adulto delante y otro detrás. La vía cuenta con siete largos, en cada inicio de vía hay un sendero por el cual se abandona la vía por lo tanto se podrán usar estos senderos en el caso de que algún alumno sufra algún ataque de nervios y no pueda realizar la actividad. La vía ferrata de Santa Elena tiene un nivel de k1 lo que significa que es el nivel más sencillo

de todos los que hay por lo que con lo que hemos trabajado en las sesiones anteriores no debe haber ningún problema.

Respecto a materiales y recursos, en las primeras sesiones en las cuales se trabajará dentro del pabellón, se utilizarán materiales propios de las clases de educación física como lo son colchonetas, plintos, bancos suecos, espalderas, bloques de goma espuma, neumáticos, barras de equilibrio, etc. Con estos materiales, para las sesiones de las postas podemos crear jaulas, aprovechando las esquinas del pabellón y con alguna espaldera. Siempre que haya una altura considerable en la cual la caída puede hacer daño, se pondrán colchonetas. Otra posta puede ser un laberinto el cual esté formado por bancos suecos colchonetas... Con el fin de trabajar el equilibrio, como variante, se puede realizar por parejas en las cuales uno de ellos irá con los ojos vendados y el otro compañero le indicará. Un recurso muy útil son las espalderas, en estas se puede plantear un recorrido en forma de ocho con diferentes obstáculos o cruzándonos con los propios compañeros. Por último, se podrán crear planos inclinados que son estructuras con diferentes niveles de inclinación que pueden estar compuestos por bancos suecos, colchonetas, planos de presas, planos de cuerdas, planos de escalera, etc.,

Con respecto al material especializado de la escalada, se les mostrarán los arneses y como ponérselos, el casco que es de uso obligatorio, el grigri y su funcionamiento, como utilizar una cuerda y como guardarla, las cintas y para que sirven, mosquetones, etc., durante las sesiones que se utilice este material se hará hincapié en como utilizarlo, para que... Este material nos lo puede dejar la comarca o la empresa contratada para realizar estas actividades.

4.3.5. Atención a la diversidad

Para el desarrollo de esta propuesta se ha tenido en cuenta fundamentalmente la Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva que está recogida en el Plan de Atención a la Diversidad del centro en el cual se desarrolla mi propuesta (PAD).

Teniendo en cuenta que la diversidad es un hecho natural del ser humano se va a basar la propuesta en una perspectiva inclusiva capaz de ofrecer igualdad de oportunidades independientemente de las condiciones y circunstancias del alumnado.

Al tratarse de una actividad física se supone que este principio será difícil de conseguir sobre todo con el alumnado ACNEE que presente necesidad específica de apoyo educativo por presentar necesidades educativas especiales en alguna de estas circunstancias:

- Discapacidad auditiva, visual, física motora u orgánica e intelectual.
- Pluridiscapacidad.
- Trastorno grave de conducta.
- Trastorno del espectro autista.
- Trastorno mental.
- Retraso global del desarrollo.

Por otro lado, se tendrá especial atención con el alumnado, si lo hay, con necesidad específica de apoyo educativo por TDAH.

- Trastorno por déficit de atención / hiperactividad.

También podría darse la circunstancia de que hubiese algún alumno con necesidad específica de apoyo educativo por incorporación tardía al sistema educativo. En este caso podría no entender mis indicaciones.

Por último, se podría tener algún alumno con necesidad específica de apoyo educativo por condiciones personales o de historia escolar.

-Condiciones de salud: Física y emocional.

-Alumnado deportista adscrito a programas de tecnificación deportiva o alto rendimiento autorizados por el gobierno de Aragón.

La primera actuación debe ir dirigida a la identificación de posibles dificultades en el alumnado. A partir de esta identificación se podrá concretar la respuesta lo más correcta posible.

Las premisas fundamentales de toda la actuación partirán siempre de:

- Trabajo coordinado entre todos los profesionales del centro.

- El agrupamiento heterogéneo del alumnado de tal manera que las características de cada uno sean enriquecedoras para todo el grupo.
- Un nivel básico común y satisfaciendo las necesidades de todos a través de un trato diferenciado.
- Intentar que todos alcancen el máximo desarrollo competencial en función de sus capacidades, habilidades, actitudes y destrezas.
- Buscar las estrategias adecuadas.
- Planificar, seguir y revisar constantemente todas las medidas adoptadas.
- Conocer directamente a todos los alumnos para poder ajustar adecuadamente la respuesta educativa a sus necesidades.

Una vez conocida toda la diversidad del alumnado con el que se va a trabajar se debe tener a disposición todos los medios con que cuenta el centro, recursos humanos y materiales, para proporcionar una respuesta adecuada.

Para ello, lo primero que se hará será enseñar la propuesta al departamento de EF, es decir, a todos los compañeros especialistas del centro. Posteriormente se hablará con el equipo directivo puesto que la propuesta puede entrañar cierto riesgo físico para el alumnado. Se debe buscar todos los recursos humanos posibles, que como mínimo serán, dependiendo de cada acneae, los siguientes:

- Especialista de EF
- Tutor/a que acompañe como requerimiento fundamental
- ATEE (auxiliar técnico de educación especial si lo hay para el acneae)
- Algún miembro del equipo directivo, si se cree conveniente.
- Pedir la colaboración al AMyPA
- Pedir la colaboración de algún experto en la materia.

Dependiendo de cada acneae se actuará de la siguiente manera:

- Discapacidad auditiva, puede tener afectado el equilibrio
- Discapacidad visual, persona que le guíe e infunda confianza
- Discapacidad física motora, Pluridiscapacidad o retraso global del desarrollo, habría que estudiar el caso. En caso de no poder hacer la actividad, puede ayudarnos en otros muchos aspectos fundamentales. Controlar tiempo...
- Trastorno grave de conducta, siempre un adulto que le guíe.
- Trastorno de espectro autista, ATEE e infundir confianza.
- Trastorno mental y TDH, siempre un adulto que le guíe.
- Incorporación tardía al sistema educativo, asegurarse de que ha entendido las indicaciones.

4.4. Evaluación

La evaluación de esta propuesta tiene como fin comprobar si se han conseguido los objetivos que se han planteado anteriormente. De esta manera se podrá comprobar si la propuesta a tenido éxito o no y si no lo ha tenido, hay que encontrar el problema que puede que se encuentre en el alumnado, pero también en el docente o en la propia propuesta.

Para la evaluación es muy importante la toma de contacto con la actividad en las primeras sesiones ya que en ese momento el profesor observará las capacidades y dificultades del grupo, con la información conseguida por dicha observación más la recogida en el cuestionario inicial, dependerá el desarrollo de las siguientes actividades.

En la propuesta se realizarán tres tipos de evaluaciones: Evaluación diagnóstica inicial, evaluación formativa y evaluación sumativa. La primera se llevará a cabo en las primeras sesiones en las cuales se observarán las conductas iniciales del alumnado, se situarán los niveles de aprendizaje. Para esta primera evaluación se utilizará una ficha de observación como instrumento de evaluación (Anexo 3). Durante las siguientes sesiones, se hará uso de una evaluación formativa ya que en estas sesiones se proponen situaciones de aprendizaje que permiten solucionar problemas relacionados con los

distintos niveles de comportamiento observados en la evaluación inicial. Para evaluar estas sesiones, se hará uso de un cuaderno de trepa (Anexo 4) como instrumento de evaluación, el cual será rellenado por grupos. En las últimas sesiones la evaluación será sumativa, por lo tanto, se constatarán las transformaciones realizadas a lo largo del proceso, se valorarán los progresos del alumnado. Para evaluar esto, el docente se podrá ayudar de una rúbrica (Anexo 5) como instrumento de evaluación, el cual se rellenará a través de la observación del docente.

Con respecto a la ponderación de los tres elementos de evaluación, la ficha de observación que evalúa la evaluación diagnóstica inicial conllevará el 20% de la nota. La evaluación formativa que se evaluará por medio del cuaderno de trepa será el 35% de la nota de este contenido. Por último, la rúbrica que evalúa la evaluación sumativa tendrá el 45% de la nota final. Estas ponderaciones están basadas según la consecución de los objetivos de la propuesta, por lo tanto, la rúbrica final tiene más peso que las otras dos ya que se evalúan los objetivos iniciales en mayor medida que las evaluaciones anteriores.

5. CONCLUSIONES

Con este proyecto, se ha expuesto la importancia, beneficios, problemas, etc., que tiene la realización de actividades en el medio natural en las clases de educación física. El proyecto, como ya se ha mencionado en puntos anteriores, no se ha podido llevar a cabo debido a falta de tiempo. Personalmente, creo que es una propuesta muy interesante ya que la trepa-escalada no es un contenido que se suele trabajar en la educación primaria y que, sin embargo, aporta una gran cantidad de beneficios educativos a el alumnado, como ya se ha expuesto en el marco teórico.

La propuesta realizada tiene un gran carácter motivador ya que se realizan actividades en el medio natural, lo cual es motivante y, sobre todo, se hacen actividades que lo más probable es que sean nuevas para el alumnado, es el caso del arborismo o las vías ferrata.

La trepa-escalada, según Parra (2008) no se suele trabajar en las clases de E.F principalmente por miedo del docente, por cuestiones administrativas, organizativas, etc., con esta propuesta didáctica se ha querido intentar que el docente se de cuenta de

que se puede llevar a cabo la trepa-escalada indistintamente del material que se disponga, recursos de todo tipo... O simplemente que sea conocedor de la gran cantidad de beneficios que puede obtener el alumnado o el mismo docente realizando actividades en el medio natural.

La propuesta didáctica diseñada en este proyecto está diseñada para llevar a cabo en el colegio de Biescas. El objetivo es que algún futuro docente de E.F del colegio la pueda llevar a cabo y así comprobar si cumple con los objetivos propuestos.

Para terminar con este proyecto, me gustaría terminar con una cita de Gary Snyder, la cual dice: “La naturaleza no es un lugar para visitar. Es nuestra casa.”

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguado. (1994). La escuela municipal de actividades físicas en el medio natural, *Un modelo de formación*. (pp. 72-84). Barcelona: Wanceulen.

Álvarez. J. (2013) Actividades físicas en el medio natural. Recuperado el 10 de mayo de 2013. Departamento de Educación física.

Anglada, P. (2004) Actividades físicas de aventura en la naturaleza. Madrid: Comunidad Virtual Ciencias del Deporte.

Arribas, H. (2008). El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el Medio Natural. (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56/TESIS10-090320.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arroyo, M^a.D. (2010) Las Actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Revista Autodidacta de la Educación en Extremadura*, 8, 60-72.

Arufe, V., Calvelo, L., González, E. y López, C. (2012). Salidas a la naturaleza y profesorado de Educación Física. Un estudio descriptivo. *Revista Digital de Educación Física*, 19, 30-36.

Ayuntamiento de Biescas, jornadas de montaña. Consultado el 15 de octubre de 2019. Recuperado de <http://www.biescas.es/noticias/cultura/jornadas-de-montana-biescas-2017>

Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: INDE.

Beas, M. & Blanes, M. (2010). Posibilidades pedagógicas de la escalada en rocódromo. *Cuadernos del Profesorado*, p. 59-72.

Castañer, M., y Camerino, O. (1991). La educación física en la Educación Primaria. Barcelona: Inde.

Cristóbal, A. (2014). *Actividades físicas en el medio natural y la educación física: el senderismo*. (Trabajo de fin de grado). Universidad de Valladolid. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/3135>.

Díaz Lucea, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona: INDE

Domínguez, G., Caballero, P. y Parra, M. (2005). Actividades físicas cooperativas en la naturaleza. *Estrategias para educar en valores*. 2, 6-12.

Freire, H. (2011). Educar en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza. Barcelona: Grao.

Gómez Muñoz, A (1997). *I jornada del deporte y la naturaleza*. Málaga. Instituto andaluz del deporte.

Granero, A. & Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz*, 26, 82-95.

Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J.; (2000). Actividades en la naturaleza. Barcelona: INDE.

Marimon i Vilalta, J. (2009). El lugar incierto, cómo desarrollar los fundamentos de las actividades en la naturaleza en el entorno escolar. Sevilla: Wanceulen.

Martínez Álvarez, L. (1993). Los agrupamientos en Educación Física como factor y manifestación de discriminación entre alumnos. *Perspectivas*, 13, 8-13.

Moreno, J.A. y Hellín, P. (2007). ¿Es importante la Educación Física? Su valoración según la edad del alumno y el tipo de centro. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 8, 15-19.

ORDEN ECD/1005/2018, 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva., Boletín Oficial de Aragón (2018)

Palacios, J. Marchesi, A. Coll, C (1999). Desarrollo psicológico y educación. Tomo 1. Psicología educativa. Madrid: Alianza, edición renovada.

Parra, M. (2008). “La acampada como medio educativo en primaria y secundaria”. *Revista Wanceulem E.F. Digital*. Nº 4, pp 13-25.

Pérez Brunicardi, D. (2004) Educación en valores y Actividades en la naturaleza, su lugar la educación física. *IV Congreso estatal y II Iberoamericano de Actividades Físicas Cooperativas*. Segovia

Plan de trabajo para la mejora de la Planificación e Intervención docente en competencias básicas. *Consultado el 2 de noviembre de 2019*. Recuperado de http://www.zenodoto.com/picoba/DataFile/docs/planificacion/18_TestSociometricoConvivencia.pdf

Proyecto Educativo del Centro (PEC). Consultado el 12 de noviembre de 2019. Recuperado de <http://craaltogallego.catedu.es/wp-content/uploads/2014/02/P.E.C.-2016-2017.pdf>

Plan de Atención a la Diversidad (PAD). Consultado el 12 de noviembre de 2019. Recuperado de <http://craaltogallego.catedu.es/documentos/>

Santos, M. L. (2002). Las actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

Santos Pastor, M.L. (2008): *Las actividades en el medio natural en la educación física escolar*. (Tesis doctoral). Universidad de Almería.

Santos Pastor, M.L. y Martínez Muñoz, L.F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. *Revista Wanceulen*, 4, 26-53.

Santiuste Blázquez, Y. y Villalobos Juan, E. (1999). Juegos en el medio natural. Alpedrete: Pila Telaña

Tierra Orta, J. (1996). Actividades recreativas en la naturaleza. *Educación Primaria: actividades en la naturaleza*, 14, 159-171.

7. ANEXOS.

1. Cuestionario Convivencia en el Aula (“Antes”)

Contesta sinceramente, sin pensarlo mucho; se trata de poner lo que dirías en una conversación de amigos.

1. Contesta a las siguientes cuestiones:

Cuestión	Sí	No	Justifica la respuesta
¿Crees que el grupo está satisfecho con su funcionamiento?			
¿Hay enfrentamientos entre vosotros en clase?			
¿Tenéis una comunicación sincera y amistosa entre compañeros?			
¿El ambiente en la clase favorece vuestro trabajo y aprendizaje?			

2. Mi grupo - clase se caracteriza por ser más bien...

(Elige un adjetivo de cada par)

	Elección
Agradable / Desagradable	
Individualista / Cooperador	
Responsable / Poco responsable	
Atento / Distraído	
Alegre / Triste	
Pacífico / Conflictivo	
Muy trabajador / Poco trabajador.	
Participativo / Pasivo.	

3. Da tu valoración (entre 0 y 10) sobre la convivencia del grupo.

	Valoración (0-10)
Falta una mayor cooperación entre nosotros (0) Todos solemos colaborar (10)	
No hay suficiente respeto entre nosotros (0) Respetamos mucho a los demás (10)	
Con frecuencia hay peleas y conflictos (0) Los conflictos son mínimos (10)	
Los malos modos son frecuentes en nuestra relación (0) Son más frecuentes la cortesía y la amabilidad (10)	

4. Valora tu forma de ser con una puntuación entre 0 y 10

	Valoración (0-10)
Yo, en esta clase, me relaciono bien con todos.	
Me siento apreciado por los compañeros.	
Me siento apoyado en mi trabajo por los compañeros	
Puedo trabajar a gusto.	
Me preocupo por respetar las normas de convivencia	
Soy responsable en mi trabajo	
Me preocupo porque el grupo vaya bien y la clase funcione y esté ordenada.	
Ayudo a los demás en sus dificultades y superación de sus defectos.	
Me esfuerzo en cooperar con el grupo.	

5. Contesta brevemente:

Me gustaría que en clase fuéramos más...	Y evitáramos ser tan...

2. Cuestionario Convivencia en el Aula (“Después”)

Contesta sinceramente, sin pensarlo mucho; se trata de poner lo que dirías en una conversación de amigos.

1. Contesta a las siguientes cuestiones:

Cuestión	Sí	No	Justifica la respuesta
¿Crees que el grupo está satisfecho con su funcionamiento?			
¿Hay enfrentamientos entre vosotros en clase?			
¿Tenéis una comunicación sincera y amistosa entre compañeros?			
¿El ambiente en la clase favorece vuestro trabajo y aprendizaje?			

2. Mi grupo - clase se caracteriza por ser más bien...

(Elige un adjetivo de cada par)

	Elección
Agradable / Desagradable	
Individualista / Cooperador	
Responsable / Poco responsable	
Atento / Distráido	
Alegre / Triste	
Pacífico / Conflictivo	
Muy trabajador / Poco trabajador.	
Participativo / Pasivo.	

3. Da tu valoración (entre 0 y 10) sobre la convivencia del grupo.

	Valoración (0-10)
Falta una mayor cooperación entre nosotros (0) Todos solemos colaborar (10)	
No hay suficiente respeto entre nosotros (0) Respetamos mucho a los demás (10)	
Con frecuencia hay peleas y conflictos (0) Los conflictos son mínimos (10)	
Los malos modos son frecuentes en nuestra relación (0) Son más frecuentes la cortesía y la amabilidad (10)	

4. Valora tu forma de ser con una puntuación entre 0 y 10

	Valoración (0-10)
Yo, en esta clase, me relaciono bien con todos.	
Me siento apreciado por los compañeros.	
Me siento apoyado en mi trabajo por los compañeros	
Puedo trabajar a gusto.	
Me preocupo por respetar las normas de convivencia	
Soy responsable en mi trabajo	
Me preocupo porque el grupo vaya bien y la clase funcione y esté ordenada.	
Ayudo a los demás en sus dificultades y superación de sus defectos.	
Me esfuerzo en cooperar con el grupo.	

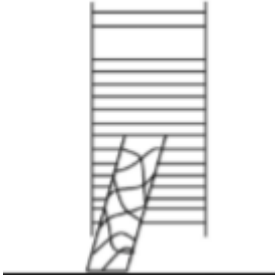
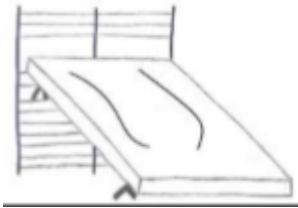
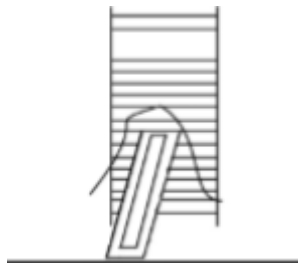
5. Contesta brevemente:

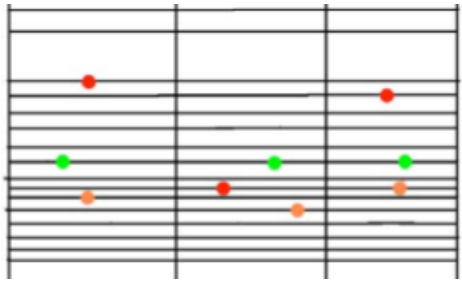
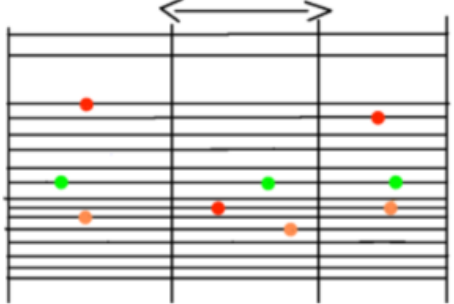
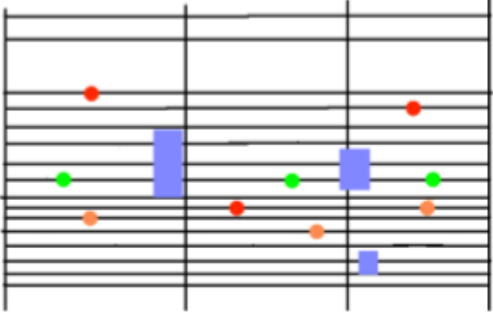
Me gustaría que en clase fuéramos más...	Y evitaríamos ser tan...

3. Ficha de observación de la evaluación inicial diagnóstica.

ASPECTOS PARA EVALUAR	VALORACIÓN		
	Siempre	A veces	Rara vez
Es atento.			
Es puntual			
Es respetuoso con sus compañeros.			
Es respetuoso con el material.			
Tiene interés por las actividades.			
Se esfuerza en la realización de las actividades.			

4. Cuaderno de trepa de la evaluación formativa.

PLANOS INCLINADOS	EXPLICACIÓN	FORMAS DE CONSEGUIRLO	
	Ascender por la escalera hasta tocar la espaldera.	Ayudándose con las manos.	
		Con un cono en la cabeza y ayuda de manos.	
		Sin ayuda de manos.	
	Ascender por la colchoneta hasta llegar a tocar la espaldera.	Ayudándose de la cuerda.	
		Con un cono en la cabeza y ayuda de manos.	
		Sin ayuda de manos.	
	Ascender por la parte estrecha del banco hasta tocar la espaldera.	Con ayuda de un compañero.	
		Con ayuda de la cuerda.	
		Con ayuda de la cuerda y un cono en la cabeza	

EN ESPALDERAS	EXPLICACIÓN	FORMAS DE CONSEGUIRLO	
	<p>Cruzar la espaldera por encima de los pañuelos de un mismo color.</p>	Rojo	
		Verde	
		Naranja	
	<p>Cruzar la espaldera, ida y vuelta, tocando los pañuelos del mismo color con la mano derecha.</p>	Rojo	
		Verde	
		Naranja	
	<p>Cruzar la espaldera tocando los pañuelos del mismo color con la mano izquierda, esquivando los obstáculos que hay durante el recorrido.</p>	Rojo	
		Verde	
		Naranja	

5. Rúbrica de la evaluación sumativa.

Rúbrica evaluación sumativa				
	1	2	3	4
Está atento a las explicaciones del profesor.	No hace caso y entorpece la clase.	No se entera de las explicaciones.	Se entera de la explicación, pero molesta a los demás.	Se entera de la explicación y ayuda a sus compañeros.
Se esfuerza en realizar las actividades planteadas.	No realiza la actividad.	Realiza la actividad de forma incorrecta a propósito.	Realiza la actividad y en ocasiones molesta a los demás.	Realiza correctamente la actividad y ayuda a sus compañeros.
Ayuda a sus compañeros, en caso de necesidad.	Entorpece a los demás compañeros.	No ayuda a sus compañeros.	Ayuda, pero de forma incorrecta.	Ayuda a los demás con indicaciones correctas.
Llega a clase puntual.	Llega más de 10 minutos tarde siempre.	Llega en ocasiones unos minutos tarde.	Alguna vez ha llegado tarde.	Nunca ha llegado tarde a clase.
Es consciente de sus limitaciones y dificultades.	No hace la actividad.	Siempre realiza lo más difícil o lo más fácil sin conocer sus límites.	No se atreve a realizar alguna actividad aun sabiendo que es capaz.	Conoce perfectamente sus limitaciones y realiza las actividades que sabe que puede.
Trata el material de forma correcta.	Golpea y cambia el material de sitio.	No recoge nunca el material.	Alguna vez hace mal uso del material.	Siempre recoge material y hace uso del mismo de manera correcta.