



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA

Revista

WANCEULEN E.F. DIGITAL

Número 4 - Mayo 2008

**EL SENDERISMO.
ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA EN EL MEDIO
NATURAL**

Andrés Gómez López

Maestro de Primaria

ISSN: 1885-5873

Páginas: 131-141



“Puede que éste sea el momento de empezar a caminar sin miedo a perder el rumbo, de empezar a mirar a nuestro alrededor y de atrevernos a conocer un mundo por descubrir”.

Proverbio indio

1. INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas en el medio natural (AFMN) dentro del contexto escolar, y más concretamente el senderismo, constituyen un poderoso instrumento educativo y uno de los medios más eficaces para el desarrollo integral del alumno/a. Y esto es debido, en gran parte, al medio en que se realizan más que al valor intrínseco de dicha actividad.

El desarrollo de estas prácticas en el ámbito escolar no es una tarea fácil, y nos exige más que ninguna otra apostar por la colaboración de los miembros de la comunidad escolar. Pero estos inconvenientes no deben suponer un obstáculo o excusa para desconocer la naturaleza y las actividades que en ella se pueden llevar a cabo, ya que estaríamos desaprovechando toda la riqueza educativa que nos ofrece la naturaleza continuamente. En palabras de Acuña Delgado (1991) “las actividades en la naturaleza son las más racionales, productivas, completas e higiénicas.”

2. JUSTIFICACIÓN DE LAS AFMN EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Con respecto al marco legislativo, definido por la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) y su concreción en el Decreto 105/92 de 9 de junio para la comunidad autónoma andaluza, se contemplan menciones de forma explícita a las AFMN, como podemos apreciar en:

- “valorar la higiene y la salud de su propio cuerpo, así como la conservación de la naturaleza y del medio ambiente “ (Ley 1/90, Título Primero, Cap.II, art.13.h)
- “conocer y valorar diferentes formas de actividad física, participando en la conservación y mejora del entorno en que se desarrolla “(D.105/92. Objetivo número 6 del área de Educación Física)
- en el bloque de contenido “el juego“ establecido en el D.105/92 y más concretamente en su secuenciación, basada en la Orden de 5 de noviembre de 1992, aparecen la AFMN como contenido a trabajar en Educación Primaria, especialmente en el 2º y 3º ciclo.

Pero además, las AFMN poseen un valor educativo fuera de toda duda, constituyendo un contexto de aprendizaje exquisito. Dentro de estos valores podemos destacar:

- A nivel cognitivo: conocimiento de geografía, naturaleza, matemáticas, idiomas,..
- A nivel afectivo/social: colaboración, respeto, socialización, integración,..
- A nivel motriz: puesta en práctica de lo aprendido, desarrollo de juegos,..

Y todo esto sin olvidar que nos permite salir de nuestras aulas (con la motivación que ello conlleva), dar significado a los aprendizajes, trabajar de forma interdisciplinar, trabajar la educación en valores y, sobre todo, abrir nuestro centro al entorno y fomentar la implicación familiar.

3. CONCEPTO DE AFMN Y DE SENDERISMO.

Existen multitud de definiciones según hagamos mención a naturaleza, medio natural, aire libre... o actividad, educación física, deportes... Nosotros tomaremos como referencia la citada por Tierra (1996) donde 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”.

Con respecto al concepto de senderismo, es necesario decir que éste, como tal, está ubicado dentro del campo de las AFMN y que la marcha constituye la base principal de esta modalidad. En este sentido, dicha marcha puede tratarse desde dos perspectivas: como fin en sí misma o como medio para realizar otra actividad en un lugar determinado. En palabras de Delgado Fernández (recog. en VVAA, 1996) “ el senderismo es una actividad que consiste en caminar por la naturaleza siguiendo senderos, (de ahí su nombre) para llegar a un lugar prefijado que nos interese, tal

como vista panorámica, fenómenos naturales, refugios de montaña, ...” El senderismo se convierte así en la recuperación de la forma de viajar más antigua del hombre. Para Casterad, Guillén y Lapetra (2000) “es, sin lugar a duda, la manera más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza y la más accesible para todos/as, puesto que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta a nuestros/as participantes. Además, dentro de las AFMN, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo.”

4. ¿CÓMO SE ORGANIZA UN SENDERISMO A NIVEL ESCOLAR?

Si bien el senderismo nos ofrece inmensas posibilidades educativas, es igualmente cierto que se trata de una actividad que requiere de una detenida organización si queremos conseguir los objetivos propuestos y que no se convierta, por el contrario, en un verdadero desastre.

Siguiendo autores como Romero (1999), Pinos () y Santos() , formularemos unas premisas básicas, pero fundamentales, para la organización de estas experiencias. A continuación dividiremos este apartado en aspectos burocráticos y aspectos propiamente organizativos:

a) Aspectos burocráticos:

- dicha actividad debe estar recogida en el Plan anual de Centro y aprobada por el Consejo Escolar.
- información detalla a los/as padres/madres y la autorización de éstos por escrito.
- seguro escolar al día.
- la Delegación Provincial debe tener constancia con 20 días de antelación.
- es aconsejable dar conocimiento de dicha actividad a la Consejería de Medio Ambiente, Guardia Civil, Policía Local,...
- normativa básica sobre AFMN a tener en cuenta para llevar a cabo estos aspectos burocráticos: Decreto 201/1997 (se aprueba el reglamento orgánico de las escuelas), Orden de 14 de Julio de 1998 (se regulan las actividades complementarias y extraescolares), Orden del 17 de Febrero de 1999 (ayudas para la realización de actividades complementarias y extraescolares), Real Decreto 443/2001 (transporte escolar), Real Decreto 429/1993 (responsabilidad civil en daños en dichas actividades).

b) Aspectos organizativos. Debemos tener en cuenta varios factores, localizados en tres momentos bien diferenciados:

- Decisiones preactivas. Son aquellas que debemos considerar antes de realizar la actividad y podemos destacar:

- Reunión con los/as alumnos/as: informar recorrido, recordar normas de comportamiento, comida, bebida, ropa adecuada (ropa deportiva cómoda y resistente, cuidando más el tipo de calzado estando éste usado y suavizado).

- Participantes: edad, condición física, experiencias. Tener en cuenta alumnos/as con necesidades educativas especiales.
- Características del sendero: longitud, desniveles, peligrosidad. Reconocimiento antes del mismo por parte del profesor/a.
- Climatología: lluvia, calor, frío, humedad.
- Recursos: económicos, humanos (1 adulto/15 alumnos/as), transporte
- Objetivos que pretendemos lograr: deben ser alcanzables.
- Peso que se debe transportar: la mochila es un elemento imprescindible en estas actividades. Su peso debe ser el correcto y muy bien distribuido. En el siguiente cuadro de Fernández Garca (1995) encontramos una tabla orientativa con la relación entre años, peso de las mochilas y distancia a recorrer (cuadro nº 1).

AÑOS	KILOGRAMOS	KILÓMETROS
6/7	1	Paseo de 20-40 min.
8	1-1'5	6 en total
9	1'5	6/7 en total
10	2	7 en total
11	3	7/8 en total
12	3	8 en total

Cuadro nº 1. Relación años-peso-distancia. Fuente: Fernández García (1995).

- Previsiones hídricas: debemos evitar la deshidratación concienciando al alumno/a la importancia de beber desde el comienzo y no esperar a tener sed. La cantimplora con agua y alguna otra bebida que nos aporten nutrientes son muy importantes en todas estas actividades.
- Previsiones nutritivas: los alimentos deben pesar poco y su asimilación muy fácil.
- Botiquín, redes de comunicación, teléfonos de interés y poblaciones más cercanas.

- Decisiones interactivas. Son las intervenciones realizadas durante la marcha, sobre las cuales cabe exponer las siguientes sugerencias:

- La marcha debe iniciarse lentamente, siguiendo un ritmo continuo y constante.
- Caminar por la izquierda y en columna en zonas donde exista tráfico rodado. Si es de noche o hay poca visibilidad se dispondrá de una luz en el inicio de la fila y en el final.
- El profesor/a irá en cabeza, seguido de los menos "preparados" y cerrando los más resistentes.
- No arrojar basura durante la actividad ni durante los descansos. Tener mucho cuidado con los fuegos, ya que éstos arrasan nuestros bosques.
- Preferiblemente caminar por senderos limpios, utilizando las lindes de los sembrados, y rodeando los rebaños de ganado y otros animales. Respetar tanto los animales salvajes como las propiedades privadas.
- Cada uno controla, vigila y ayuda a los/as que tiene delante y detrás.

- A los diez minutos se debe realizar una parada de acoplamiento (mochila, botas, ropa...). No efectuar muchas paradas. Si estas se producen deben ser pocas y breves.
- Es aconsejable llevar un cuaderno de campo para las diferentes anotaciones que se pueden realizar durante las paradas o en el final del sendero.
- Subir y viajar las pendientes en zig-zag. Son más peligrosas las bajadas, poner más atención.
- No comer durante la marcha, hacerlo durante los descansos.
- Procurar llevar siempre brújula y plano. También cuchillo, cuerda y pañuelo para construir tablillas y camillas.
- No dudar en asegurar en todo momento el paso de tramos difíciles e incluso desistir de los objetivos si no se está completamente seguro de lo que vamos a realizar.
- Debemos economizar las fuerzas para el regreso.
- Llevar la ropa más adecuada según la época del año en que se realice.
- Es conveniente ajustar el horario de la marcha a la acción solar. En verano las mejores horas son las primeras de la mañana y en invierno las centrales del día.

- Decisiones postactivas. Son las acciones realizadas después de la actividad para dejar plasmados los conocimientos y experiencias adquiridas.

- Evaluación-Memoria: grado de consecución de los objetivos, valoración del lugar, cumplimiento con el horario, dinámica desarrollada, implicación familiar, recursos apropiados, recogida de datos, aspectos a mejorar, recuentos de niños/as,...

5. SENDERISMO POR LA SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE.

Para llevar a cabo la realización de este apartado me he remitido a la información que ofrece la Junta de Andalucía en su página web, y más concretamente a la Consejería de Medio Ambiente (<http://www.juntandalucia.es>).

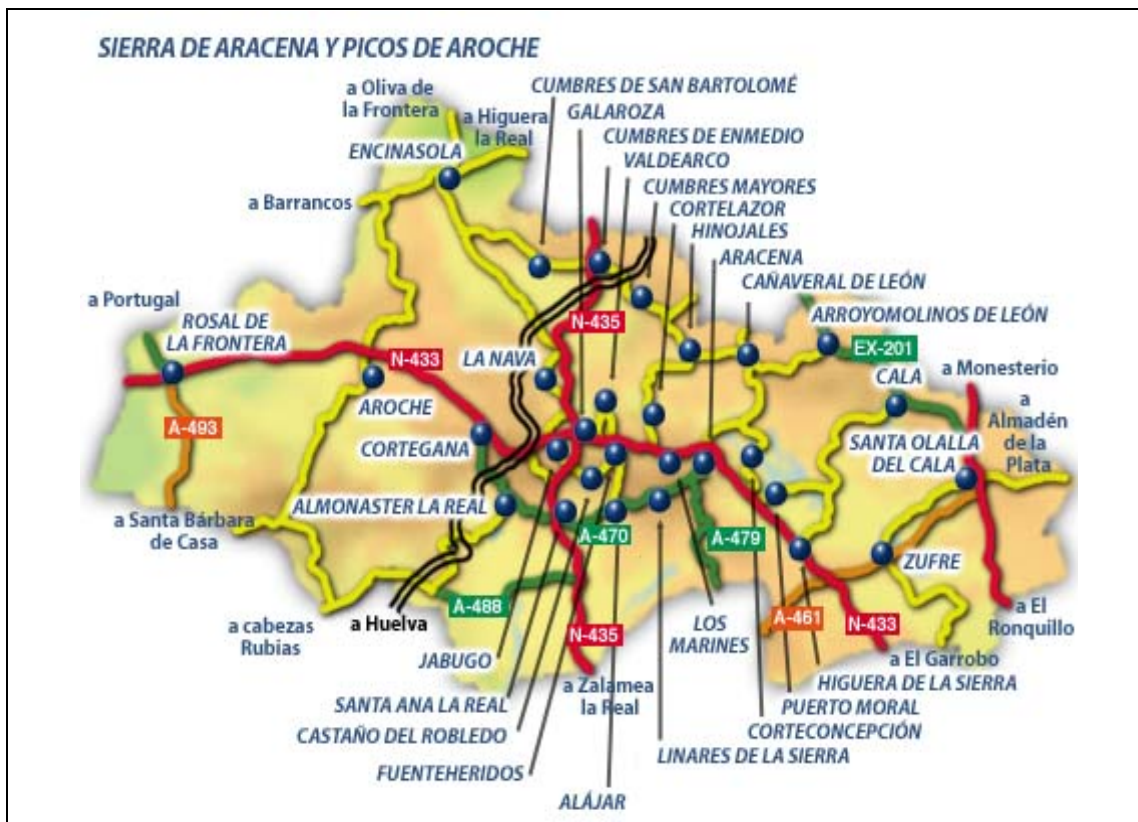
- ¿Dónde nos encontramos?

El Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche se encuentra situado al norte de la provincia de Huelva, en la zona más occidental de Sierra Morena, lindando al norte con la Comunidad Extremeña y al oeste con la vecina Portugal. Ocupa una superficie aproximada de 187.000 Ha. El paisaje vegetal está constituido por una gran masa forestal de encinas, castaños y alcornoques, sin olvidar en otras zonas los sauces, chopos... La fauna es muy rica y diversa, ya que nos podemos encontrar desde jabalíes, ciervos o lince ibéricos hasta nutrias, zorros o buitre negros.

La actividad económica principal de la sierra es agrícola y ganadera, destacando los productos derivados del cerdo ibérico. En nuestros paseos por esta sierra podremos degustar exquisitos platos elaborados con diferentes setas: gurumelos, tanas...

Existen además materiales calizos que quiebran el relieve y que han dado lugar a cuevas como la Gruta de las Maravillas en Aracena, o resurgencias como la Peña de Arias Montano en Alájar.

Esta región de Sierra Morena conserva en sus pueblos y aldeas un patrimonio cultural de gran valor. Los castillos constituyen un importante legado arquitectónico.



Mapa nº 1. Sierra de Aracena y Picos de Aroche. Fuente: www.sierradehuelva.es

1 - Sendero Alájar-Linares de la Sierra

Sendero de ida que comienza en Alájar y llega hasta Linares de la Sierra. Recorreremos un trayecto del sector sur-central del Parque Natural.

a) Características del sendero:

- Trayecto lineal.
- Longitud aproximada: 4'5 kms. (ida)
- Desnivel topográfico: 210m.
- Altitudes: 700 m. (máx) y 490 m. (mín)
- Tiempo aproximado: 1'5 horas.
- Grado de dificultad: medio

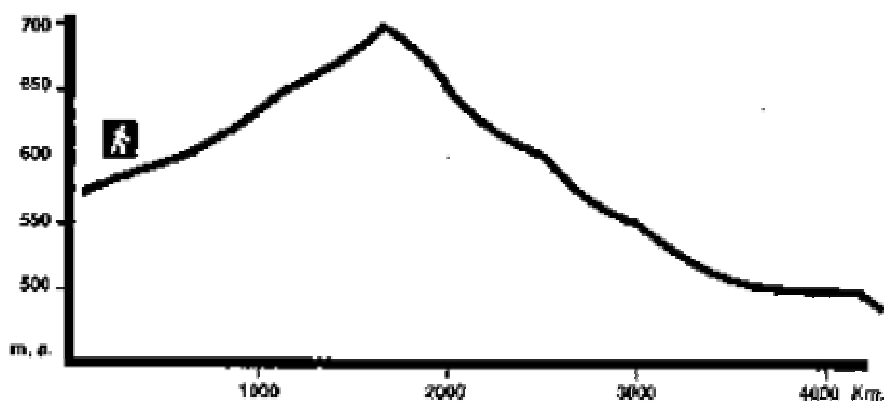


Gráfico nº 1. Alájar-Linares. Fuente: www.juntandalucía.es

b) Vegetación:

Existe predominio de alcornoques y quejigos. También podemos encontrarnos con olivos, álamos negros, sauces, pinares, castaños. En las zonas más húmedas aparecen helechos (especie protegida por el Catálogo Andaluz de Flora Silvestre Amenazada), paletosa, adelfas, juncos, etc... Cuando el otoño hace su aparición también lo hacen las setas, como por ejemplo los gallipernos, gurumelos, tanas, etc...

c) Fauna:

Las pequeñas aves van a constituir el grupo más abundante de la comunidad de vertebrados: abujas, currucas, mosquiteros, herrerillos, carboneros, zorzales, mirlos, arrendajos, rabilargos etc.

Los muros de piedras, tan presentes en este sendero, son utilizados por la comadreja o otros mamíferos como la gineta, el tejón, el zorro, el lirón y, en lo más espeso del bosque, incluso podemos sorprendernos con la presencia del gato montés.

También abundan los reptiles como el lagarto, la lagartija, eslizones y varias especies de culebras como la bastarda, la culebra de herradura y culebra de escalera. La zona más propicia para los anfibios la constituye el pequeño arroyo a la salida de Alájar.

d) Geología:

El sendero transcurre sobre dos litologías fundamentales: gneis y tobas. Sobre el relieve debemos decir que al norte se encuentran la Sierra de la Virgen, La Capellanía y el Era (Sierra Linares). La morfología del puerto de Linares es la de un típico collado. Como en el caso de grandes vías de comunicación se aprovecha para el paso la relativa menor altura entre cumbres vecinas. El ascenso hasta Puerto Linares se produce asociado al cauce del arroyo que baja hasta Alájar. La morfología del valle fluvial es en V.

e) Rasgos de interés:

Sendero muy atractivo con un ambiente rural poco transformado y muy bien conservado. Interesante arquitectura popular de sus calles. Destacar en Linares la Iglesia de San Juan Bautista (S.XVIII) y el lavadero público. En Alájar observaremos desde la distancia la Peña y destacaremos la ermita de Ntra. de los Ángeles y un antiguo molino de agua.

2 - Sendero Arroyomolinos de León-Sierra de los Gabrieles

El sendero se localiza en Arroyomolinos de León, en el noroeste del Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche.

a) Características del sendero:

- Trayecto lineal de ida y vuelta.
- Longitud aproximada: 5'9 Kms
- Desnivel topográfico: 140m
- Altitudes: 700m (máx), 560m (mín)
- Tiempo aproximado: 2'5h.
- Grado de dificultad: media.



Gráfico nº 2. Arroyomolinos-Sierra de los Gabrieles.

b) Vegetación

La vegetación presente está constituida predominantemente por chaparros, piruétanos, romeros, lentiscos, jara. El itinerario atraviesa un bosque de encinas y alcornoques. También podemos apreciar nogales, higueras y melocotoneros. En el pequeño arroyo se localizan ortigas, helechos, ... sin olvidar los escaramujos y los juncos. Al comienzo de la máxima pendiente existe un pinar mixto y abundante matorral. Durante la gran parte del recorrido nos percatamos de la presencia de orégano y romero.

c) Fauna:

Encontramos la especies propias de dehesa con abundancia de especies forestales como arrendajos, trepador azul, zorzal charlo, pico picapinos, etc.. Las zonas de huertas y cultivos, muchos de ellos abandonados, atraen a diversas especies frugívoras como mirlos, rabilargos, currucas y zorzales.

Resultan relativamente frecuentes en el área las rapaces de mediano y pequeño tamaño mientras que la presencia de un arbolado viejo propicia el asentamiento de rapaces nocturnas como mochuelos, cárabos y autillos. Diversas especies de murciélagos pueden ser localizadas en los alrededores.

En torno a la ribera, arroyos temporales y zonas próximas habitan numerosos anfibios como la rana común, ranita meridional, el sapo común, sapo de espuelas y sapo corredor.

d) Geología:

En cuanto a litologías, encontraremos pizarras durante el ascenso, y mármoles calco dolomíticos con intercalaciones de pizarras cuando vayamos hacia la zona de la Sierra.

Ya llegando a la falda de la Sierra podemos encontrar calizas. La Sierra de los Gabrieles se define en un estrato de calizas y dolomías con intercalaciones de pizarras. La relativa superior resistencia a la erosión y la clara definición estructural del estrato hace que el resultado sea una sierra lineal muy bien definida.

e) Rasgos de Interés:

Todo el camino discurre entre muros de piedras de típicas huertas con grandes árboles frutales grandes vistas panorámicas con paisajes de cortijos y grandes dehesas.

6. CONCLUSIONES

Afirma Zagalaz (2000) que “lamentablemente el uso pedagógico del senderismo es muy escaso en nuestro país, donde depende de la iniciativa particular de algunos/as profesores/as”. Me gustaría pensar que todo esto puede cambiar, es más, que va a cambiar y que mi humilde aportación va a contribuir a ello. Espero que, después de todo lo dicho, el senderismo sea menos desconocido para todos/as y podamos utilizarlo para educar a nuestros/as alumnos/as desde la libertad y el respeto.

Hay gente que piensa que el senderismo es, entre otras muchas cosas, una mezcla idónea entre naturaleza y actividad física. Yo creo que es mucho más que todo eso.

7.- BIBLIOGRAFÍA

- ACUÑA DELGADO, A. (1991). "Manual didáctico de actividades en la naturaleza". Sevilla:Wanceulen.
- CASTERAD, GUILLÉN, LAPETRA (2000). "Actividades en la naturaleza". Barcelona: Inde.
- FERNÁNDEZ GARCA, J.C. (1995). "Temario de las XX Jornadas sobre Educación Física Escolar". Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- PINOS QUILEZ, M. (1997). "Actividades y juegos de Educación Física en la Naturaleza". Guía práctica. Madrid: Gymnos.
- ROMERO RAMOS, O. (1999). "El senderismo". Revista Élide. Número 2. Mayo de 1999.
- SANTOS PASTOR, M. L. (2002). "Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar". Sevilla: Wanceulen.
- VVAA, (1996). "Educación Primaria: Actividades en la Naturaleza". Universidad de Huelva.
- VVAA, (2000). "Educación Física y su Didáctica. Manual para el maestro generalista". Jaén: Jabalcruz.

7.1.- Referencias a la Normativa

- LOGSE. Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo, 1/1990 de 3 de octubre, BOE nº 258 (4/10).
- Decreto 105/92, de 9 de junio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía.
- Orden de 5 de noviembre de 1992, por el que se establecen criterios y orientaciones para la secuenciación de contenidos en Educación Primaria.
- Real Decreto 429/1993, de 26 de marzo, sobre responsabilidad civil en daños en las actividades.
- Decreto 201/1997, de 3 de septiembre, por el que se aprueba el reglamento orgánico de las escuelas de infantil y primaria.
- Orden de 14 de julio de 1998, por la que se regulan las actividades complementarias y extraescolares.
- Orden del 17 de febrero de 1999, por la que se regulan las ayudas a la realización de actividades complementarias y extraescolares.
- Real Decreto 443/2001 sobre seguridad en el transporte escolar.

7.2.- Páginas webs de interés.

- - <http://www.juntandalucia.es>
- - <http://www.parquesnaturales.es>
- - <http://www.sierradehuelva.es>