

# GUÍA DIDÁCTICA DE BUENAS PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

[Proyecto de Aprendizaje-Servicio en Actividades Físico-Deportivas del Medio  
Natural]



**Universidad Autónoma de Madrid**  
Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana  
Tutores: Marisa Santos, Fernando Martínez y Mayte Calle  
(Contacto: [marisa.santos@uam.es](mailto:marisa.santos@uam.es))

**Autores:** Eduardo Herranz Montalvo, Jesús Lozano Martín, Lydia Mercedes Recio  
Rubio, Marta Robles González, Carlos Sandoval Serrano, Marta Vela Rodríguez

(Contacto: [marta.roblesg@estudiante.uam.es](mailto:marta.roblesg@estudiante.uam.es))

Abril 2020

# ÍNDICE

VÍDEO DE PRESENTACIÓN DE LA GUÍA.....	3
EQUIPAMIENTO .....	3
LUGARES .....	4
SEGURIDAD.....	5
EDUCACIÓN AMBIENTAL.....	6
SENDERISMO .....	7
ORIENTACIÓN.....	8
JUEGOS.....	9
ACTIVIDADES .....	10

## VÍDEO DE PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

<https://youtu.be/X9QY4-q5cAQ>

## EQUIPAMIENTO

<https://view.genial.ly/5e8a4229260c290e39b630d0/vertical-infographic-timeline-equipamiento>

Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Formación de Profesorado y Educación.  
Asignatura Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.

### EQUIPAMIENTO

Preparación del material

- 01** VESTIMENTA Y CALZADO  
INFO
- 02** COMPLEMENTOS ANTE LA TEMPERATURA  
INFO
- 03** MATERIAL DE AVITUALLAMIENTO  
INFO
- 04** MATERIAL DE PRIMEROS AUXILIOS, SEGURIDAD Y SUPERVIVENCIA  
INFO
- 05** MÓVIL Y LINTERNA  
INFO
- 06** MATERIAL DE ORIENTACIÓN  
INFO
- 07** MATERIAL ESPECÍFICO PARA LA ACTIVIDAD  
INFO
- 08** MATERIAL PARA PASAR LA NOCHE A LA INTEMPERIE
- 09** BOLSAS DE BASURA  
INFO

Proyecto de Aprendizaje-Servicio en la Naturaleza. Programa Promotor-Prodís. 2019/2020 Alumnos/as: Eduardo Herranz Montalvo, Jesús Lozano Martín, Lydia Mercedes Recio Rubio, Marta Robles González, Carlos Sandoval Serrano, Marta Vela Rodríguez.

## LUGARES

<https://view.genial.ly/5e8b41772f4c5b0e17f6953d/vertical-infographic-lugares-afmn>

Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Formación de Profesorado y Educación. Asignatura Actividades Físico - Deportivas en el Medio Natural

### DÓNDE REALIZAR ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL DENTRO DE LA COMUNIDAD DE MADRID

#### PARQUE JUAN CARLOS I



- **Cómo acceder:** Está situado en el barrio de Corralejos y pasan cerca del parque las líneas **104** y **112** de autobús, línea **C1** de Cercanías y la parada **Feria de Madrid** de la línea **8** de Metro. **Pulsa sobre la siguiente imagen**



Tiene una gran pista de patinaje, un carril bici y un lago en el que se puede practicar **deportes de agua**. En el parque podemos encontrar muchos **olivos** que son del conocido como *Antiguo Olivar de Hinojosa*.



#### PARQUE DE LA SIERRA DE GUADARRAMA



- **Cómo acceder:** Está en la localidad de Navacerrada y se puede llegar en coche a través de la carretera **M 607**, en autobús con la línea **691** o en Cercanías con las líneas **8** y **9**, y la parada **Puerto de Cotos**. **Mira aquí debajo la ubicación exacta**



- **Valle de la Barranca:** Hay diferentes lugares como la *Presa de la Barranca*, la *Senda de Ortiz* y el *Mirador de las Canchas*, todos ellos cubiertos de **pinos silvestres**.



- **Valle de la Fuenfria:** Podemos observar algunos restos de otros pueblos como puentes, el Puerto de la Fuenfria o la Calzada Romana. Se trata de una zona de altas montañas, siendo famosos los Siete Picos.



### RECOMENDACIONES

-  **1** Es preferible llegar en coche porque se existen varias zonas de aparcamientos y sobre todo para ahorrarnos desplazamientos a pie innecesarios.
-  **2** Es mejor salir temprano o evitar ir en las horas en las que haya muchos visitantes.
-  **3** No olvides llevar calzado cómodo, así como una gorra y agua para protegerte del calor en caso de que sea verano.

Proyecto de Aprendizaje-Servicio en la Naturaleza con alumnado del programa Promotor-Prodís. 2019/2020  
Alumnos/as: Carlos Sandoval, Eduardo Herranz, Jesús Lozano, Lydia Recio, María Robles y María Vela

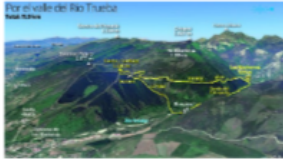
# SEGURIDAD

<https://view.genial.ly/5e8af62a59ee3c0df4234105/vertical-infographic-timeline-genially-sin-titulo>

Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Formación de Profesorado y Educación.  
Asignatura Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.

**CÓDIGO DE SEGURIDAD PARA SALIR A LA MONTAÑA**

**01 PREPARAR INTINERARIO**




**02 EQUIPATE ADECUADAMENTE**



**03 REVISAR METEOROLOGÍA**



**04 CONÓCETE A TI MISMO**



**05 MEDICACIÓN SI ES NECESARIA**



**06 DEJA DICHO DONDE VAS**

**informa**

Proyecto de Aprendizaje-Servicio en la Naturaleza. Programa Promotor-Prodís. 2019/2020 Alumnos/as: Eduardo Herranz Montalvo, Jesús Lozano Martín, Lydia Mercedes Recio Rubio, Marta Robles González, Carlos Sandoval Serrano, Marta Vela Rodríguez.

# EDUCACIÓN AMBIENTAL

<https://view.genial.ly/5e8a1078260c290e39b33be4/vertical-infographic-timeline-guia-aps>

Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Formación de Profesorado y Educación.  
Asignatura Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.

## 9 NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN LA NATURALEZA

- 01** RESPETA LOS SENDEROS ESTABLECIDOS  

- 02** DISFRUTA DE LA NATURALEZA SIN ALTERARLA  

- 03** NO HAGAS FUEGO NI ARROJES COLILLAS  

- 04** NO ACAMPES NUNCA POR LIBRE  

- 05** LLEVA SIEMPRE CONTROLADA A TU MASCOTA  

- 06** RECOGE LA BASURA QUE GENERES  

- 07** RESPETA LAS FUENTES, RÍOS Y OTROS CURSOS DE AGUA  

- 08** RESPETA LA TRANQUILIDAD PROPIA DE LA NATURALEZA  

- 09** CIERRA LOS CERCADOS GANADEROS POR LOS QUE PASES  


Proyecto de Aprendizaje-Servicio en la Naturaleza. Programa Promotor-Prodís. 2019/2020  
Alumnos/as: Eduardo Herranz Montalvo, Jesús Lozano Martín, Lydia Mercedes Recio Rubio, Marta Robles González, Carlos Sandoval Serrano, Marta Vela Rodríguez.

# SENDERISMO

<https://view.genial.ly/5e8b40e12f4c5b0e17f683b6/vertical-infographic-infografia-sobre-senderismo>

Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de formación de profesorado y educación.  
Asignatura: Actividades Físico Deportivas en el Medio Natural.

## GUÍA BÁSICA DE SENDERISMO

### ¿Qué es el senderismo?

El senderismo se podría considerar como una actividad deportiva no competitiva con la finalidad de disfrutar del recorrido que se realiza, así como de acercar a las personas al medio natural en el que se encuentran.

## MATERIAL O EQUIPAMIENTO

Móvil +  
Ropa y calzado deportivo +  
Mochila +  
Complementos +

### ¿QUÉ SON LOS SENDEROS HOMOLOGADOS?

**EXISTEN 3 TIPOS:**

- 1 Gran recorrido (GR)
- 2 Pequeño recorrido (PR)
- 3 Senderos Locales (SL)

## COSAS A TENER EN CUENTA

- El medio en el que se encuentra
- Dificultad del desplazamiento en el terreno
- Si es fácil perderse
- Esfuerzo requerido

Proyecto de Aprendizaje-Servicio en la Naturaleza. Programa Promotor-Prodin. 2019-2020  
Alumnoc/a: Eduardo Herranz Montalvo, Jesús Lozano Martín, Lydia Mercedes Recio Rubio, Marta Robles González, Carlos Sandoval Serrano, Marta Vela Rodríguez.

# ORIENTACIÓN

<https://view.genial.ly/5e861491260c290e39922b11/vertical-infographic-timeline-orientacion-medio-natural-aps>

Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Formación de Profesorado y Educación.  
Asignatura Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.

## ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL

**¿QUÉ ES?**  
La **orientación** es un «arte» evidentemente práctico y toda su teoría puede reducirse en dos cuestiones:  
1. **SABER DONDE ESTAMOS**  
2. **SABER A DONDE VAMOS**

Para esto nos ayudaremos de:

**01 ROSA DE LOS VIENTOS**  
Gracias a la rosa de los vientos podremos conocer los **puntos cardenales**:

- NORTE
- SUR
- ESTE
- OESTE

**02 BRÚJULA**  
Una **brújula** es un aparato con una aguja imantada que gira y nos indica en todo momento el **NORTE**.

**03 GPS**  
El GPS calcula nuestra posición actual, de manera que podemos localizarla en un mapa, además de guiarnos hacia un destino seleccionado.

**04 ELEMENTOS NATURALES (SOL/LUNA/ESTRELLAS)**

**¡A JUGAR**

Proyecto de Aprendizaje-Servicio en la Naturaleza. Programa Promotor-Prodis. 2019/2020  
Alumnos/as: Eduardo Herranz Montalvo, Jesús Lozano Martín, Lydia Mercedes Recio Rubio, Marta Robles González, Carlos Sandoval Serrano, Marta Vela Rodríguez

# JUEGOS

<https://view.genial.ly/5e8c6d852f4c5b0e1702ee75/vertical-infographic-infografia-sobre-juegos-en-el-medio-natural>

Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Formación de Profesorado y Educación.  
Asignatura Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.

## GUÍA SOBRE JUEGOS EN EL MEDIO NATURAL



### MATERIALES

- ÁRBOLES
- PIÑAS
- HOJAS
- PIEDRAS
- FLORES

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS



- 1 Conocer y valorar las posibilidades que nos ofrece un espacio natural cercano.
- 2 Favorecer el desarrollo de la confianza, seguridad y cohesión en el grupo mediante actividades físicas.
- 3 Poner en práctica actividades lúdicas relacionadas con los desplazamientos en el medio natural.

### EJEMPLOS DE JUEGOS

- Atrapa la bandera
- El zorro
- 4 esquinas
- Reto grupal con elemento natural
- Paseo a ciegas

Proyecto de Aprendizaje-Servicio en la Naturaleza. Programa Promotor-Prodís. 2019/2020  
Alumnos/as: Eduardo Herranz Montalvo, Jesús Lozano Martín, Lydia Mercedes Recio Rubio, Marta Robles González, Carlos Sandoval Serrano, Marta Vela Rodríguez.

## ACTIVIDADES

### -Equipamiento:

Señala cuál de las siguientes son necesarias para llevar en tu mochila en la realización de un viaje a la montaña:

Agua	Nintendo DS	Protección contra el sol
Chanclas	Bolsas de basura	Juegos de mesa
Comida energética	Coca cola	Material de orientación
Vestimenta de fiesta	Botas de montaña	Medicamentos básicos

### -Lugares:

A modo de reflexión se formulan las siguientes preguntas:

- ¿Qué es para vosotros un parque o que es lo que debe tener uno?
- ¿Soléis realizar actividades en el medio natural? ¿Cuáles?
- ¿Qué hacéis antes de salir a estos lugares?
- ¿Cuál creéis que es la mejor forma de acceder a los parques que os he explicado?

### -Seguridad:

Realiza una lista de tareas en la que se contemplen todas las cosas que te van a hacer falta antes de salir a la excursión.

### -Educación ambiental:

Haz en tu cuaderno dos recuadros, uno será una lista de “Qué debes hacer cuando estés en la naturaleza” y el otro corresponderá a “Qué no debes hacer cuando estés en la naturaleza”. Decide, del siguiente listado de acciones, cuáles irían escritas en cada recuadro:

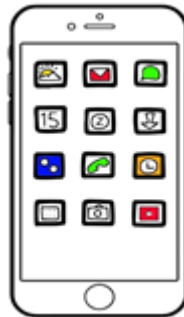
Qué debes hacer cuando estés en la naturaleza	Qué no debes hacer cuando estés en la naturaleza

1. Ves una flor que te gusta alejada del sendero establecido por el que estás caminando y decides salirte para ir a hacerle una foto.
2. Dando un paseo ves un árbol del que te llaman la atención sus hojas y decides arrancar una de sus ramas para llevártela de recuerdo.
3. Tus amigos y tú decidís hacer una acampada, días antes buscáis en qué sitios está permitido hacerla.

4. Veis un cercado en el que hay ovejas y decidís acercaros un poco para verlas mejor, al salir os fijáis en que habéis dejado cerrado el cercado.
5. Tus amigos y tú hacéis un picnic en el campo, recuerdas la noche de antes guardar en tu mochila una bolsa en la que iréis metiendo la basura que generéis para más tarde tirarla a un contenedor.
6. Tu familia y tú vais a hacer una excursión en la que vais a llevar tiendas de campaña. El día de antes revisáis la meteorología y alerta de que va a hacer frío, decidís coger más ropa de abrigo en lugar de cerillas para hacer una hoguera, pues podría ser peligroso.
7. Te has llevado a tu excursión al monte un zumo de un sabor que no has probado antes, al abrirlo ves que no te gusta y decides verter lo que queda a un riachuelo que tienes cerca.
8. Has descubierto una canción nueva que te encanta, por lo que decides llevarte a tu excursión al monte con amigos un altavoz para ponerla a todo volumen y cantar juntos.
9. Decides dar un paseo por el bosque con tu perro, pero le llevas en todo momento atado para que no moleste a la gente que, al igual que tú, está paseando y disfrutando de la naturaleza.

### -Senderismo:

Un compañero decide irse de excursión a hacer una ruta de senderismo y de los siguientes materiales ¿cuáles crees que debe llevarse consigo? Una vez preparado, si esta es su primera experiencia en el senderismo, ¿qué sendero crees que debería elegir?





### **-Orientación:**

¿Qué has aprendido en esta sesión?, ¿te ha gustado?, Dibuja en tu cuaderno una brújula (con los puntos cardinales donde corresponden).

<https://view.genial.ly/5e861491260c290e39922b11/vertical-infographic-timeline-orientacion-medio-natural-aps>

### **-Juegos:**

¿Serías capaz de escribir tres juegos a los que hayas jugado con tu familia o amigos en el medio natural? ¿Cuál es tu favorito y por qué?

## TAREAS DE SENSIBILIZACIÓN

Por último, como no ha sido posible conectar directamente con el medio natural, queremos que lo intentéis desde vuestra casa a través de una serie de vídeos que os vamos a dejar aquí:

<https://youtu.be/UWTmT4QNeZw>

<https://youtu.be/6C-nXyCkWM8>

Con la ayuda de estos dos vídeos os invitamos a que, a la vez que los escucháis, cerréis los ojos y os intentéis imaginar a vosotros mismos como si estuvierais realmente en un bosque rodeados de todos estos sonidos.

<https://youtu.be/iDauApHL17o> (Sierra de Guadarrama)

<https://youtu.be/wCLKMWPupK8> (Valle de la Fuenfría)

<https://youtu.be/cDtaGXeiS5k> (Puerto de Navacerrada)

Os dejamos también unos vídeos en donde podréis disfrutar de unas preciosas vistas de lugares como el Puerto de Navacerrada, el Valle de la Fuenfría, y la Sierra de Guadarrama.

<https://youtu.be/UF2zYgV3eNQ>

Y por último, como una de las actividades de las que hemos hablado es el senderismo, os dejamos este vídeo de una ruta realizada por el Puerto de Navacerrada para que lo podáis vivir de la manera más cercana posible en vuestras casas.