Medio natural

Marchar a ritmo de conversación; la mochila; subir y bajar

Sesión 1 de 6 · 2.º de ESO · Situación de aprendizaje «La ruta la marcamos nosotros»

Situación de aprendizaje La ruta la marcamos nosotros	**Etapa y curso** 2.º de ESO
Sesión 1 de 6 · 55 min	**Material** 6 mapas impresos de la ruta a escala 1:5.000 · Tarjetas de señales de sendero (GR, PR y SL) · 20 tarjetas de objetos para la mochila · 2 chalecos reflectantes (cabeza y cola) · Botiquín y teléfono del centro · Bolsas de basura y guantes · Hoja «Nuestro tramo» por equipo
Organización Parejas y equipos de 4	**Espacio** Patio y escaleras del centro; ruta urbana de 2,4 km por el entorno (un parque o una vía verde), con autorización de las familias y dos adultos

CALENTAMIENTO — 10 min

1. Marcha a ritmo de conversación 10 min

Se anda rápido 8 minutos con la pareja, hablando. Si no se puede hablar seguido, el ritmo es demasiado alto. Cada pareja cuenta sus vueltas: una vuelta de 120 m en 1 minuto y medio es el ritmo de la ruta (unos 5 km/h).

Variante más fácil: Una vuelta en 2 minutos.

Variante más difícil: Mismo ritmo con una mochila de 3 kg.

PARTE PRINCIPAL — 38 min

1. ¿Qué llevo en la mochila? 15 min

Cada equipo elige 10 tarjetas para una ruta de media mañana: agua, gorra, chubasquero, crema solar, almuerzo, móvil cargado... Descarta las otras 10 y dice por qué. Pone en orden lo pesado pegado a la espalda. Se comparan las mochilas de los equipos.

Variante más fácil: Elegir 6 de 12.

Variante más difícil: Mochila para un día de calor en Andalucía y otra para un día de lluvia.

2. Subir y bajar con cabeza 23 min

Subir: paso corto, el pie entero apoyado, sin apoyar las manos en las rodillas. Bajar: rodillas algo flexionadas, el peso atrás y mirando dónde se pisa. Por equipos, tres subidas y bajadas de las escaleras a ritmo de conversación, con 1 minuto de descanso. El último del equipo dice si alguien ha bajado corriendo.

Variante más fácil: Solo la rampa.

Variante más difícil: Con la mochila de 3 kg.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Pies, gemelos y una nota 7 min

Gemelos, cuádriceps y planta del pie: 20 segundos cada uno. Se revisa el calzado: suela, cordones, ¿roza? Cada equipo apunta en su hoja lo que ha aprendido hoy para su tramo.

Variante más fácil: Solo los estiramientos.

Variante más difícil: Lo dirige el equipo que guía el tramo siguiente.

Medio natural

Leer el mapa de la ruta y las señales de los senderos

Sesión 2 de 6 · 2.º de ESO · Situación de aprendizaje «La ruta la marcamos nosotros»

Situación de aprendizaje La ruta la marcamos nosotros	**Etapa y curso** 2.º de ESO
Sesión 2 de 6 · 55 min	**Material** 6 mapas impresos de la ruta a escala 1:5.000 · Tarjetas de señales de sendero (GR, PR y SL) · 20 tarjetas de objetos para la mochila · 2 chalecos reflectantes (cabeza y cola) · Botiquín y teléfono del centro · Bolsas de basura y guantes · Hoja «Nuestro tramo» por equipo
Organización Equipos de 4	**Espacio** Patio y escaleras del centro; ruta urbana de 2,4 km por el entorno (un parque o una vía verde), con autorización de las familias y dos adultos

CALENTAMIENTO — 10 min

1. Marcha a ritmo de conversación 10 min

Se anda rápido 8 minutos con la pareja, hablando. Si no se puede hablar seguido, el ritmo es demasiado alto. Cada pareja cuenta sus vueltas: una vuelta de 120 m en 1 minuto y medio es el ritmo de la ruta (unos 5 km/h).

Variante más fácil: Una vuelta en 2 minutos.

Variante más difícil: Mismo ritmo con una mochila de 3 kg.

PARTE PRINCIPAL — 38 min

1. Leer el mapa de la ruta 20 min

Se busca el centro, la salida y la llegada. Con la escala (1 cm son 50 m), cada equipo mide su tramo de 400 m. Se calcula el tiempo: a 5 km/h, 400 m son unos 5 minutos; con cuesta, se suma 1 minuto por cada 10 m de subida. Se marcan cruces de calles, fuentes y sombras.

Variante más fácil: Mapa con el tramo ya marcado.

Variante más difícil: Calcular el tiempo de toda la ruta con las paradas.

2. Las señales del sendero 18 min

Se enseñan las marcas: GR roja y blanca, PR amarilla y blanca, SL verde y blanca; seguir, cambio de dirección y camino equivocado. El profesor dice una situación: «sendero local, giro a la derecha». Sale uno de cada equipo y trae la tarjeta correcta. Punto por acierto; gana el equipo con más.

Variante más fácil: Solo seguir y camino equivocado.

Variante más difícil: Se dice la situación en voz baja al primero y la pasa al resto sin enseñar la tarjeta.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Pies, gemelos y una nota 7 min

Gemelos, cuádriceps y planta del pie: 20 segundos cada uno. Se revisa el calzado: suela, cordones, ¿roza? Cada equipo apunta en su hoja lo que ha aprendido hoy para su tramo.

Variante más fácil: Solo los estiramientos.

Variante más difícil: Lo dirige el equipo que guía el tramo siguiente.

Medio natural

Cada equipo planifica su tramo; dejar solo huellas

Sesión 3 de 6 · 2.º de ESO · Situación de aprendizaje «La ruta la marcamos nosotros»

Situación de aprendizaje La ruta la marcamos nosotros	**Etapa y curso** 2.º de ESO
Sesión 3 de 6 · 55 min	**Material** 6 mapas impresos de la ruta a escala 1:5.000 · Tarjetas de señales de sendero (GR, PR y SL) · 20 tarjetas de objetos para la mochila · 2 chalecos reflectantes (cabeza y cola) · Botiquín y teléfono del centro · Bolsas de basura y guantes · Hoja «Nuestro tramo» por equipo
Organización Seis equipos de 4	**Espacio** Patio y escaleras del centro; ruta urbana de 2,4 km por el entorno (un parque o una vía verde), con autorización de las familias y dos adultos

CALENTAMIENTO — 10 min

1. Escaleras y rampas 10 min

Dos subidas y bajadas a ritmo de conversación con la técnica de la sesión 1. Una subida en la que el equipo va en fila sin adelantarse.

Variante más fácil: Una sola subida.

Variante más difícil: Con la mochila de 3 kg.

PARTE PRINCIPAL — 38 min

1. Planificamos nuestro tramo 30 min

Cada equipo rellena la hoja «Nuestro tramo»: mapa, tiempo, un punto de interés y qué contar de él. Señala un riesgo (cruce, bordillo, bicis, sol) y la norma para él. Decide quién va de cabeza y de cola en su tramo; el tramo 3 lleva la parada de agua. Reparte quién explica cada cosa.

Variante más fácil: Hoja con huecos y un ejemplo resuelto.

Variante más difícil: Añadir una versión del tramo por un camino accesible si hay escalones.

2. Deja solo huellas 8 min

El profesor lee una situación: «hay un nido junto al camino», «sobra el envoltorio del almuerzo». Cada equipo levanta sí o no: ¿lo que se propone cuida el entorno? Se comenta la respuesta en una frase.

Variante más fácil: Seis situaciones.

Variante más difícil: Cada equipo inventa una situación para su tramo.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Pies, gemelos y una nota 7 min

Gemelos, cuádriceps y planta del pie: 20 segundos cada uno. Se revisa el calzado: suela, cordones, ¿roza? Cada equipo apunta en su hoja lo que ha aprendido hoy para su tramo.

Variante más fácil: Solo los estiramientos.

Variante más difícil: Lo dirige el equipo que guía el tramo siguiente.

Medio natural

Ensayar la explicación del tramo; qué hacer si alguien se lesiona

Sesión 4 de 6 · 2.º de ESO · Situación de aprendizaje «La ruta la marcamos nosotros»

Situación de aprendizaje La ruta la marcamos nosotros	**Etapa y curso** 2.º de ESO
Sesión 4 de 6 · 55 min	**Material** 6 mapas impresos de la ruta a escala 1:5.000 · Tarjetas de señales de sendero (GR, PR y SL) · 20 tarjetas de objetos para la mochila · 2 chalecos reflectantes (cabeza y cola) · Botiquín y teléfono del centro · Bolsas de basura y guantes · Hoja «Nuestro tramo» por equipo
Organización Seis equipos de 4	**Espacio** Patio y escaleras del centro; ruta urbana de 2,4 km por el entorno (un parque o una vía verde), con autorización de las familias y dos adultos

CALENTAMIENTO — 10 min

1. Escaleras y rampas 10 min

Dos subidas y bajadas a ritmo de conversación con la técnica de la sesión 1. Una subida en la que el equipo va en fila sin adelantarse.

Variante más fácil: Una sola subida.

Variante más difícil: Con la mochila de 3 kg.

PARTE PRINCIPAL — 38 min

1. Ensayo de la explicación 20 min

Cada equipo explica su tramo al otro en 2 minutos: punto de interés, riesgo y norma, tiempo. El otro equipo dice qué no se ha entendido. Se corrige la hoja y se cambia de equipo oyente.

Variante más fácil: La explicación se lee de la hoja.

Variante más difícil: Sin mirar la hoja y en 1 minuto.

2. Si alguien se tuerce el tobillo 18 min

Se repasa la conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Cada equipo representa su caso: esguince, picadura, golpe de calor. Uno hace la llamada al 112 con los datos: qué pasa, dónde, cuántos. Se aplica lo básico: reposo, frío y pie en alto en el esguince; sombra y agua en el golpe de calor.

Variante más fácil: Un solo caso para toda la clase.

Variante más difícil: El equipo no sabe el caso hasta que empieza.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Pies, gemelos y una nota 7 min

Gemelos, cuádriceps y planta del pie: 20 segundos cada uno. Se revisa el calzado: suela, cordones, ¿roza? Cada equipo apunta en su hoja lo que ha aprendido hoy para su tramo.

Variante más fácil: Solo los estiramientos.

Variante más difícil: Lo dirige el equipo que guía el tramo siguiente.

Medio natural

Ruta de prueba: tramos 1 a 3, ida y vuelta

Sesión 5 de 6 · 2.º de ESO · Situación de aprendizaje «La ruta la marcamos nosotros»

Situación de aprendizaje La ruta la marcamos nosotros	**Etapa y curso** 2.º de ESO
Sesión 5 de 6 · 55 min	**Material** 6 mapas impresos de la ruta a escala 1:5.000 · Tarjetas de señales de sendero (GR, PR y SL) · 20 tarjetas de objetos para la mochila · 2 chalecos reflectantes (cabeza y cola) · Botiquín y teléfono del centro · Bolsas de basura y guantes · Hoja «Nuestro tramo» por equipo
Organización Gran grupo en fila	**Espacio** Patio y escaleras del centro; ruta urbana de 2,4 km por el entorno (un parque o una vía verde), con autorización de las familias y dos adultos

CALENTAMIENTO — 5 min

1. Revisión de mochila y calzado 5 min

Cada equipo comprueba agua, gorra y calzado de sus cuatro. Se reparten los chalecos de cabeza y cola. El profesor recuerda la norma: nadie adelanta a la cabeza ni se queda detrás de la cola.

Variante más fácil: El profesor revisa.

Variante más difícil: El equipo de cabeza revisa a toda la clase.

PARTE PRINCIPAL — 43 min

1. Ruta de prueba 43 min

Los equipos 1, 2 y 3 guían su tramo a la ida y explican su punto de interés. Los equipos 4, 5 y 6 apuntan el tiempo real de cada tramo. A la vuelta, los equipos 4, 5 y 6 dicen qué cambiarían.

Variante más fácil: Solo la ida, con vuelta por el camino más corto.

Variante más difícil: Los guías comprueban el ritmo con el reloj en cada tramo.

VUELTA A LA CALMA — 7 min

1. Pies, gemelos y una nota 7 min

Gemelos, cuádriceps y planta del pie: 20 segundos cada uno. Se revisa el calzado: suela, cordones, ¿roza? Cada equipo apunta en su hoja lo que ha aprendido hoy para su tramo.

Variante más fácil: Solo los estiramientos.

Variante más difícil: Lo dirige el equipo que guía el tramo siguiente.

Medio natural

La ruta completa de 2,4 km, cada equipo guía su tramo

Sesión 6 de 6 · 2.º de ESO · Situación de aprendizaje «La ruta la marcamos nosotros»

Situación de aprendizaje La ruta la marcamos nosotros	**Etapa y curso** 2.º de ESO
Sesión 6 de 6 · 55 min	**Material** 6 mapas impresos de la ruta a escala 1:5.000 · Tarjetas de señales de sendero (GR, PR y SL) · 20 tarjetas de objetos para la mochila · 2 chalecos reflectantes (cabeza y cola) · Botiquín y teléfono del centro · Bolsas de basura y guantes · Hoja «Nuestro tramo» por equipo
Organización Gran grupo en fila	**Espacio** Patio y escaleras del centro; ruta urbana de 2,4 km por el entorno (un parque o una vía verde), con autorización de las familias y dos adultos

CALENTAMIENTO — 5 min

1. Revisión de mochila y calzado 5 min

Cada equipo comprueba agua, gorra y calzado de sus cuatro. Se reparten los chalecos de cabeza y cola. El profesor recuerda la norma: nadie adelanta a la cabeza ni se queda detrás de la cola.

Variante más fácil: El profesor revisa.

Variante más difícil: El equipo de cabeza revisa a toda la clase.

PARTE PRINCIPAL — 42 min

1. La ruta la marcamos nosotros 42 min

Cada equipo guía su tramo: va delante, para en su punto de interés y lo explica en 1 minuto. Avisa del riesgo antes de llegar a él y aplica la norma. Al acabar el tramo 3, parada de agua de 2 minutos. El equipo siguiente toma el relevo en el final del tramo.

Variante más fácil: Se hacen 4 tramos y se vuelve por el camino corto.

Variante más difícil: Cada equipo lleva el tiempo y explica al final si cuadró con lo calculado.

VUELTA A LA CALMA — 8 min

1. La bolsa de la ruta 8 min

Se pesa la bolsa de basura recogida por el camino (con guantes). Cada equipo apunta el tiempo real de su tramo y lo compara con el calculado. Cada uno escribe dónde haría esta ruta con su familia.

Variante más fácil: Solo el tiempo del tramo.

Variante más difícil: Proponer una mejora del ayuntamiento para la ruta (sombras, bancos, señales).

Medio natural

Evaluación

2.º de ESO · Situación de aprendizaje «La ruta la marcamos nosotros»

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

Texto literal de la Orden de 30 de mayo de 2023 (BOJA 104, de 2 de junio de 2023), Anexo II. No se resume ni se reescribe.

CE 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

CE 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

Criterio de evaluación	Saberes básicos
2.1. Desarrollar proyectos motores sencillos de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con apoyo ocasional estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, reconociendo y desarrollando así actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	**B.3** Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. **F.3** Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
5.1. Participar en actividades físico-deportivas más complejas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con ayuda el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	**F.2** Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.
5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano de Andalucía, seleccionando y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas establecidas con ayuda.	**B.7** Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. **B.8** Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

RÚBRICA DE CUATRO NIVELES

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Básico (2)	Pendiente de mejora (1)
5.2 Aplica las normas de seguridad en la marcha 34 % · Lista de control en las rutas · Sesiones 5 y 6	Lleva agua y gorra, va en la fila sin adelantar a la cabeza, cruza solo cuando lo dice el guía y avisa de un riesgo que ve.	Cumple las normas de la fila y de los cruces y lleva lo necesario.	Necesita recordatorios: se separa de la fila o se olvida del agua.	Pone en riesgo al grupo: cruza solo o se queda detrás de la cola.

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Básico (2)	Pendiente de mejora (1)
2.1 Planifica y guía su tramo con el equipo 33 % · Hoja «Nuestro tramo» y rúbrica en la ruta · Sesiones 3 y 6	Su parte de la hoja es concreta, explica en 1 minuto sin leer, cumple el tiempo calculado y explica por qué cambió si no cuadró.	Cumple su parte de la hoja y la explicación se entiende.	Su parte está incompleta o lee la explicación sin que se oiga.	No participa en el plan ni en la guía del tramo.
5.1 Cuida el entorno durante la ruta 33 % · Observación y bolsa de la ruta · Sesión 6, ruta	No deja nada, recoge basura del camino, respeta plantas y animales y propone una mejora para la ruta.	No deja nada y respeta el entorno; recoge si se le pide.	Deja algún resto o se sale del camino.	Tira basura o daña plantas o mobiliario.