

# **CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA**

## **Caminantes**

**(60 horas)**

## 1. JUSTIFICACIÓN

El diseño del curso de promoción y extensión educativa “*Caminantes*” responde a una necesidad creciente que se ha detectado en los centros de educación de personas adultas y surge como alternativa a los problemas que comenzaron a surgir tras la crisis sanitaria. La pandemia transformó el *modus vivendi* y la forma de actuar de la población y, por supuesto, alguna perspectiva sobre la educación.

Un porcentaje elevado del alumnado sentía inquietud por permanecer en espacios cerrados dado el miedo al contagio; de ahí la programación de este curso, para sacar al alumnado fuera de las clases y aventurarse a explorar su entorno natural más inmediato, para motivarles a realizar actividad física de un modo integrado en su rutina diaria, para animarles a conocer y adoptar hábitos saludables –así como eliminar otros no saludables- y, no menos importante, para comunicar, interactuar, en pocas palabras, para sociabilizar.

El curso busca unificar aspectos teóricos y prácticos que giren en torno al conocimiento de los espacios naturales próximos y de la comunidad autónoma, la actividad física moderada, los hábitos saludables y el impacto sobre el bienestar personal.

Como se ha comprobado en diversos estudios, el nivel educativo de la población es un factor determinante de la buena salud y está relacionado con la manera de enfermar y morir. El nivel de conocimientos de aspectos relacionados con la salud es mayor en personas con niveles educativos más altos, lo que conlleva situaciones beneficiosas para su bienestar.

Por otro lado, si tomamos como referencia los objetivos de desarrollo sostenible marcados en la agenda de los países miembros de las Naciones Unidas para el 2030, su objetivo número tres señala: “*garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible*”. Así pues, este curso se enmarca dentro de las propuestas encaminadas a la consecución de los ODS, en concreto el nº 3 (Salud y bienestar); al mismo tiempo, contempla los dieciséis restantes pues gracias a “*Caminantes*” no solo se favorece la salud y el bienestar de la población adulta, sino que se visitarán espacios naturales, se compartirán rutinas sostenibles (además de equitativas), se educará en la igualdad de género, etc.

## 2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Competencia en comunicación lingüística: las actividades realizadas durante el curso contribuyen a esta competencia manteniendo y mejorando la escucha activa y el vocabulario relacionado y técnico.

Competencia matemática, científica y tecnológica: se trabajan estas competencias al contar distancias, altitudes y desniveles en rutas, realizando y analizando cálculos (frecuencia cardíaca, puntuaciones, ...), utilizando nociones sobre orden, secuencias, cantidades, formas geométricas, leyendo e interpretando diferentes informaciones (mapas, escalas, ...), trabajando sobre los ejes y planos corporales, etc.

Competencia digital: se aprende y se practica por medio de talleres cómo las nuevas tecnologías pueden ayudarnos en nuestro día a día, ya sea en nuestra vida cotidiana, como en la práctica de la actividad física.

Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. Más concretamente se conocerán aplicaciones fáciles de instalar en los dispositivos móviles y que pueden ayudar a orientarse y desplazarse por entornos naturales.

Aprender a aprender: partiendo de los conocimientos adquiridos durante el curso, el alumnado tendrá una visión general y global de los beneficios de la práctica de actividad física responsable. Mediante el conocimiento personal y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a otros aprendizajes más complejos de manera cada vez más autónoma. Además, el alumnado adquirirá nociones de cómo proteger y cuidar el medio ambiente y el impacto de esas actuaciones en el bien común.

Competencia ciudadana: una buena salud se fomenta y se potencia trabajando los tres aspectos: físico, psíquico y social, como recoge la Organización Mundial de la Salud. La competencia ciudadana se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello.

Conciencia y expresiones culturales: tomar conciencia y generar hábitos de vida sostenibles y saludables para promover expresiones culturales beneficiosas para el entorno natural inmediato. Producir un acercamiento a distintas manifestaciones culturales, permitiendo su valoración. Esta área es un excelente vehículo para conocer y analizar de forma crítica fenómenos deportivos que se practican al aire libre de gran trascendencia social, prácticas culturales asentadas en el arraigo popular de esta u otras sociedades, incluso algunas en riesgo de desaparición o, por el contrario, nuevas prácticas que se abren paso.

Competencia emprendedora: emplazar al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe superarse, perseverar y tener una actitud positiva. El alumnado gestionará su vida activa, debiendo ser capaz de planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional, iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.

### **3. ASPECTOS INNOVADORES**

Como se ha mencionado anteriormente, gracias a este curso el alumnado saldrá de las aulas para realizar actividad física o talleres en el medio natural (por ejemplo, en el parque), en la sala polivalente u otras instalaciones que permitan trabajar los contenidos planteados.

Con el fin de estimular esta actividad física, conocimiento, reflexión y toma de conciencia de los contenidos, se llevarán a cabo actividades que fomenten la consecución de los objetivos de una forma lúdica, espontánea y sociabilizadora.

Se trabajará apostando por las personas, en la línea de la inclusión, la igualdad y el medio ambiente, la resiliencia, el ingenio, la gestión emocional y el trabajo competencial. El aprendizaje a lo largo de toda la vida es significativo y responde a un “para qué”. La persona adulta que realice el curso tendrá libertad de movimiento y decisión.

Hablar de un aprendizaje competencial es esencial en un centro de educación de personas adultas; por ello planteamos los principios de la andragogía o el arte y la ciencia de ayudar a las personas adultas a aprender, según Malcolm Knowles (1980). Según los supuestos de la andragogía, el alumnado adulto:

- Prefiere ser responsable de su propio aprendizaje y participar en la planificación y evaluación de la enseñanza.
- Puede usar su propia experiencia de vida como recurso útil para el aprendizaje.
- Prefiere que el aprendizaje se centre en problemas y no en contenidos.
- Necesita entender los motivos y la importancia de todo lo que aprende.

#### **4. OBJETIVOS**

Los objetivos generales de este curso son:

- Fomentar los hábitos saludables por medio de la actividad física variada y adaptada.
- Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.
- Conocer y ser conscientes de la fauna y flora que nos rodea y que tenemos en los espacios naturales más próximos a nosotros.
- Formar al alumnado para orientarse en los espacios naturales evitando riesgos innecesarios y practicando una actividad física responsable.
- Adquirir hábitos de vida saludables. Valorar los estilos y valores de la vida diaria y desarrollar una actitud consciente y crítica ante nuestros hábitos.
- Conocer y acercarse al alumnado el entorno natural, así mismo preservar y respetar los elementos que son propios de nuestro entorno.
- Fomentar la sociabilización del alumnado, aspecto fundamental en el contexto EPA.
- Conocer y valorar los espacios naturales de Aragón.
- Dar a conocer nuevas formas de actividad física en la naturaleza en compañía de animales (canicross, paseos en caballo, ...).

## 5. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en el curso son los siguientes:

- Actividades físicas en la naturaleza: senderismo, marcha nórdica, etc.
- Nociones sobre senderismo: equipamiento adecuado, riesgos, etc.
- Prevención de lesiones y accidentes en la naturaleza
- Primeros auxilios básicos y actuaciones de emergencia
- Espacios naturales de Aragón. GR y PR de la comarca
- Flora y fauna autóctonos del entorno natural próximo
- Orientación en la naturaleza: lectura de mapas, distancias, desniveles, etc.
- Tecnología aplicada a la actividad física en la naturaleza (GPS, aplicaciones móviles, geocaching, ...)
- Nueva modalidad de actividad física en la naturaleza: el canicross y su técnica
- El Camino de Santiago a su paso por Aragón: mapas e historia

## 6. METODOLOGÍA

La metodología a utilizar estará condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los itinerarios de enseñanza-aprendizaje, el contexto, la relevancia cultural y paisajística en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumno, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos.

En todo caso, se adaptarán las actividades físicas a las características generales del alumnado para alcanzar los objetivos. Siempre que la climatología lo permita, se procurará buscar espacios al aire libre como parques o espacios abiertos; en los meses de invierno y con climatología adversa, salas polivalentes u otros espacios cubiertos adaptados.

Se fomentará la participación activa del alumnado, se le motivará para que también puedan proponer actividades o manifestar sus intereses relacionados con los contenidos. Se trata de que todos aprendan de todos y de compartir conocimientos de una forma natural y espontánea.

Es muy interesante facilitar la práctica y la reflexión al alumnado para volver a construir la acción más pensada y ajustada a los fines perseguidos. Se trata de que verbalice y tome conciencia de la actividad, del aprendizaje, del proceso de sus acciones, de las formas de actuar, de las operaciones utilizadas para realizar las tareas, de los obstáculos encontrados, para que, al tiempo que lleva a cabo las tareas, conozca el porqué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

## 7. DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá una duración total de 60 horas, distribuidas, según las necesidades del centro y la disponibilidad del alumnado, de forma anual, cuatrimestral o bimestral.

## 8. MATERIALES

### a) Materiales y recursos fuera del aula

- Entornos y parques naturales
- Instalaciones en parques y lugares públicos
- Aula polivalente
- Clubes y asociaciones del entorno: actividades en colaboración

### b) Materiales y recursos en el aula

- Sala/aula
- Ordenador, proyector y altavoces
- Pizarra, rotuladores, borradores
- Conexión a Internet
- Brújulas físicas y digitales
- Mapas y GPS en el móvil (Google maps, Wikilocs, ...)
- Sistemas de aviso en caso de emergencia (Bleta, My112, Alertcops, ...)
- Noticias, recortes de prensa, ...
- Charlas y talleres especializados. A lo largo del curso, se podrá contar con cursos organizados por profesionales del ayuntamiento de la localidad o por la comarca, colaboraciones de Cruz Roja y/o personal sanitario de los clubes de montaña de la zona.

### c) Portales web facilitadores de contenidos relacionados con el curso

- <https://senderosturisticos.turismodearagon.com/>
- <https://es.wikiloc.com/>
- <https://www.aragon.es/-/excursiones-senderistas-por-aragon>
- <https://www.aragon.es/temas/medio-ambiente/medio-ambiente-actividad/fauna-silvestre>
- <https://www.turismodearagon.com/2017/10/17/turismo-accesible-en-los-espacios-naturales-de-aragon/>
- <https://montanasegura.com/primeros-auxilios-en-montana/>

### d) Bibliografía

- MENDÍVIL NAVARRO F.J., *Espacios Naturales de Aragón: Excursiones y Vivencias*. Ed. Consejo de la protección de la naturaleza en Aragón, Zaragoza, 2003.
- VIÑUALES COBOS E., *Aragón. Rutas para observar aves*. Ed. Sua Edizioak, Bilbao, 2021.
- *100 rutas Chino Chano*. Editorial Prames, Zaragoza, 2018.
- *GR PR Senderos en Aragón*. Editorial Prames, Zaragoza, 2004.
- TAPIA, C., *100 Cimas y paisajes de Aragón. Comarca a comarca*. Editorial Prames, Zaragoza, 2018.
- KNOWLES, M.S., *Andragogía, el aprendizaje de los adultos*. Editorial Oxford, University Press, 2001.

## 9. EVALUACIÓN

### 9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

El alumno/a tras haber realizado el curso:

- Lee e interpreta mapas y rutas identificando desniveles, distancias y otras características.
- Muestra interés por cumplir las normas referentes al cuidado del medio ambiente y del entorno natural más inmediato
- Reconoce los efectos beneficiosos de una vida saludable y aspectos fundamental para cuidar la salud (por ejemplo, llevar correctamente mochila, cómo sentarse, hidratarse correctamente, etc.), llevando a cabo alguno de ellos.
- Conoce y utiliza correctamente aplicaciones móviles y GPS para orientarse en la naturaleza.
- Conoce los GR y PR más importantes de la comunidad de Aragón, así como los ramales del Camino de Santiago a su paso por nuestra comunidad.
- Conoce y practica una diversidad de actividades físicas lúdicas, deportivas y artísticas del contexto cercano y/o del entorno próximo aragonés, siendo capaz de explicar sus características y el entorno sociocultural en el que se desarrollan.
- Conoce actividades físicas, lúdicas y deportivas en la naturaleza y muestra respeto hacia ellas y su correcto cumplimiento.
- Identifica la fauna y flora más característica del entorno más inmediato.
- Muestra un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los demás.

Para precisar estos criterios de evaluación, se verificará el nivel de adquisición de los contenidos en base a estos indicadores de concreción:

Adquisición insuficiente	No ha sido alcanzado un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
Adquisición básica	Ha sido alcanzado un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
Adquisición excelente	Se evidencia una adquisición excepcional, por encima de los mínimos.

### 9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación serán variados, teniendo en cuenta la actitud activa ante el aprendizaje, así como el trabajo llevado a cabo en el aula y una verificación de conocimientos, poniendo el acento en la superación personal y evitando en la medida de lo posible la competitividad y la valoración excesiva de las calificaciones.

### **9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Sobre los instrumentos antes referidos, se valorará, en primer lugar, que la asistencia a clase supere el 50% para que el alumnado pueda ser evaluado, de acuerdo con los siguientes porcentajes:

- Conocimientos adquiridos: 40%
- Actitud activa y participativa: 60%