

DISEÑO DE UN ITINERARIO CON RECURSOS DIDÁCTICOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA. APROVECHAMIENTO DEL PATRIMONIO NATURAL Y CULTURAL DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

DESIGN OF AN ITINERARY WITH TEACHING RESOURCES FOR ELEMENTARY SCHOOL. USE OF NATURAL AND CULTURAL HERITAGE FROM SCHOLAR PHYSICAL EDUCATION

Autores:

Navarro-Patón, R.⁽¹⁾; Arias-García, A.⁽¹⁾; Basanta-Camiño, S.⁽¹⁾

Institución: ⁽¹⁾ Grupo de investigación EDUNARTEX. Universidad de Santiago de Compostela.

Contacto: ruben.navarro.paton@usc.es

Resumen:

El objetivo del presente artículo es proponer un itinerario de cinco etapas por el Camino de Santiago Primitivo. Se establecieron a lo largo del mismo una serie de actividades que permitan promover el conocimiento y respeto del entorno natural y cultural. Todo esto se hace a través de una actividad física como es el senderismo.

La propuesta consta de la descripción y desarrollo de varias actividades interpretativas. Se describen algunos elementos singulares del Camino de Santiago Primitivo (tipo de vegetación, elementos patrimoniales, rasgos con oportunidades interpretativas...), y se proponen diferentes juegos y actividades para realizar con escolares, sobre todo en la etapa de educación primaria.

Los resultados se han traducido en el diseño de un sendero interpretativo guiado de tipo lineal, formado por cinco etapas, con sus respectivas paradas, información y actividades interpretativas para cada una de las mismas, aludiendo a conceptos naturales, culturales y patrimoniales asociados a elementos presentes en el entorno, que podrán ser utilizados por el docente en el momento de la actividad.

Palabras Clave: Interpretación ambiental, interpretación patrimonial, educación formal, senderismo, Camino de Santiago Primitivo.

Abstract:

This paper's aim is to propose a five stage itinerary along Primitive Way of Saint James. Sequences of activities were created to promote knowledge and respect for the natural and cultural environment. We used a physical activity to obtain our aim: hiking.

This proposal consists of the description and development of several interpretive activities. Some unique elements in the Primitive Way of Saint James (vegetation type, heritage elements, features with interpretive opportunities...) are described, and different games and activities are proposed to perform with schoolchildren, especially at Elementary School.

The results have led to the design of a guided interpretive linear trail. It consists of five stages, with stops, info and interpretive activities for each one, referring to natural, cultural and patrimonial concepts in the environment. That may be used by the teacher at the activity time.

Key Words:

Environmental interpretation, heritage interpretation, formal education, hiking, Primitive Way of Saint James.

1. INTRODUCCIÓN

La naturaleza como recurso didáctico implica cambios en la educación formal en cuanto a sus fines y objetivos, ya que los educandos dejan de ser el centro único de la acción educativa, y el medio natural y los legados culturales y patrimoniales pasan a ocupar también un lugar importante en el hecho educativo (Gutiérrez, 1995). Por ello, los senderos, como el caso del Camino de Santiago, han sido considerados recursos educativos y recreativos (Machado & Aranguren, 2000), para la interpretación ambiental y patrimonial (Báñez, Moncada & Aranguren, 2008). Desde el punto de vista educativo, los senderos o rutas, pueden desempeñar una importante función de aula abierta, entendida ésta como un recurso educativo didáctico que despierta interés, motiva y estimula la utilización de cada uno de los sentidos, facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje a la vez que nos ofrece unas excelentes condiciones para realizar actividades de campo en cualquier etapa educativa (Baruch & Yerena, 2008).

Siguiendo a Otero (2013), el encuentro con la naturaleza puede llegar a provocar en la niña o el niño una serie de emociones que en su vida escolar diaria no acostumbran a sentir, ya que sólo se pueden vivir en persona, propiciando un porvenir hacia una forma de vida y valores más deseables, los cuales poseen las experiencias vividas en el medio natural. Por este motivo, con el presente trabajo, pretendemos aprovechar nuestro ámbito natural y patrimonial más próximo, ese ámbito del que podemos disponer siempre y que se nos ofrece sin necesitar de grandes esfuerzos económicos para llevar a cabo esta experiencia.

Dichos valores naturales, culturales y patrimoniales, están sumidos, en algunos casos, en un incomprensible abandono que junto con la imposibilidad de realizar salidas al medio natural, están privando a nuestros alumnos y alumnas de un material con incalculable importancia. Basándonos en la interpretación del patrimonio, entendiendo como tal el conjunto de métodos y técnicas de comunicación estratégica que se utilizan para revelar el significado

de un lugar que es visitado por un público (Morales, Guerra & Serantes, 2009), desde nuestro proyecto establecemos como fines pedagógicos principales el fomento del conocimiento y disfrute de aquellos valores que, por estar cerca de nosotros, parece que muchas veces dejamos olvidados, procurando formar personas capaces de comprender la riqueza de su patrimonio más próximo, y ser críticos con lo que ven.

Por otro lado, también queremos informar, sensibilizar y educar a la ciudadanía sobre los beneficios que reporta para nuestra existencia un medioambiente cuidado, y así entrar en materia ambiental desde los inicios de la escolaridad, para un desarrollo futuro en consonancia y compromiso con el medio.

El Camino de Santiago es un escenario idóneo para poner en práctica de forma reunida estos requisitos; podemos gozar de éste a la vez que se propicia el aprendizaje y se trabaja de manera interdisciplinar. La propuesta que hacemos está encaminada a contribuir desde el ámbito escolar a la Educación Ambiental, como temática transversal, a partir del currículum y partiendo del área de Educación Física como impulsora. Se hace a través de la organización de lo que denominamos *Semana Verde*, en la que se pretende llevar a cabo una puesta en valor de nuestro patrimonio cultural, natural y etnográfico, el cual muchas veces por estar tan próximo, dejamos en el olvido. Además de estas premisas, pretendemos generar en los alumnos y alumnas hábitos de práctica física regular y fomentar estilos de vida activos.

Para ello, analizamos cinco etapas del Camino de Santiago Primitivo y su entorno (desde O Acevo hasta Lugo), tanto con observaciones a pie de campo como a partir de la revisión bibliográfica de la ruta. Así, nuestra finalidad es la de proponer un itinerario adecuado para escolares con actividades formuladas, teniendo en cuenta los lugares y paradas a realizar para la puesta en valor del patrimonio, los lugares naturales singulares y los lugares destacables desde el punto de vista educativo y ambiental, aprovechando el trazado señalizado como Camino de Santiago.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal del presente trabajo, es desarrollar una propuesta de actividad escolar complementaria utilizando cinco etapas del Camino de Santiago Primitivo para realizar senderismo, interpretar el patrimonio y estar en contacto directo con la naturaleza. Los objetivos específicos de la propuesta son los siguientes:

- Promover el ejercicio físico mediante la realización de caminatas a un ritmo moderado.
- Promover actitudes pro-ambientales a partir del contacto directo con la naturaleza.
- Dar a conocer y poner en relevancia los elementos históricos, patrimoniales, naturales y culturales propios de Galicia, presentes en el trayecto del Camino Primitivo de Santiago desde O Acevo hasta Lugo, a través de la realización de diferentes actividades y juegos.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. EL CAMINO DE SANTIAGO PRIMITIVO

En torno al Camino de Santiago podemos articular multitud de estrategias educativas y didácticas, con el compromiso de hacer una sociedad del mañana que se identifique con la necesidad de convivir en total armonía con nuestro medio natural (Jiménez, 2001). Esta propuesta responde a nuestro interés por el proceso de recuperación del Camino de Santiago Primitivo que atraviesa la provincia de Lugo. Podemos distinguir tres épocas distintas en su historia:

Una primera etapa con teorías que nos remontan a una época anterior al pueblo romano, e incluso al celta, donde el Camino a Santiago tendría su origen como una peregrinación pagana. La leyenda cuenta que de seguir el sendero marcado por la Vía Láctea desde el continente europeo, éste dirigiría

al caminante a Santiago de Compostela. De hecho, para refrendar dicha afirmación, se cree que el nombre de la ciudad, Santiago de Compostela, podría provenir de “Campus Stellae” o “Campo de Estrellas” (Bosco, 2003).

Una segunda fase, en la que la historia o leyenda, cuenta que por el año 813, el obispo de Iria Flavia, Teodomiro, realizó un informe sobre el descubrimiento de una tumba con los restos mortales del apóstol Santiago. Trasladado de Palestina por sus discípulos, llegando a Iria Flavia y más tarde trasladado hasta Santiago, donde se erigió la catedral en honor al santo (Bosco, 2003). La noticia causó gran expectación en la Europa Medieval, y un gran calado en el rey astur Alfonso II “el Casto”, quien decidió respaldar dicha información realizando el camino a Santiago de Compostela. El recorrido seguido por este monarca es el que hoy en día conocemos como Camino Primitivo. Éste tiene su inicio en Oviedo, entrando a Galicia desde el interior de Asturias, y su fin en Santiago (Rodríguez et al., 2006).

Por último, una tercera etapa: la recuperación e impulsión del Camino de Santiago, desde que el 23 de octubre de 1987, el Consejo de Europa lo declaró Itinerario Cultural Europeo, debido a su innegable valor universal (Imat et al., citado en Granero, Ruiz & García, 2005), así como su declaración en 1993 como Patrimonio Mundial de la Humanidad (UNESCO, 2002), a partir del cual el número de peregrinos no ha dejado de crecer año tras año, realizando el camino a pie, en bicicleta o a caballo, e incluso con otros medios menos ortodoxos.

3.2. INTERPRETACIÓN AMBIENTAL Y PATRIMONIAL.

Bob Peart (en Serantes, 2010, p. 170) define la interpretación del patrimonio como “un proceso de comunicación diseñado para revelar al público significados e interrelaciones de nuestro patrimonio natural y cultural, a través de su participación en experiencias de primera mano con un objeto, artefacto, paisaje o sitio”. Por otro lado, Serantes (2010), expone que la interpretación ambiental, cultural o bien patrimonial, consiste en un “meeting”, dirigido a un público determinado, encaminado a la transmisión de los valores del objeto o

lugar a visitar, para personas que no son especialistas o no tienen un gran conocimiento sobre el tema, y tienen una curiosidad fruto de una afición u hobby.

En el momento de comprobar el grado de transversalidad educativa de la Educación Ambiental para así justificar su anexión en los currículos escolares, existe una postura cuasi unánime que ensalza el valor de la experiencia directa. Nuestros alumnos han de disponer de una vivencia real, “in situ”, de un contacto directo con el medio natural para aprender no solo conocimientos básicos sino también adquirir un compromiso y una participación activa en el desarrollo de la sostenibilidad y la conservación del medio natural (Rovira et al., 2009).

Desde nuestra propuesta, queremos dar a conocer el espacio por donde nos movemos y sus elementos más singulares, para llegar a provocar una reacción positiva en niños y jóvenes y así conseguir que lo más pronto posible se preocupen por su entorno, comprendan la necesidad de un patrimonio y una naturaleza cuidados para que el ser humano goce de bienestar, y sean capaces de transmitírselo a generaciones venideras. Se trata de proporcionar las herramientas necesarias para que por sí mismos sean capaces de ver las problemáticas en las que está inmerso el medio ambiente en nuestros días. Incidimos por tanto que el alumnado necesita de una experiencia real y directa con el medio para adquirir una actitud que vaya encaminada a salvaguardar y conservar la naturaleza en el estado más óptimo posible (Rovira et al., 2009).

3.3. FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Los avances tecnológicos y el desarrollo económico alcanzados sobre todo en el siglo pasado, han contribuido a mejorar el bienestar social y a aumentar la esperanza de vida en el mundo en el que vivimos (Kahn et al., 2002). Como consecuencia del espectacular desarrollo que ha sufrido nuestra sociedad con la aparición de dispositivos mecánicos y tecnológicos, nuevos métodos de producción y distribución de alimentos y nuevas formas de transporte y de ocio, se ha degenerado en la adopción de nuevos estilos de vida,

condenándonos a un sedentarismo impropio de unos cuerpos que han sido dotados excepcionalmente para el movimiento. Debido a estos avances tan rápidos y constantes, el cuerpo del ser humano no ha tenido tiempo a adaptarse, y este desajuste ha provocado ya la aparición de problemas graves de salud, entre los que se encuentra la obesidad infantil. Esta pandemia está causando una pérdida de salud y de bienestar entre nuestra población infantil, que sin duda traerá consigo problemas a largo plazo, como puede ser la muerte antes de que se cumplan sus expectativas de vida (Aranceta, 2008).

Según los estudios realizados por Aldeyl, Smith y Robles (2007), la inactividad física es la cuarta causa de muerte por enfermedad crónica no transmisible (ECNT), además de tener una responsabilidad indirecta por su influencia en la aparición de otros factores de riesgo, como por ejemplo la obesidad. Estos factores de riesgo (obesidad e inactividad física), están apareciendo cada vez en personas más jóvenes, incluso en la infancia, lo que sin duda llevará al aumento de ECNT. Para hacernos una idea sobre lo preocupante de estos datos, según un estudio realizado por el Ministerio de Sanidad (2010, citado en Xunta de Galicia, 2010), el 80,24% de los niños gallegos menores de 16 años y el 89,15% de las niñas, presentan exceso de peso. Estos datos alarmantes ponen de manifiesto la envergadura del problema en cuanto a lo que las ECNT suponen: una carga constante para la sociedad.

En la siguiente tabla se muestran los diez principales factores que producen la muerte y que acortan nuestra vida:

Tabla 1. Principales factores de riesgo de causa de muerte y pérdida de años de salud. Datos tomados de Xunta de Galicia (2010).

Causantes de muerte	Causantes de pérdida de años de salud
1º Tabaquismo	1º Tabaquismo
2º Hipertensión arterial	2º Abuso de alcohol
3º Sobrepeso y obesidad	3º Sobrepeso y obesidad
4º Inactividad física	4º Hipertensión arterial
5º Glucosa elevada (diabetes)	5º Glucosa elevada (diabetes)
6º Colesterol elevado	6º Inactividad física
7º Escaso consumo de frutas y vegetales	7º Colesterol elevado
8º Polución del aire en las ciudades	8º Consumo de drogas
9º Abuso de alcohol	9º Riesgos ocupacionales

10º Riesgos ocupacionales

10º Escaso consumo de frutas y vegetales

Por otro lado, a lo largo de los siglos de evolución del ser humano, hemos adquirido la capacidad de almacenar en nuestro cuerpo energía en forma de grasa, lo que nos permitió sobrevivir cuando el alimento era escaso. Sin embargo, debemos tener en cuenta que esta capacidad se ha ido convirtiendo en un inconveniente a medida que se han producido los avances tecnológicos. Al comer más y “mejor”, y al movernos menos, acumulamos un exceso de grasa perjudicial para la salud. Si nos fijamos en el sobrepeso y la obesidad, ambas consecuencias de lo anteriormente citado, los resultados reflejados en la Encuesta Nacional de Salud (2013), arrojan datos como que más de la cuarta parte de los niños y jóvenes están por encima de su peso saludable, tanto a nivel gallego como a nivel nacional. Según datos del Estudio Aladino (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2013), la obesidad infantil en España pasa de los 27 puntos porcentuales, lo que se ha considerado como una epidemia. Si por otro lado analizamos el grado de actividades sedentarias (tiempo diario de televisión, y de consumo de videojuegos) en población escolar, las cuales nos pueden llevar a dicha enfermedad, nos encontramos nuevamente con datos alarmantes, como mostramos en las siguientes tablas:

Tabla 2. Prevalencia en % de horas de televisión consumidas en la población infantil (entre 1 y 14 años) de Galicia durante la semana lectiva. Datos de la Encuesta Nacional de Salud (2013).

	Nada/Casi nada	Menos de una hora	Más de una hora
Total	16,73	23,57	59,70
Hombres	9,77	27,07	63,16
Mujeres	23,85	20,00	56,15

Tabla 3. Prevalencia en % de horas de tiempo diario de uso de videojuegos, ordenador o internet en la población infantil (entre 1 y 14 años) de Galicia durante la semana. Datos de la Encuesta Nacional de Salud (2013).

	Nada/Casi nada	Menos de una hora	Más de una hora
Total	57,41	24,33	18,25
Hombres	48,87	27,07	24,06
Mujeres	66,15	21,54	12,31

Tabla 4. Prevalencia en % de sobrepeso y obesidad en Galicia en población infantil (entre 2 y 17 años). Datos de la Encuesta Nacional de Salud (2013).

	Sobrepeso	Obesidad	Sobrepeso + Obesidad
Total	23.83	10.81	34.64
Hombres	26.96	10.80	37,76
Mujeres	20.34	10.82	31,16

Los datos de las tablas 2 y 3, muestran la cantidad de tiempo que los alumnos dedican a actividades sedentarias, en los cinco días lectivos. Si hubiéramos mostrado los datos del fin de semana, todavía se habrían incrementado dichos valores, con lo que el tiempo para las actividades físico-deportivas queda realmente mermado, siendo inexistente en una gran cantidad de casos. En cuanto a la tabla 4, muestra los porcentajes de sobrepeso y obesidad de la población infantil en Galicia. Teniendo en cuenta todos estos factores, si seguimos a este ritmo, con esta tendencia creciente y no se produce un cambio significativo en los estilos de vida, se estima que para el año 2050, el 60% de los hombre y el 50% de las mujeres, estarán afectados por un sobrepeso acuciado (King, 2011).

3.4. JUSTIFICACIÓN EN EDUCACIÓN

Nuestra propuesta va a permitir mostrar que la educación fuera del aula puede llevarse a cabo de modo satisfactorio en cuanto al logro de objetivos y sin ningún tipo de problema. A través de la misma, buscamos un acercamiento del alumnado a la riqueza de la naturaleza, la educación al aire libre y a la práctica de actividad física en entornos naturales.

Pensamos que la educación al aire libre y el respeto por los valores naturales y culturales, están íntimamente ligados a la enseñanza, y es por ello que, dentro del área de Educación Física, consideramos a la naturaleza en sí misma como poseedora de un alto valor educativo. La riqueza que nos va a proporcionar es aplicable a cualquier ciclo y etapa educativa. Por ello, partimos de los currículos oficiales de la Comunidad Autónoma de Galicia correspondientes a la etapa primaria (Decreto 130/2007, de 28 de junio, Decreto 133/2007, de 5 de julio, y Decreto 105/2014, de 4 de septiembre) y

tenemos en cuenta la pertinente adecuación tanto a este primer nivel de concreción, como al segundo nivel (Proyecto Educativo de Centro).

Así, nos servimos de estas referencias para analizar el contexto en que se puede desarrollar nuestra propuesta y tenemos en cuenta los rasgos de identidad de la comunidad educativa. Además, debemos tomar como referencia el Proyecto Curricular de Centro, para observar y comprobar que nuestra propuesta concuerda con los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y actividades complementarias (en nuestro caso, se denomina la *Semana Verde*) de cada uno de los ciclos en los que se puede llevar a cabo esta actividad.

Por otro lado, desde el punto de vista educativo y formativo, las actividades físicas en el medio natural plantean situaciones pedagógicas de naturaleza experiencial que implican a la totalidad de la persona, cuyas vivencias tienen una aplicabilidad inmediata, con aprendizajes para la vida (Santos y Martínez, 2011). A la vez que se enseñan aprendizajes específicos propios de las diferentes actividades físicas en el medio (técnicas de escalada, de orientación, etc.), se puede y se debe atender al desarrollo personal y social, es decir, contribuir al proceso de humanización de las personas (Caballero-Blanco & Delgado-Noguera, 2014; Parra, Caballero & Domínguez, 2009).

Sin embargo, el hecho de salir a la naturaleza, no se traduce en resultados positivos por sí mismo. Tiene que haber una intervención planificada para que suceda el efecto formativo (Caballero-Blanco & Delgado-Noguera, 2014; Gómez-Encinas, 2008; Miguel, 2001; Parra et al., 2009; Santos & Martínez, 2008), lo cual trabajamos en la propuesta que se presenta a continuación.

4. PROPUESTA

En la era tecnológica y de comodidades que vivimos, parece que hemos llegado al culmen de todas ellas, ya que día a día conseguimos con mayor facilidad cualquier cosa que nos apetece. El resultado de dicho confort, trae consigo el lastre negativo que supone el no esforzarse por nada, y la desgana

Navarro-Patón, R.; Arias-García, A.; Basanta-Camiño, S. (2015). Diseño de un itinerario con recursos didácticos para Educación Primaria. Aprovechamiento del patrimonio natural y cultural desde la Educación Física escolar. *Trances*, 7(3):431-462.

o inapetencia hacia los retos, las aventuras, en definitiva y en nuestro caso, a la exploración, y conservación del medio.

Por tanto desde nuestro proyecto queremos fomentar desde la “pedagogía de aventura”, interpretada por Nasser (1994, p. 3) como “una alternativa o complemento para el trabajo educativo y social cuyas raíces proceden de la Pedagogía de Reforma (...) en la que dominan estrategias de transmisión que forman destrezas y conocimientos experimentadas de forma práctica, a través de las cuales se pretende formar personalidades y provocar cambios de conducta”.

Nuestra actividad está pensada para realizarse con un grupo de escolares de Educación Primaria, como una ruta de senderismo en la cual se caminarían 2 horas al día durante 5 días, cumpliendo así con creces los 60 min diarios establecidos por la Organización Mundial de Salud (2010) para escolares comprendidos entre 5-17 años. Nuestro rango de edades abarca la etapa de educación primaria (6-12 años) y la actividad se divide en dos partes: una en autobús y otra caminando. Nuestro objetivo será realizar cada etapa en el tiempo establecido, 2 horas, y debido a que alguna de las etapas supera esas dos horas, nos serviríamos del autobús para ir cumpliendo los plazos establecidos y poder así realizar las actividades marcadas. En nuestro estudio ofreceremos los datos de lo que sería la etapa completa a pesar de que en la práctica no caminaríamos la totalidad.

Cada día realizaríamos una etapa, con sus paradas programadas, y al final del día se ofrece la posibilidad de pernoctar en diferentes lugares a nuestro paso. Aunque dicha actividad está pensada para alumnado de Educación Primaria, podría adaptarse para el resto de etapas educativas, e incluso extenderse a edades adultas. El ratio profesor-alumno estaría pensado para grupos de no más de 15 personas, así pues la actividad tendría 2 personas a cargo, una a la cabeza del grupo, y otra al final, de modo que los alumnos ocuparan el medio entre los guías.

Metiéndonos de pleno en la propuesta, ofrecemos en primera instancia unas tablas resumen de cada una de las etapas analizadas, con sus paradas interpretativas, en las que se detallan los pueblos y sub-etapas a nuestro paso, así como los recursos patrimoniales, ambientales y culturales a interpretar, a modo de propuestas de actividades interpretativas. Ofrecemos también otras tablas con los datos técnicos de cada etapa, con el informe detallado sobre donde dormir, la dificultad de la etapa, el tiempo estimado, el perfil altimétrico y otros datos de interés. Asimismo, brindamos la información MIDE de cada una de las sub-etapas a nuestro paso.

Después de cada tabla, ofrecemos una explicación de las actividades para llevar a cabo con los niños y niñas de Educación Primaria durante las paradas del recorrido. Siguiendo tanto nuestras observaciones a pie de campo, como bibliografía especializada del recorrido (Polín, 2003; Polín, 2006; Villamil & de Castro, 2008), exponemos una información breve y útil para transmitir a los escolares durante la realización de la ruta. Así, el docente podrá valorar de antemano la propuesta y escoger y adaptar las que mejor se ajusten a sus objetivos y a su quehacer.

- **Primera etapa. O Acevo – A Fonsagrada.**



Figura 1. Itinerario del primer tramo: O Acevo – A Fonsagrada.

Tabla 5. Información MIDE de la primera etapa.

Horario estimado (5km/h)	2h 14min	Severidad del medio natural	1
Distancia horizontal	10.4 km	Orientación del itinerario	1
Desnivel de subida	99,2m	Dificultad de desplazamiento	2
Desnivel de bajada	290m	Cantidad de esfuerzo necesario	2
Tipo de recorrido	Lineal (asfalto y tierra)		
Lugar donde pernoctar	CEIP Santa María (A Fonsagrada)		

Tabla 6. Paradas interpretativas de la primera etapa.

Pueblos	Recursos ambientales, culturales y patrimoniales	Actividades interpretativas
O Acevo – Fonfría	1. Chao de Follóns (vegetación autóctona vs alóctona)	“¿Quién es quién?”
Fonfría – Barbeitos	2. Castro de Fonfría	“Celtas contra romanos”
Barbeitos – Silvela	3. Vegetación típica (castaños, nogales, robles...)	“Nuestras hojas”
Silvela – Paradanova	4. Mirador de Picois (sierras orientais) Recursos micológicos (depende de la estación del año)	“El gigante y el enano”
Paradanova – A Fonsagrada	5. A Fonsagrada Iglesia Sta. María Fuente (leyenda) Pazo Sta. María Casa Tividavo Museo Comarcal Fresneda	“El agua sagrada”

- O Acevo – Fonfría. Parada 1: “¿Quién es quién?”.

Nuestro punto de partida es el Alto de O Acevo. Después de un pequeño lapso de tiempo caminando, y luego de superar una cuesta pedregosa, llegamos a la primera parada, el Alto de Chao de Follóns, donde se suceden la vegetación autóctona y alóctona. El objetivo de esta parada, es que después de la explicación pertinente, el alumnado sea capaz de percatarse de los problemas ambientales que pueden provocar diferentes especies introducidas por el ser humano en un ecosistema del cual no son originarios (eucalipto, mimosa...). A la vez, se pone en alza la flora propia de nuestra tierra, que muchas veces es confundida o intercambiada precisamente por especies que no son propias de nuestra región.

- *Fonfría – Barbeitos. Parada 2: “Celtas contra romanos”.*

A nuestra llegada al Castro de Fonfría, explicaremos la utilidad de dichas arquitecturas defensivas, así como la importancia que jugaron en la Galicia prerromana. Tanta influencia han tenido en las culturas prerromanas, que los castros se extienden por la mayoría de Europa y por la Península Ibérica, en especial en el noreste peninsular. A partir del conocimiento de nuestra historia, podemos proponer un juego de dos grupos tipo “pilla-pilla”, donde unos sean los celtas que deben resistir el ataque de los romanos invasores. Evidentemente el juego debe realizarse en las inmediaciones del castro, nunca sobre él, siendo mostrado como objeto histórico.

- *Barbeitos – Silvela. Parada 3: “Nuestras hojas”.*

Este trayecto, el sendero de Barbeitos a Silvela, no es muy prolífico en cuanto a construcciones, pero está plagado de vegetación, la cual se puede aprovechar para reforzar el primer ejercicio, en ese empeño por resaltar nuestra vegetación. La actividad consiste en recoger cuatro hojas diferentes, a nuestro paso, de especies típicas de Galicia. En esta zona y en la mayoría de la comarca de A Fonsagrada, podemos encontrar con relativa facilidad con el laurel cerezo (*loureiro*, en gallego), castaños, nogales, robles, además del tojo, la zarza y el romero, por lo que la identificación de cuatro especies autóctonas no debería ser un problema.

- *Silvela – Paradanova. Parada 4: “El gigante y el enano”.*

En Silvela encontramos el mirador de Picois, donde tenemos una perfecta vista de las sierras orientales galaicas, unas de las formaciones montañosas con más altura de la comunidad gallega. A nuestro alrededor, prosiguiendo el sendero, y si estamos en la estación del año correcta, podremos observar numerosas muestras micológicas, propias de nuestra geografía. En este caso la actividad irá encaminada al conocimiento de las

sierras orientales, ya que son el grupo montañoso de más altura en Galicia, jugando con la contraposición de las setas en cuanto al tamaño se refiere. Una vez más la actividad servirá para el conocimiento de la orografía gallega, así como de las especies más comunes de setas que cuenta esa zona en particular de nuestro patrimonio.

- *Paradanova – A Fonsagrada. Parada 5: “El agua sagrada”.*

En la villa fonsagradina nos encontramos con la capilla en honor a Santa María, donde les podemos explicar el origen del topónimo A Fonsagrada a modo de historia legendaria. Cuenta la tradición que la Virgen se apareció aquí a una peregrina que venía muy cansada y enferma, mandándole beber agua de esa fuente; la peregrina bebió y se curó. Desde ese mismo día se le conoce como “Fonte Sagrada”, y de ahí el nombre de la villa. En esta parada también podrán disfrutar de más tintes históricos en el Museo Comarcal de A Fonsagrada, combinándolo con elementos naturales, como hace gala la fresneda que se encuentra al lado del mismo.

▪ **Segunda etapa. A Fonsagrada – Paradavella.**

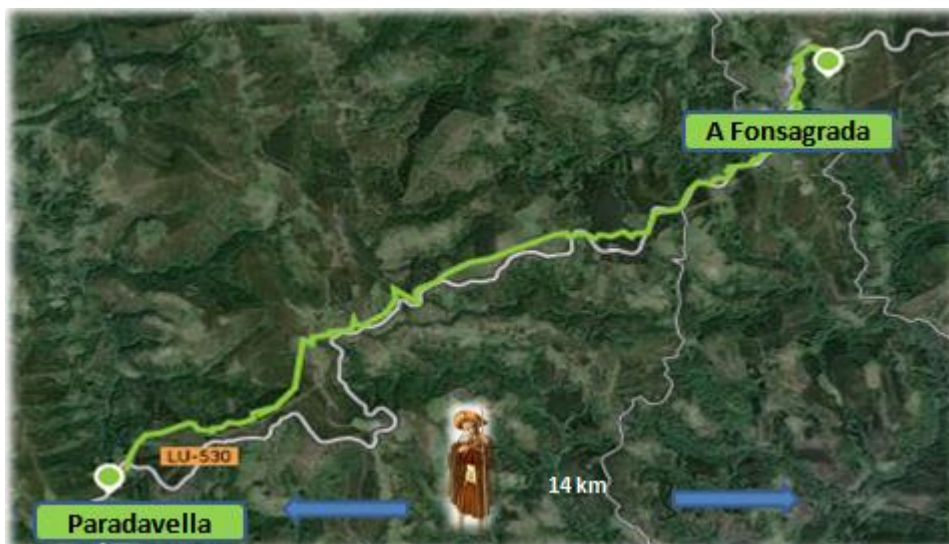


Figura 2. Itinerario del segundo tramo: A Fonsagrada – Paradavella.

Tabla 7. Información MIDE de la segunda etapa.

Horario estimado (5km/h)	2h 42min	Severidad del medio natural	2
Distancia horizontal	8,29 km	Orientación del itinerario	1
Desnivel de subida	282m	Dificultad de desplazamiento	1
Desnivel de bajada	256m	Cantidad de esfuerzo necesario	2
Tipo de recorrido	Lineal (asfalto y tierra)		
Lugar donde pernoctar	CEIP de Paradavella		

Tabla 8. Paradas interpretativas de la segunda etapa.

Pueblos	Recursos ambientales, culturales y patrimoniales	Actividades interpretativas
A Fonsagrada – Hospital de Montouto	1. Regato y abedules Origen nombre Montouto	“El origen de los nombres”
Hospital de Montouto – Paradavella	2. Ruinas del Hospital Dolmen de Montouto	“Astérix y Obélix en Galicia”

- *A Fonsagrada – Hospital de Montouto. Parada 1: “El origen de los nombres”.*

En esta primera parada de la segunda etapa, podemos explicar el origen del nombre de Montouto (“monte alto”) e instarlos a que por grupos, intenten buscar algún nombre patronímico de Galicia, en el cual fuera implícito algún calificativo. Es conveniente ofrecer pistas y ejemplos, según la edad de los niños/as.

- *Hospital de Montouto – Paradavella. Parada 2: “Astérix y Obélix en Galicia”.*

Llegados a un lugar tan especial como las ruinas del Hospital de Montouto, y después de la explicación de su historia, nos encontramos con un dolmen. Para amenizar la actividad, podemos hacer un símil con los menhires que transportaban los galos Astérix y Obélix, con el fin de buscar una comparación con otras culturas, a la vez que aprenden que dichas formaciones

litológicas, también son propias de nuestra geografía, aunque no se haga mucha promoción de ellas.

▪ Tercera etapa. Paradavella – O Cádavo.



Figura 3. Itinerario del tercer tramo: Paradavella – O Cádavo.

Tabla 9. Información MIDE de la tercera etapa.

Horario estimado (5km/h)	3h 19m	Severidad del medio natural	2
Distancia horizontal	13,6	Orientación del itinerario	2
Desnivel de subida	731 m	Dificultad de desplazamiento	2
Desnivel de bajada	446 m	Cantidad de esfuerzo necesario	3
Tipo de recorrido	Predominio de monte		
Lugar donde pernoctar	Polideportivo Municipal de O Cádavo		

Tabla 10. Paradas interpretativas de la tercera etapa.

Pueblos	Recursos ambientales, culturales y patrimoniales	Actividades interpretativas
Paradavella – A Degolada	1. A Lastra, O Pozo y A Vaqueriza (formaciones montañosas)	“Las tres viejas”
A Degolada – A Lastra	2. Templo de San Juan Bautista de Lastra	Visita al templo

A Lastra – A Fontaneira	3. Alto da Fontaneira 4. Área recreativa A Fontaneira. Pasado castrexo	“La importancia del agua” “La sociedad celta”
A Fontaneira – O Cádavo	5. Campo da Matanza. Albergue peregrino	“El sufrimiento peregrino”

- Paradavella – A Degolada. Parada 1: “Las tres viejas”.

En Paradavella podemos observar desde lo alto, el conjunto montañoso formado por A Lastra, O Pozo y A Vaqueriza, donde de nuevo el alumnado podrá observar una de las formaciones montañosas más antiguas de la comunidad galaica, a la vez que la parada se puede ver amenizada por una breve historia, que aludirá a las mismas como “Lastres viejas”. Instaríamos al alumnado a elaborar un relato real o ficticio, utilizando elementos de la naturaleza, para realizar una “personificación” de los mismos.

- A Degolada – A Lastra. Parada 2: Visita al templo.

En el pueblo de A Lastra se erige el templo de San Juan Bautista de Lastra, que cuenta en su interior con un retablo neoclásico del siglo XIX y acoge dos tallas barrocas procedentes de una época anterior. De ser posible, sería ideal entrar al templo y visitarlo, fomentando en los niños/as el gusto por el arte y la arquitectura. En la actividad, marcaríamos una serie de pautas de comportamiento para la visita al templo, con el fin de establecer unos patrones de comportamiento donde el respeto y la educación son los pilares fundamentales.

- A Lastra – A Fontaneira. Parada 3: “La importancia del agua”.

En nuestra siguiente parada, en el Alto da Fontaneira, tendremos la ocasión de ver el nacimiento del río Neira, el cual aprovecharemos, para entrar en temática ambiental, y explicar la importancia de mantener sanos y limpios nuestros ríos, ya que los ecosistemas se nutren de agua, y si ésta está contaminada, todas las cadenas tróficas se ven afectadas, desde los vegetales a los animales y también los propios seres humanos... Invitaríamos a los niños

a reflexionar sobre qué cosas de nuestra vida diaria contienen agua y de la importancia que tienen para el devenir de nuestra vida, con el fin de que la reflexión conjunta nos lleve a la preservación de nuestras aguas en un estado lo más saludable posible.

- Parada 4: “La sociedad celta”.

En una actividad anterior, rememorábamos como el pueblo celta acostumbraba a utilizar sus castros como elementos defensivos. En esta ocasión a nuestra llegada a A Fontaneira, poblado repleto de reminiscencias castrenses (hórreos, pallozas, castro...), y como ya tendrán un conocimiento mayor acerca de dicha cultura, les proponemos que por grupos intenten diseñar una sociedad celta, con sus diferentes puestos de trabajo, viviendas típicas, tradiciones...

- A Fontaneira – O Cádavo. Parada 5: “El sufrimiento peregrino”.

En nuestra andadura hasta el final de esta etapa, antes de llegar a O Cádavo, pasamos por el “Campo de Matanza”, donde se puede relatar la leyenda del monarca astur Alfonso II “el Casto” y su lucha contra los musulmanes, dejando entrever, que el Camino de Santiago, era un periplo lleno de vicisitudes, y donde el peregrino debía ser muy fuerte para su consecución. Asimismo, se debe realizar la parada oficial de la etapa, en el albergue peregrino de O Cádavo, para que puedan observar los lugares de acogida de dichos caminantes. A modo de reflexión les mostraremos el significado de los albergues, valorando esa acogida solidaria, por parte de otras personas, a los sufridores que realizan el Camino, mostrando que una ayuda nunca se le debe negar a nadie.

▪ **Cuarta etapa. O Cádavo – Castroverde.**



Figura 4. Itinerario del cuarto tramo: O Cádavo – Castroverde.

Tabla 11. Información MIDE de la cuarta etapa.

Horario estimado (5km/h)	2h 16m	Severidad del medio natural	1
Distancia horizontal	8,51km	Orientación del itinerario	1
Desnivel de subida	189 m	Dificultad de desplazamiento	1
Desnivel de bajada	318 m	Cantidad de esfuerzo necesario	1
Tipo de recorrido	Asfalto y senderos		
Lugar donde pernoctar	Polideportivo Municipal de Castroverde		

Tabla 12. Paradas interpretativas de la cuarta etapa.

Pueblos	Recursos ambientales, culturales y patrimoniales	Actividades interpretativas
O Cádavo – Vilabade	1. Ermita de O Carme. Bosque mixto 2. Iglesia de Vilabade	“El bosque encantado” “El colonialismo”
Vilabade – Castroverde	3. Castroverde Fonte dos nenos Área recreativa Vega del Olmo	“Juegos naturales”

- O Cádavo – Vilabade: Parada 1: “El bosque encantado”.

A nuestro paso, hasta llegar a la Ermita de O Carme, nos vemos envueltos en un paisaje idílico, formado por diferentes masas arbóreas autóctonas como el roble, castaño, abedul y un fresno centenario. En esta actividad, un grupo de niños puede representar especies invasoras, y el resto las especies propias de nuestra tierra. Estas últimas deberán escapar y

Navarro-Patón, R.; Arias-García, A.; Basanta-Camiño, S. (2015). Diseño de un itinerario con recursos didácticos para Educación Primaria. Aprovechamiento del patrimonio natural y cultural desde la Educación Física escolar. *Trances*, 7(3):431-462.

salvarse llegando a las inmediaciones de la ermita. Aquí se pueden reforzar los conceptos aprendidos acerca del daño que producen dichas especies sobre las que son propias de nuestra tierra.

- Parada 2: “El colonialismo”.

A nuestra llegada a Vilabade, paramos en la iglesia del pueblo, la cual lleva este mismo nombre. Allí podemos volver a relatar un poco de nuestra historia pasada. La iglesia, que anteriormente fue un convento, se remodeló inicialmente por Fernando de Castro, y posteriormente fue Diego Osorio Escobar y Llamas, arzobispo y virrey de México, quien encargó hacer un Pazo, acogiendo para su uso personal la capilla. Nuestra función en este caso es recordar la época de las grandes conquistas españolas por Latinoamérica, donde los soldados españoles causaron grandes estragos en las culturas precolombinas, y explotaron numerosos recursos naturales de aquellas tierras tan fértiles, para que puedan observar el poder de destrucción que el hombre puede llegar a tener, y evitar repetir en el futuro errores del pasado.

- Vilabade – Castroverde. Parada 3: “Juegos naturales”.

A nuestra llegada al Área recreativa Veiga do Olmo, es conveniente permitir al alumnado el juego libre, aunque para cumplir con nuestro objetivo de contactar directamente con la naturaleza, podemos ponerles una única condición: que se valgan de objetos de la propia naturaleza, como palos, ramas, hojas, escondites naturales... para el juego. Así fomentamos la experimentación directa, la posibilidad de jugar sin restricciones en un entorno natural, fuera de las reglas de la sociedad urbanita, en un medio que por desgracia muchos de los niños de hoy no conocen.

▪ **Quinta etapa. Castroverde – Lugo.**



Figura 5. Itinerario del quinto tramo: Castroverde – Lugo.

Tabla 13. Información MIDE de la quinta etapa.

Horario estimado (5km/h)	5h 54min	Severidad del medio natural	1
Distancia horizontal	21,7km	Orientación del itinerario	1
Desnivel de subida	99,2 m	Dificultad de desplazamiento	1
Desnivel de bajada	290 m	Cantidad de esfuerzo necesario	1
Tipo de recorrido	Asfalto y senderos		
Lugar donde pernoctar	Llegada a Lugo		

Tabla 14. Paradas interpretativas de la quinta etapa.

Pueblo	Recursos ambientales, culturales y patrimoniales	Actividades interpretativas
Castroverde – Bascuas	1. Río Chamoso Casa do Cruceiro	“Las cruces de piedra”
Bascuas – Carballido	2. Iglesia Sta. María de Bascuas	“¿Barroco o neoclásico?”
Carballido – Fazai	3. Pazo Pita	“Contraste”
Fazai – Santiago de Castelo	4. Monte San Cibrao (leyenda)	“La leyenda de los asaltadores de caminos”
Santiago de Castelo – Lugo	5. Río Rato Lugo Puerta de San Pedro 6. Muralla Catedral	“El río Rato” “La ciudad amurallada”

- *Castroverde – Bascuas. Parada 1: “Las cruces de piedra”.*

En nuestra andadura desde Castroverde, conectamos con el río Chamoso, que será nuestro compañero hasta llegar a la Casa do Cruceiro. Una vez más vemos un monumento de arquitectura popular que nos sirve para alzar nuestra cultura y las creencias del pueblo gallego. Los cruceiros son típicos de la arquitectura gallega, y del resto de España, así como de Europa, ya que se trata de un elemento muy extendido. Por otra parte, tienen gran calado en nuestra tradición literaria; son un nexo de unión con la materia de Bretaña que tantas obras ha producido. En este lugar proponemos como actividad la realización de un dibujo a lápiz en su libreta de campo, intentando representar el paisaje, con el cruceiro como elemento principal.

- *Bascuas – Carballido. Parada 2: “¿Barroco o neoclásico?”.*

En la Iglesia de Santa María de Bascuas, existe una amalgama de estilos barroco y neoclásico. Después de hacer una breve explicación sobre los dos estilos, teniendo en cuenta las características de cada uno (el neoclásico, o renacer de lo clásico, y el barroco, un estilo muy recargado de ornamentaciones), como actividad, a la vez que mostramos la iglesia, podemos instigarles a que adivinen si los detalles que se encuentran en el lugar son barrocos o neoclásicos.

- *Carballido – Fazai. Parada 3: “Contraste”.*

Ya en el Pazo de Pita, encontramos de nuevo un elemento que nos ha acompañado durante todo el camino: esa dualidad entre flora autóctona y alóctona. Aquí de nuevo se puede hacer un refuerzo e hincapié en estos valores ambientales, como la importancia de las especies de nuestra tierra. Pero la actividad principal consistirá en la explicación del pazo como elemento de la arquitectura popular de Galicia, proponiéndoles como actividad el diseño de su propio Pazo particular.

- *Fazai – Santiago de Castelo. Parada 4: “La leyenda de los asaltadores de caminos”.*

En el Monte San Cibrao les contamos la leyenda que dice que antiguamente era un enclave específico para los asaltantes de caminos, lo que demuestra una vez más la dificultad y crudeza que suponía para el peregrino llegar a Santiago. Como actividad, proponemos que se inventen su propia leyenda del Camino, con su posterior puesta en común.

- *Santiago de Castelo – Lugo. Parada 5: “El río Rato”*

A nuestra llegada a la capital lucense, creemos indispensable realizar una parada en el Paseo saludable del río Rato, donde su entorno ha sido duramente castigado. La construcción de lo que supone un paseo ecológico, se ha visto superada por la destrucción de un paseo ecológico. Por tanto, en esta parada se puede poner de manifiesto la problemática actual de este parque interurbano. Con los conocimientos que van adquiriendo a lo largo del camino, la actividad se realizará en grupos de alumnos/as, que intentarán buscar una solución para dicha problemática.

- *Lugo. Parada 6: “La ciudad amurallada”*

Aprovechando el paso por Porta de San Pedro, se puede hablar sobre el elemento distintivo de la ciudad lucense y Patrimonio de la Humanidad: la Muralla. La Muralla lucense es un elemento arquitectónico único, ya que está completa, a excepción de sus arcos superiores. Dicha muralla lleva construida más de dos milenios, y ha visto en el paso inexorable del tiempo numerosas culturas y sociedades.

Prosiguiendo nuestro camino, llegamos al punto final de nuestra propuesta, la Catedral lucense, en la cual podemos detallar información de la misma, y entregar un diploma al alumnado, en conmemoración por la realización a pie de estas etapas del Camino Primitivo.

5. APORTACIONES Y CONCLUSIONES

Navarro-Patón, R.; Arias-García, A.; Basanta-Camiño, S. (2015). Diseño de un itinerario con recursos didácticos para Educación Primaria. Aprovechamiento del patrimonio natural y cultural desde la Educación Física escolar. *Trances*, 7(3):431-462.

Con el objetivo de hacer convivir la puesta en valor y conservación de un entorno natural como es el trazado del Camino de Santiago Primitivo a su paso por la provincia de Lugo, como potencialidad, como recurso generador de gran cantidad de actividades, surgió la necesidad de plantearnos estrategias didácticas y educativas que fuesen capaces de aprovechar los recursos que nos ofrece el Camino. Pero también es necesario que estas estrategias se tomen a nivel administrativo, social y educativo, para que se llegue a convertir en una realidad que tenga continuidad. Consideramos que el Camino de Santiago como espacio físico, puede llegar a convertirse en un aula más, ya que los valores y las actitudes han de educarse siempre en contextos reales, donde la persona interacciona con los otros, con el entorno y su realidad (Sequeiros, 1996).

Por otro lado, la realización de actividades de interpretación ambiental y patrimonial como posibilidad educativa en el ámbito de la educación formal, constituye un importante aporte de esta disciplina a la consolidación de los procesos educativos de jóvenes y niños. Permite utilizar recursos tangibles y, de este modo, garantizar experiencias activas que vinculen al estudiante a nivel emotivo, sensorial e intelectual, con el ambiente natural (Pellegrini, 2009).

En nuestro caso, proponemos la posibilidad de conocer y poner en relieve el valor patrimonial, cultural y natural de cinco etapas por tierras lucenses del Camino Primitivo, desde su entrada en la provincia de Lugo hasta la capital de la misma, diseñando actividades sencillas para los diferentes tramos, por su riqueza en estas características. A la vez, con la realización de estas etapas a pie, fomentamos la actividad física entre los escolares.

Además de los ámbitos anteriormente mencionados, fruto de la búsqueda, hemos concluido que ninguna empresa promueve u oferta actualmente el Camino como medio o ámbito de interpretación ambiental. Otro aspecto a destacar es la tentativa de que, en el transcurso del Camino, las personas implicadas se mantenga en pleno contacto con la naturaleza, olvidándose de todo tipo de tecnología moderna, pudiendo así percibir de lleno

el medio y su idiosincrasia, sin más barreras que las que el propio entorno nos pueda poner.

Por último, la oferta de nuestra actividad a los centros educativos, supone una revolución total en cuanto a las salidas escolares se refiere, ya que ofrecemos la posibilidad de aprender numerosos contenidos teóricos *in situ* (siempre dependiendo de la edad y la etapa educativa del grupo), arrancando al alumnado de la normalidad del aula y promoviendo valores en ellos que con el paso del tiempo parecen perdidos para la mayoría de nosotros y que la naturaleza y el viaje en grupo pueden lograr que broten.

Consideramos nuestra propuesta, por tanto, innovadora, tanto en el panorama gallego como en el panorama nacional, para todos aquellos interesados en conocer más acerca del Camino de Santiago Primitivo, y sobre todo, para todos los docentes que decidan utilizar las caminatas por la naturaleza como actividades dentro su programación escolar, implicando contenidos propios de la Educación Física, del Conocimiento del Medio, el Arte, etc.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldeyl, O., Smith, O. & Robles, S. (2007). *Public policy and the challenge of chronicle noncommunicable diseases*. Washington DC: Banco Mundial.

Aranceta, J. (2008). Obesidad infantil: nuevos hábitos alimentarios y nuevos riesgos para la salud. En C. Díaz y C. Gómez (coords.): *Alimentación, consumo y salud* (pp. 216-246) [en línea]. Barcelona: Fundación La Caixa: Colección Estudios Sociales, nº 24. Disponible en: http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol24_es.pdf

Báñez, N., Moncada, J.A. & Aranguren, J. (2008). Visita guiada sobre el tema beneficios ambientales dirigidos a los visitantes del área recreativa Los Venados, Parque Nacional El Ávila. *Revista de Investigación*, 63, 103-123.

- Baruch, Z. & Yerena, E. (2008). *La conservación y manejo de los espacios naturales y plantaciones forestales de la Universidad Simón Bolívar en el Valle de Sartenejas, Baruta, Estado Miranda*. Caracas: Universidad Simón Bolívar.
- Bosco, C.O. (2003). *Un milenio de Camino* [en línea]. Disponible en: <http://www.caminoasantiago.com>
- Caballero-Blanco, P. & Delgado-Noguera, M.A. (2014). Diseño de un programa de desarrollo positivo a través de la actividad física en el medio natural. *Journal of Sport and Health Research*, 6 (1), 29-46.
- Cruz, C.L., & Tehuai, G.A. (2011). *Guía de Interpretación del Patrimonio Natural y Cultural*. Lima, Perú: Ledel S.A.C.
- Decreto 130/2007, de 28 de junio, por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario Oficial de Galicia*, 132, de 9 de julio de 2007.
- Decreto 105/2014, de 4 de septiembre, por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario Oficial de Galicia*, 171, de 9 de septiembre de 2014.
- Gómez-Encinas, V. (2008). Juegos y actividades de reto y aventura en el contexto escolar. *Wanceulen E.F. Digital*, 4, 1-12.
- Granero, A., Ruiz, F. & García, M.E. (2005). El Camino de Santiago como sendero de gran recorrido en la naturaleza [en línea]. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd87/camino.htm>
- Gutiérrez, J. (1995). *La Educación Ambiental. Fundamentos teóricos. Propuestas de transversalidad y orientaciones extracurriculares*. Madrid: La Muralla, S.A.
- Instituto Nacional de Estadística & Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2013). *Encuesta Nacional de la Salud 2011-2012* [en línea].

Disponible

en :

<http://www.ine.es/jaxi/menu.do;jsessionid=E35B0D01B1416C7691485D1448FE740A.jaxi03?type=pcaxis&path=/t15/p419&file=inebase&L=0>

Jiménez, E. (2001). El río, una herramienta de cambio. *Revista de Educación Ambiental Aula Verde*, 22, 2-3.

Kahn, E., Ramsay, L., Brownson, R., Heath, G., Howze, E., Powell, K., Stone, E., Rajab, M., PhaedreCorso, M. & the Task Force on Community Preventive Services (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22 (4), supl., 73–107.

King, D. (2011). The future challenge of obesity. *TheLancet*, 378, 743-744.

Machado, W. & Aranguren, J. (2000). Modelo didáctico para la Interpretación Ambiental en el Parque Nacional Laguna de la Restinga, Estado Nueva Esparta. *Revista de Investigación*, 46, 105-126.

Miguel, A. (2001). *Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2013). *Estudio Aladino* [en línea]. Disponible

en:

<http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/investigacion/aladino/>

Morales, J., Guerra, F. y Serantes, A. (2009). *Bases para la definición de competencias en interpretación del patrimonio*. España: Seminario Permanente de Interpretación del Patrimonio, Centro Nacional de Educación Ambiental, CENEAM.

Nasser, D. (1994). Pedagogía de Aventura: ¿Una necesidad en la sociedad moderna? En *I Seminario Internacional "Deporte y Sociedad moderna"*. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física y

Deportes de Medellín. Colombia (5-9 Septiembre) [en línea]. Disponible en: <http://www.accttd.com/Archiv/AbstractMEDE1996.pdf>

Otero, E. (2013). Los valores educativos desde la perspectiva de la vida al aire libre y el paisaje. Individualidad y espíritu de equipo ¿Una dicotomía? *CD de actas del IX Congreso Nacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física - Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimiento Deportivo*. Pontevedra, España.

Parra, M., Caballero, P. & Domínguez, G. (2009). Estrategias metodológicas para las actividades recreativas en el medio natural. En M. E. García (coord.). *Dinámicas y estrategias de re-creación* (pp. 199-260). Barcelona: Graó.

Parra, M., Domínguez, G. & Caballero, P. (2008). El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores [en línea]. *Ágora*. 7-8, 145-158. Disponible en: http://www5.uva.es/agora/revista/7/agora7-8_parra_7.pdf

Pellegrini, N. (2009). Sendero de interpretación ambiental en el bosque de la Universidad Simón Bolívar. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 2, 47-67.

Polín, R. (2003). *Camiño a Lugo: Guía histórica e cartográfica do Camiño Primitivo de Santiago e señorío lucenses*. Lugo: Concellería de Educación e Cultura.

Polín, R. (2006). *O Camiño Primitivo*. Vigo: A Nosa Terra.

Rodríguez, A.R., Moreira, R.P., Álvarez, P.A., Anta, M.B. & Lanero, R.V. (2006). *O Camiño Primitivo*. A Coruña: Consellería de Innovación e Industria.

Rovira, C., Amarilla, J., Domínguez, G., García, R. & Rodríguez, C. (2009). *Caminalia. Proyecto integral de senderismo para escolares* [en línea]. Disponible en: http://extremambiente.gobex.es/files/pdfs_educacion_ambiental/Caminalia.pdf

Navarro-Patón, R.; Arias-García, A.; Basanta-Camiño, S. (2015). Diseño de un itinerario con recursos didácticos para Educación Primaria. Aprovechamiento del patrimonio natural y cultural desde la Educación Física escolar. *Trances*, 7(3):431-462.

- Santos, M. L. & Martínez, F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Wanceulen E.F. Digital*, 4, 26-53.
- Santos, M. L. & Martínez, F. (2011). Aprendizaje integrado de las actividades en el medio natural desde las competencias en la ESO. *Tándem*, 36, 53-60.
- Sequeiros, L. (1996). *Transversalidad y el área de ciencias de la naturaleza de la educación secundaria obligatoria: Salud, consumo y Medio Ambiente*. Córdoba: ICE, Universidad de Córdoba.
- Serantes, A. (2010). *A Interpretación do Patrimonio. Bases e Recursos*. A Coruña: Universidade da Coruña, CEIDA.
- UNESCO (2002). *La Liste du patrimoine mondial* [en línea]. París: Centre du patrimoine mondial de l'UNESCO. Disponible en: <http://whc.unesco.org>
- Villamil, J.V. & de Castro, M.V. (2008). *Por el Camino Primitivo: peregrinar a Compostela*. Ourense: Editorial Galaxia.
- Xunta de Galicia. (2010). *Plan galego para o fomento da actividade física 2011-2015. Galicia saudable* [en línea]. Disponible en: <http://galiciasaudable.xunta.es/>

