

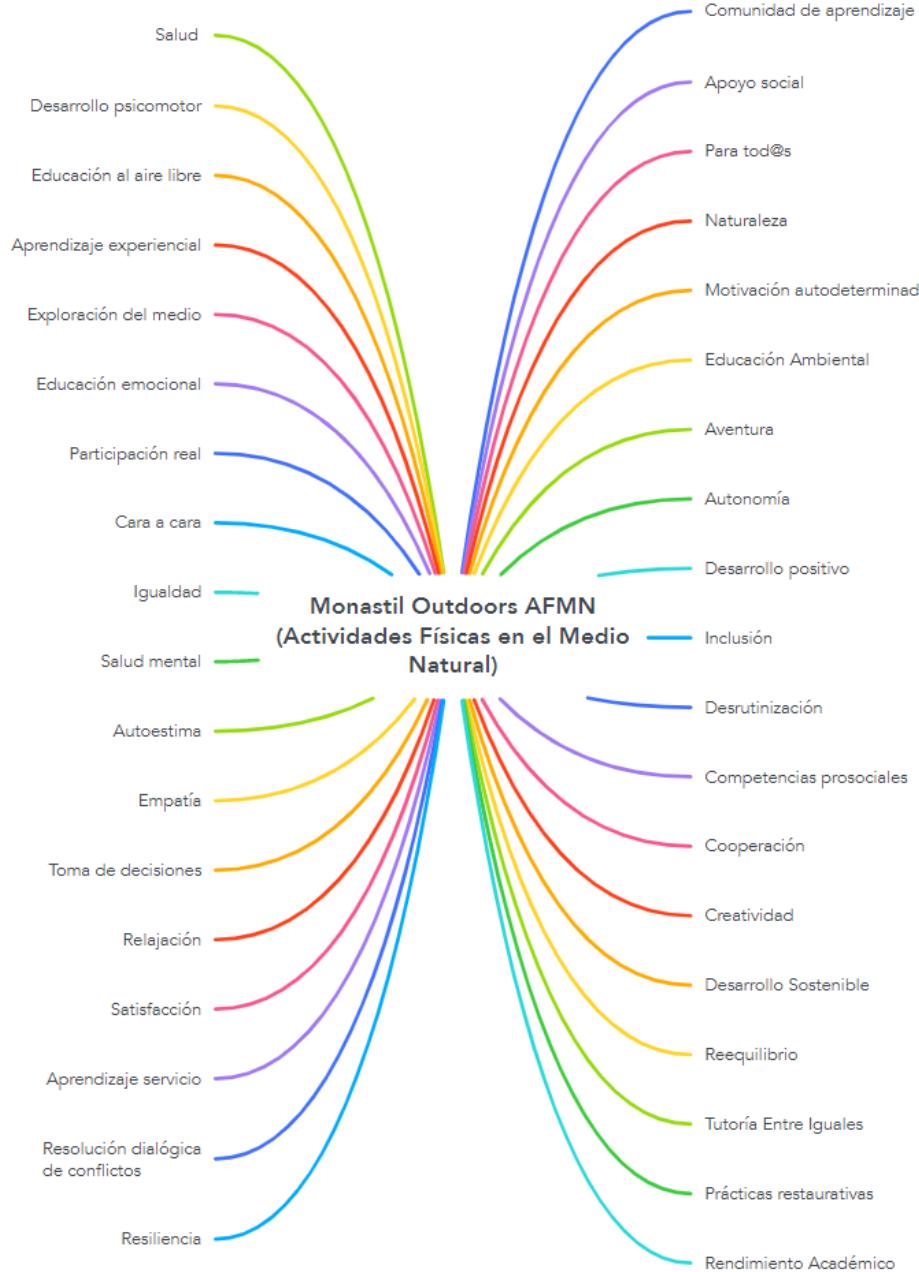


**MONASTIL OUTDOORS (MOUT):
PROYECTO EDUCATIVO INTEGRAL A TRAVÉS DE LAS
ACTIVIDADES FÍSICAS EN MEDIO NATURAL**

LA VUELTA A LA NATURALEZA COMO PROYECTO EDUCATIVO

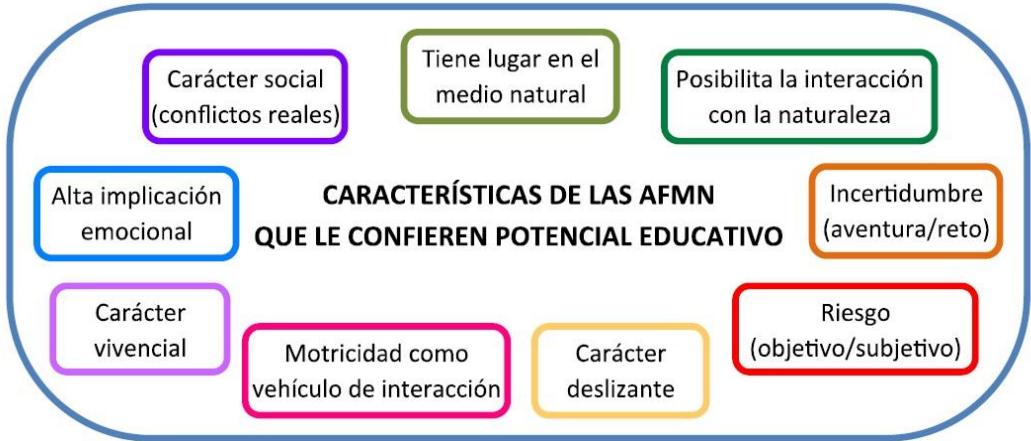


El ser humano ha aprendido de forma experiencial durante el 99% de su historia. Existe una demanda educativa que busca contextos de **participación real y activa** diferentes al aula física o virtual, así como un **desarrollo positivo** de la persona que favorezca la autonomía, la regulación emocional, la autoestima, la creatividad, la cooperación, la empatía, la igualdad y la inclusión. También una gran preocupación por la **salud física y mental** del alumnado de Educación Secundaria, que está relacionada con el sedentarismo asociado al tiempo de uso de pantallas y la despersonalización de las relaciones humanas. Este proyecto educativo trata de dar respuesta a esa problemática a través del potencial educativo de las **Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN)**, fundamentado en numerosos estudios que han abordado los efectos de este tipo de programas de actividades físicas en la naturaleza o de aventura.



CONFIANZA EN LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EN EL MEDIO NATURAL

La actividad física educa. Las actividades físicas complementarias también, al mismo nivel o superior, pues gozan de **mayor intensidad experiencial**, están **directamente relacionadas con los objetivos educativos** y son esenciales para alcanzarlos. Además, el **carácter interdisciplinar** de las actividades en la naturaleza da pie a la colaboración para conjugar contenidos de diferentes áreas curriculares. El tiempo dedicado se compensará con creces gracias a sus **beneficios de desarrollo personal y comunitario, lo que transformará el aula en un contexto favorable hacia el aprendizaje**. Como mejor se aprende es a través de la participación y poniendo el foco en actividades que desafien las mentes y los cuerpos de nuestro alumnado en contextos reales, globales, naturales y multidisciplinares. Los países con cinco horas a la semana de Educación Física, como Finlandia, obtienen **mejores resultados académicos** en el informe PISA.



Problemáticas educativas susceptibles de abordaje a través del potencial educativo de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN)

Las AFMN por los Valores de Convivencia, "ayudar y ser ayudado"

Las AFMN por la Inclusión Educativa y Social, "para tod@s, apoyo social"

Las AFMN por la Igualdad, "contenido neutro, sin estereotipos"

Las AFMN por la Autonomía y la Creatividad, "experimentación"

Las AFMN por el Rendimiento Académico, "atención máxima, neuroplasticidad"

Las AFMN por la Salud Mental y Física, "sin pantallas, desarrollo autoestima, disminución ansiedad"

Las AFMN por los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), "sensibilidad, afinidad con la naturaleza"

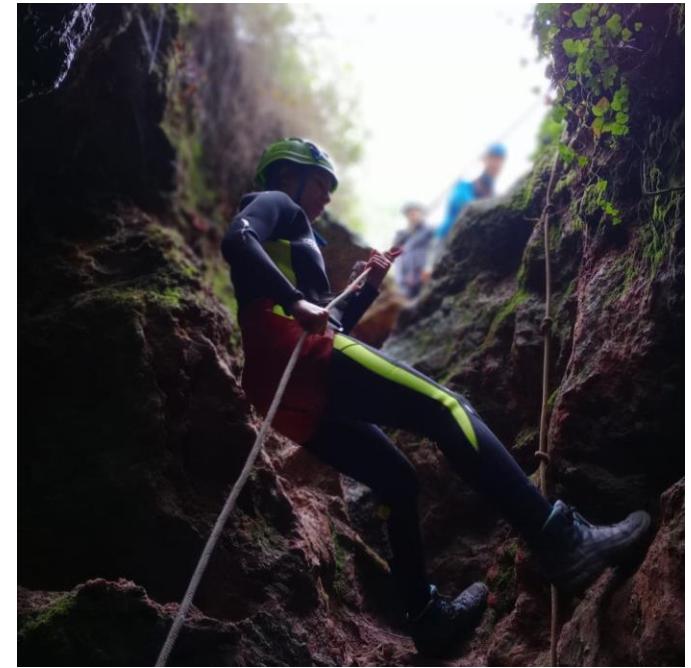


OBJETIVOS

- Hacer surgir la capacidad de **exploración**.
- Fomentar actividades orientadas al disfrute de la **tarea**.
- Fomentar la práctica de **actividad física regular** en el medio natural (compensación "pantallas").
- Prevenir y tratar la aparición de **enfermedades mentales** y derivadas del **sedentarismo**..
- **Estimular los sistemas sensoriales y atencionales** en contextos diferentes al virtual.
- **Desarrollar las habilidades psicosociales, comunicativas y la inteligencia emocional** como base de la conducta empática, cooperativa y solidaria, así como de la autonomía para tomar decisiones y manejar estrés, ansiedad o conflictos.
- Lograr **igualdad e inclusión** en las clases de Educación Física.
- Promover el ecologismo en las actividades de progresión en la naturaleza, destacando la **reducción del impacto ambiental** en el entorno de práctica física, de acuerdo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (**ODS**).

A MEDIO PLAZO

- Reducir el número de estancias en el aula convivencia un 20 % en cuatro años (curso 2026-27).
- Mejorar la percepción de limpieza en el patio del instituto.
- Crear una asociación deportiva y cultural de montañismo que funcione en horario extraescolar (por la tarde y fines de semana) y abra la participación a las familias y resto de comunidad educativa.
- Integrar en el proyecto a otros departamentos del centro para enriquecerlo con objetivos interdisciplinares.



EQUIPO DOCENTE:

Dirección e imagen externa: Ana María Esteve.

Promoción y supervisión: Ayen Díaz (Jefe de Estudios de Ciclos FP de Actividades Físicas y Deportivas) e Isidro Fuentes (Jefe Departamento Actividades Físicas y Deportivas)

Gestión administrativa y económica: Satur Rueda

Consejo Escolar: Rodolfo Guarinos

Coordinación Formación en Centros de Trabajo: Lorenzo Rubio

Coordinación ESO y Bachillerato: José Daniel Martínez (Jefe de Estudios de Educación Secundaria)

Coordinación Educación Física: David García (Jefe de Departamento de Educación Física).

Diseño, Redacción y Coordinación Proyecto: Paco Fernández.

Asesoramiento Técnico: Especialistas de Ciclo Grado Medio Guía en Medio Natural (Manuel Amat, José Ignacio Amat, Nico Parres y Juan David Jiménez).

Asesoramiento Psicopedagógico: Yolanda Prieto y Paula Serra (Departamento de Orientación).

Coordinación MOut con Igualdad, Convivencia y ODS: Laura Justamante.

Coordinación Senderismo: Ayen Díaz y Lorenzo Rubio.

Coordinación Acampada: Alejandro Cerdá.

Coordinación Actividades Ecuestres: Montiel Lerma.

Coordinación Náuticas: Isidro Fuentes y Mila Carrasco.

Coordinación Bicicleta: Raül Juan y Adrián Martínez.

Funciones del profesorado titular de Educación Física y/o tutoras/es de cada grupo:
Difusión actividades y tramitación de autorizaciones; presencia y apoyo durante las AFMN; difusión de los cuestionarios online y resolución de dudas para su cumplimentación.

DIRIGIDO A: Todas y Todos, desde 1ESO a Bachillero y FP

CONTENIDOS:

Por los recursos y equipamientos de nuestro contexto, por los rasgos de personalidad asociados generalmente a un niño/a o adolescente sedentario que realiza un uso excesivo de internet y por la confianza en las conductas autodeterminadas y autorreferenciales para afrontar las actividades físicas, hemos decidido basar nuestra intervención en las siguientes actividades en la naturaleza:

- Montañismo.
- Orientación en la naturaleza.
- Bicicleta de montaña.
- Vela y piragüismo.
- Escalada y vías ferrata.
- Acampada y juegos al aire libre.
- Actividades ecuestres.
- Educación ambiental y plogging.



CALENDARIO MONASTIL OUTDOORS



MES SEM	Noviembre	Diciemb	Ene- Feb		
	2	3	4	1	2
PS1 23	Send				
PS2 25	60				
PS3 25					
PS4 25		Send			
PS5 22		60			
PS6 #					
S1 28	Bici				
S2 31	60				
S3 31					
S4 30		Bici			
S5 30		60			
S6 #			EVALUACIONES		
T1 24					Orien
T2 23					90
T3 26					
T4 25					
T5 #					
C1 29	E.A.				
C2 28	40				
C3 28		E.A.			
C4 #		40			
1ºBA 34					
1ºBB 31					

Send Senderismo + opie río
 Bici Bicicleta + obm río
 Acam Acampada patio
 Vela Vela + kayak Campello
 Orien Orientación en Torreta
 Esc Escalada Bolón (½ jorn)
 K1 Ferrata K1 Bolón (½ jorn)
 K2 Ferrata K2 Bolón
 E.A. Ed.Amb Pinada Trinitario
 Cab Actividades ecuestres
 Yeguada La Buitrera

* Todas las actividades incluyen plogging (recogida residuos)



BUS: necesario transporte
(Caballos y Vela)

MES SEM	Marzo				Abril		Mayo			
	1	2	3	4	1	2-3	4	1	2	
PS1 23					Cab	60		Acam		PS1
PS2 25								120		PS2
PS3 25					Cab	60				PS3
PS4 25										PS4
PS5 22										PS5
PS6 #										PS6
S1 28	Bici									S1
S2 31	60									S2
S3 31										S3
S4 30		Bici						Vela		S4
S5 30		60								S5
S6 #			EVALUACIONES							S6
T1 24										T1
T2 23										T2
T3 26										T3
T4 25										T4
T5 #										T5
C1 29	E.A.									C1
C2 28	40									C2
C3 28		E.A.								C3
C4 #		40								C4
1ºBA 34										1ºBA
1ºBB 31										1ºBB

- 23 actividades complementarias programadas, 19 de ellas gratuitas.
- La mayoría van a ser monitorizadas por personas de nuestra comunidad educativa.
- Participan 21 grupos de ESO, 3 de Bachiller y 2 de FP Básica.
- Se evitan los periodos de evaluación.
- El número de actividades disminuye en función de las exigencias escolares.
- La premisa es organizar actividades complementarias que incluyan a la mayoría, abiertas a la participación de “todas” y “todos” sin condiciones, con igualdad de oportunidades.
- Todas las actividades incluyen plogging en el lugar de práctica.





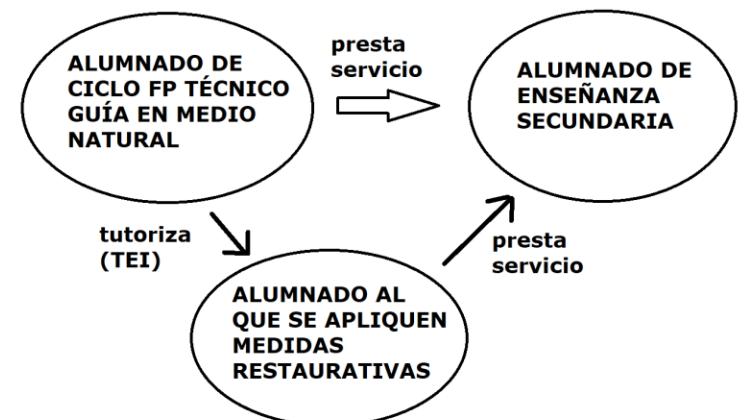
Metodología MOut: Aprendizaje Experiencial y Desarrollo Positivo

- Bidireccionalidad y confianza en las relaciones profesor/a – alumna/o
- Metodología Experiencial y AFMN
- Estrategias de Desarrollo Positivo y Pedagogía de Aventura
- Aprendizaje-Servicio en AFMN
- Clima de aprendizaje orientado hacia la tarea y la motivación autodeterminada
- Seguridad en las AFMN

JORNADA TIPO:

- 1) Reunión para toma de conciencia y motivación
- 2) Parte principal de responsabilidad en acción
- 3) Reflexión grupal y autovaloración

Aprendizaje-Servicio
Monastil **UT**doors



7.3. Breve descripción, motivación y beneficios psicológicos y para la salud de las AFMN programadas

Tabla 3.a. PROYECTO EDUCATIVO INTEGRAL A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN MEDIO NATURAL para evitar el sedentarismo en enseñanza secundaria asociado al uso de pantallas y fomentar el aprendizaje experiencial, el contacto con la naturaleza, las actividades orientadas al disfrute de la tarea e interacciones sociales positivas con compañeras y compañeros

Actividad	Nivel, número y temporalización	Breve descripción	Refuerzo intrínseco y social	Refuerzo situacional	Beneficios para la salud
Orientación deportiva en parque Peri del Vinalopó (se combina con ascensión a Bolón)	. 1º ESO. . 3 clases máximo (se repite otro día). . Una mañana lectiva . Noviembre 2023	. Mapas de iniciación del parque cercano del Peri del Vinalopó. Recorrido en entorno delimitado y con elecciones basadas en referencias a la vista. La realizarán en parejas o grupos para mayor confianza. El objetivo será encontrar todos los controles sin separarse en ningún momento de los compañeros o compañeras de grupo. No contaremos el tiempo. . Go4orienteing. Juegos de estructuración espacial plasmados en tarjetas con multitud de variantes.	. Eficacia autorreferencial. . Orientación a la tarea y a sus beneficios para la salud, orientación a la diversión y al medio natural. . Participación continua e igualitaria. . Interacción con el grupo y educador.	. Atracción del medio natural. . Feedback positivo. . Cooperación para lograr un objetivo común. . Aventura. . Implicación cognitiva.	Psicológicos: percepción de apoyo social, satisfacción vital, control y estabilidad emocional, disminución de estrés y ansiedad, funcionamiento cognitivo, mejora del autoconcepto (autoeficacia) y resiliencia, beneficios psicosociales. Fisiológicos: densidad mineral ósea, fuerza y resistencia muscular, capacidad del sistema cardiovascular, reducción grasa corporal en sujetos sanos, mejora algunos factores en sobrepeso (nivel de triglicéridos, insulina y adiposidad), colesterol, tensión arterial, función inmune, función cognitiva.
Montañismo, ascensión a Bolón (se combina con Orientación en Peri)	. 1º ESO. . 3 clases máximo (se repite otro día). . Una mañana lectiva. . Noviembre 2023	. Subir un monte próximo al centro con desnivel moderado. Distancia total inferior a 7 km.	. Eficacia autorreferencial. . Orientación a la tarea y a sus beneficios para la salud, orientación a la diversión y al medio natural. . Participación continua e igualitaria. . Interacción con el grupo y educador.	. Atracción del medio natural. . Feedback positivo. . Meta de superación personal y adaptada al nivel (“coronar la montaña”).	Psicológicos: ídem. Fisiológicos: densidad mineral ósea, fuerza y resistencia muscular, capacidad del sistema cardiovascular, reducción grasa corporal en sujetos sanos, mejora algunos factores en sobrepeso (nivel de triglicéridos, insulina y adiposidad), colesterol, tensión arterial, función inmune, función cognitiva.

Todas las actividades incluyen plogging en el lugar de práctica (recogida residuos).



RECURSOS HUMANOS

Profesores/as de Educación Física del IES Monastil y otros miembros del equipo docente*.

Alumnado del ciclo formativo de Técnico Guía en Medio Natural.

Técnico especialista en Educación Ambiental.

Monitores del Club Náutico Campello.

Monitores de la Yeguada La Buitrera.

* Siempre necesitaremos la presencia y apoyo durante la actividad del profesor/a titular de Educación Física del grupo correspondiente o tutor/a.

Ratios: 1 profesor de ciclo FP, 1 profesor de EF o tutor/a y 4-5 alumnos/as de ciclo FP por cada 20-30 alumnos/as de Enseñanza Secundaria.

RECURSOS MATERIALES

10 arneses de escalada

5 cascos de escalada

4 cuerdas de escalada (2 de 70 m. y 2 de 80 m.)

30 cintas express

5 aseguradores Grigri Petzl

1 bobina de 200 m. de cuerda semiestática

Cartografiado de mapa de orientación del Perí del Vinalopó.

Cartografiado de mapa de orientación de la Lobera-Torreta.

EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROYECTO

Cuestionarios:

1ESO

- Escala de Actividad Física Comparativa.
- Cuestionario de competencias personales y prosociales en AFMN.

2ESO

- Usos excesivos de internet (GPIUS2).
- Escala de Satisfacción con la Vida.

3ESO

- BSQ Insatisfacción corporal.
- Escala de Actividad Física Comparativa.

4ESO

- Escala de Satisfacción con la Vida.
- Escala de Autoestima.
- Cuestionario de Inclusión en Educación Física (CAIPER-S).

1BACH

- Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte.
- Cuestionario de Igualdad en Educación Física.
- Escala actitud medioambiental en AFMN.

Evaluaciones internas:

- . Autoevaluaciones y autoinformes para la valoración del grado de consecución de objetivos, adecuación de actividades, metodología y aspectos relacionados con la ejecución y desarrollo del proyecto
- . Elaboración de Memoria Bianual, con la intención de analizar lo ocurrido y realizar posibles modificaciones para siguientes cursos.
- . Integración del proyecto en el proyecto educativo del centro y en el contexto local.
- . Cuestionarios con diferentes orientaciones dirigidos al profesorado del centro y a los equipos de orientación educativa.





Lo que proponemos, ya lo estamos haciendo con nuestro alumnado del ciclo de actividades físicas en el medio natural.

Implementamos una actuación educativa de éxito para personas que han estado al borde de la exclusión educativa.

- . Se sienten capaces académica y profesionalmente.
- . Con mayor autoestima.
- . Más empátic@s y cooperativos.
- . Más participativ@s.
- . Con mayor autonomía.
- . Más motivad@s.
- . Se regulan mejor emocionalmente.
- . Respetan la naturaleza. Respetan a sus iguales.



**QR al texto del
proyecto MOut**



77 páginas

Incluye 175 referencias
nacionales e internacionales

