



HIGHLIGHTING URBAN GREEN SPACES FOR EDUCATION

KA210-SCH-3B06BE32

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida..



Co-funded by
the European Union



TABLA DE CONTENIDOS

KA210-SCH-3B06BE32	1
1. INTRODUCCIÓN Y VISIÓN GENERAL	5
2. LA HISTORIA Y EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE	9
3. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE.....	15
3.1. Beneficios académicos	15
Mejores calificaciones.....	16
Nivel de estrés bajo	17
Aumento en la motivación.....	17
Aumenta la confianza en las lecciones	18
Mejora la memoria y la imaginación	19
Aumenta la capacidad de atención	19
Excursiones y viajes educativos.....	20
Reduce su dependencia de la tecnología.....	20
Aumenta el desarrollo cognitivo	21
Mejora las habilidades matemáticas	21
3.2. Beneficios psicológicos.....	22
Mejora de la salud	23
Experimentar emociones verdes.....	24
Mejora las habilidades de comunicación y socioemocionales	25
Mejora el comportamiento general y disminuye los niveles de estrés	26
Crea una percepción positiva	27
Aumenta la confianza en uno mismo.....	28
Mejora la inteligencia emocional.....	29
4. GESTIÓN DE CLASES AL AIRE LIBRE.....	30
4.1. Carta de seguridad.....	33



Juego y educación en un entorno cuidado	34
Juego y educación en un entorno natural.	34
Respeta	34
Informa	35
Darte voz.....	35
Ayuda	36
Confía.....	36
Seguridad	36
Respeto por el entorno natural	36
Valores.....	37
4.2. Buenas prácticas	37
Comunicarse con los padres y tutores.	37
Ropa y equipo adecuados para el clima.	38
Planificación.....	38
Conciencia	39
Formación.....	39
Currículo	39
Lo esencial.....	39
Envirophysi (Entorno y Fisiología)	40
Español y Más.....	41
Búsqueda del tesoro.....	41
Escuela Primaria Netherfield.....	42
Guardería Farley	42
Escuela Secundaria Oban	43
Día no lectivo.....	44
Fotografía de naturaleza	45
4.3. Guía para elegir el espacio de formación al aire libre	46



¿Cuál es el grupo objetivo?	46
¿Qué tipo de actividad o actividades se llevarán a cabo?	46
¿Qué tipo de riesgos pueden preverse?	47
Seguridad y gestión de riesgos	47
Calidez y comodidad	48
Protección solar	49
Mochila	49
¿Cuál es el presupuesto para la actividad?	50
¿Qué tipo de actividad se desarrollará?	50
¿Qué tipo de ubicación se tendrá en cuenta?	51
¿Se necesita personal cualificado para desarrollar la actividad al aire libre?	51
¿Cuáles son las condiciones climatológicas?	52
¿Cuándo tendrá lugar la actividad al aire libre?	52



1. INTRODUCCIÓN Y VISIÓN GENERAL

La mayoría de los niños han participado en alguna actividad educativa al aire libre y en aprendizaje en todas las condiciones climáticas en algún momento; esto podría haber sido de manera formal, no formal o informal. Muchos niños han sido scouts o guías; ambas organizaciones tienen un fuerte componente educativo al aire libre y tradicionalmente han enfatizado el sentido de la aventura que contribuye al desarrollo de atributos como la autonomía, la confianza en uno mismo, la responsabilidad personal y el respeto hacia los demás.

El aprendizaje al aire libre puede tener lugar en el recinto escolar, en el entorno urbano, incluidos sus espacios verdes, o en zonas rurales, incluidos los espacios naturales y las zonas costeras. El aprendizaje al aire libre puede incluir actividades físicas como acampadas, piragüismo o actividades académicas relacionadas con la geografía, las ciencias o el medio ambiente. También puede incluir actividades como el juego al aire libre en la guardería, la educación medioambiental en primaria y pos-primaria o actividades de trabajo en equipo en la enseñanza superior. A menudo, estas experiencias se recordarán toda la vida.

Acercar a los niños a la naturaleza tiene una serie de beneficios. Las investigaciones indican que el uso de espacios verdes mejora la salud. La ecología cambiante de las experiencias de la infancia se presenta como un estilo de vida sedentario y menos implicado, con una falta de actividades al aire libre y un aumento del compromiso en línea a través de las redes sociales y el entretenimiento doméstico. Si se les priva de actividades significativas al aire libre y de exposición a la naturaleza, las investigaciones indican que su desarrollo físico y emocional, y su bienestar se ven atrofiados. Por lo general, las actividades al aire libre aumentan los niveles de actividad física.

Según Nimasayu, Fadhilah y Rintayati (2018), los beneficios del aprendizaje fuera del aula son múltiples: "Los beneficios del aprendizaje fuera del aula son:

1. Mejorar la autorregulación;
2. Mejorar la forma física y el desarrollo motor;
3. Mejorar la nutrición;
4. Mejorar la visión;
5. Mejorar el desarrollo cognitivo;



6. Mejorar el rendimiento académico;
7. Reducir los síntomas del TDAH y la concentración;
8. Aumentar la confianza en uno mismo;
9. Fomentar la comprensión y el aprecio de los ecosistemas, los sistemas alimentarios y los procesos medioambientales.

Son muchos los beneficios que obtienen los alumnos con el método de aprendizaje al aire libre. Así, no sólo aprenden, sino que mientras conocen el entorno y juegan pueden ayudar al desarrollo afectivo, cognitivo y psicomotor de los alumnos." Concluyen afirmando que "el Aprendizaje al Aire Libre es un método de aprendizaje que invita a los alumnos a aprender fuera del aula mientras observan el entorno. Se invita a los alumnos a interactuar directamente con objetos, otros seres vivos, fenómenos directamente, de modo que puedan proporcionarles experiencias reales y significativas. Con el Aprendizaje al Aire Libre, los alumnos pueden llegar a entender el medio ambiente, a los esfuerzos que se pueden hacer para proteger el medio ambiente de los daños humanos o de los fenómenos naturales."

En resumen, cuando los niños asumen la responsabilidad del proceso de aprendizaje, bajo supervisión pedagógica, a través de actividades experienciales en educación al aire libre, se promueve un aprendizaje intelectual y cognitivamente estimulante. Esto permite que los niños participen en actividades físicas e intelectuales que contribuyen al desarrollo físico, mental, emocional e intelectual del niño, estimulando la curiosidad, la cognición y la creatividad, y promoviendo el desarrollo personal. Además, aumenta las habilidades cognitivas del aprendiz.

A pesar de la naturaleza variable del clima irlandés, la evidencia anecdótica sugiere que los profesores siempre han utilizado el aire libre para enseñar al menos una clase. Los entornos rurales y urbanos locales han sido tradicionalmente aprovechados por los profesores de ciencias sociales y geografía, ciencias y educación física para realizar trabajos de campo y actividades físicas.

En el contexto europeo, la motivación para esto puede ser tanto académica, utilizando el entorno natural para enseñar ciencias naturales, como relacionada con la salud física y el bienestar, donde los estudiantes juegan juegos, practican deportes o participan en competencias al aire libre de forma regular. Otras razones son que la enseñanza al aire libre, especialmente durante los meses de verano, cambia el ritmo de una lección e introduce más juego.



Sea cual sea la motivación, la educación al aire libre permite a los profesores y estudiantes interactuar con el mundo natural de formas que no serían posibles en el entorno tradicional del aula. En el pasado, las personas vivían muy cerca del mundo natural; desafortunadamente, esto se ha reducido a lo largo de los siglos, y especialmente en las últimas décadas.

La educación al aire libre nos permite explorar el mundo natural, vivir en él y aprender de forma activa o pasiva. Nos permite establecer relaciones positivas con nuestro entorno natural, nosotros mismos y los demás. La educación al aire libre puede introducirnos y acercarnos a los ciclos reproductivos de la naturaleza, al nacimiento, la vida, el deterioro y la muerte.

En términos de enseñanza, la educación al aire libre permite que el profesor involucre a sus estudiantes en un aprendizaje activo y práctico, alejándose de un enfoque puramente centrado en el profesor hacia un enfoque basado en el estudiante y su entorno.

La educación al aire libre puede abordar, entre otras cosas, los imperativos del Plan de Estudios Irlandés: el Marco Curricular de la Primera Infancia Aistear, el currículo primario, el ciclo junior, el año de transición (TY) y el ciclo sénior. La educación al aire libre ofrece la oportunidad de aprender sobre una variedad de temas, como el cambio climático, la sostenibilidad y la seguridad alimentaria. Se pueden establecer vínculos curriculares con diversas asignaturas en la educación primaria y secundaria.

En relación a Aistear, la educación al aire libre aborda las necesidades generales y las prioridades transversales del currículo a través de las conexiones de los niños con los demás, su aprendizaje y desarrollo, la mejora del bienestar, la posición de la identidad y pertenencia del niño en relación con el entorno natural, y promueve la exploración y el pensamiento. En cuanto a los otros ciclos, la educación al aire libre apoya las actividades al aire libre y de aventura, así como la educación acuática; y la Educación Social, Ambiental y Científica (SESE), entre otros aspectos. Para el ciclo junior, la educación al aire libre es un vehículo apropiado para desarrollar las ocho habilidades clave: aprender a aprender, elección y flexibilidad, calidad, creatividad e inclusión, participación y compromiso, continuidad y desarrollo, educación inclusiva y bienestar..



En general, una buena experiencia educativa al aire libre promueve el pensamiento crítico y creativo, una comprensión ética de nuestro entorno y la sociedad en la que vivimos. Es instrumental en la promoción y enseñanza de la autosuficiencia, la gestión personal del riesgo, el aprecio por las vulnerabilidades y peligros del mundo natural y de quienes lo habitan, y el valor de la recreación al aire libre a lo largo de toda la vida para el disfrute, la salud y el bienestar. También contribuye a comprender la naturaleza a través de la experiencia directa y a desarrollar relaciones más profundas entre los seres humanos y la naturaleza.

La educación al aire libre reúne la filosofía, la teoría y las prácticas de la educación experiencial y ambiental. Proporciona a los estudiantes una variedad de experiencias de aprendizaje.

La justificación para la educación al aire libre incluye:

- Generar una sensación de unidad con la naturaleza.
- Descubrir y fomentar el vínculo natural que los seres humanos tienen con su entorno natural.
- Fomentar un respeto saludable y amor por aprender de la naturaleza.
- Fomentar la curiosidad y la compasión hacia todas las formas de vida.
- Fomentar el uso de los seis sentidos básicos del niño: visión, oído, tacto, olfato, gusto e imaginación.
- Fomentar la curiosidad intelectual del niño sobre su hábitat natural y hacerlos reflexionar sobre su posición dentro de los ecosistemas.
- Promover las ideas de sostenibilidad dentro de su propio estilo de vida.

Las experiencias adquiridas a través de la educación al aire libre ayudarán a la personalidad del aprendiz, sus opiniones e ideas sobre el mundo en el que habita; también proporcionará valiosas habilidades transferibles tanto blandas como técnicas para su uso en la vida, la educación, el empleo o la formación.

Por último, la introducción de la tecnología como parte del enfoque y la metodología considerados en la educación al aire libre proporcionará un valor añadido a la experiencia de aprendizaje del niño. La tecnología digital puede emplearse en la educación al aire libre con el fin de consolidar y ampliar la experiencia de aprendizaje.



2. LA HISTORIA Y EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE

La historia de la educación al aire libre se remonta a nuestra historia colectiva; todos nosotros en algún momento hemos participado en excursiones escolares. En el pasado, la educación al aire libre era una necesidad que entrenaba a los niños en habilidades de caza y supervivencia. Con el surgimiento de la civilización, la educación se formalizó y se desarrolló de manera diferente según la cultura, donde se promovía la lectura, la escritura y las matemáticas.

Algunos académicos y educadores han intentado vincular la educación al aire libre con el período clásico de la antigua Grecia y los métodos educativos platónicos, socráticos y aristotélicos. Se dice que Platón instruía a sus seguidores al aire libre, y aunque creía en una educación física y en el juego como virtud, las teorías de Platón se centraban en enfoques didácticos y dialécticos, en lugar de abogar por una educación al aire libre pura como la conocemos hoy en día. Aunque su capital simbólico es menos relevante en la actualidad, las ideas de Platón sobre el juego nos vinculan con nuestro pasado y con la presencia de la educación al aire libre en la psique humana.

La necesidad también llevó a los maestros a instruir a sus estudiantes al aire libre, ya sea debido a las condiciones climáticas, ya que era más fresco debajo de un árbol que en un aula sofocante, o porque no había recursos comunitarios disponibles para un edificio de instrucción dedicado.

Sin embargo, no fue hasta los siglos XIX y XX que las teorías sobre la educación al aire libre cobraron protagonismo. Las raíces teóricas de la educación al aire libre moderna se remontan a las ideas del pedagogo alemán Friedrich Fröbel. Él fue un reformador educativo que enmarcó radicalmente la educación en torno al niño, creyendo que el papel del maestro era apoyar y fomentar a los estudiantes a través del juego individual y en grupo.

Fröbel fue uno de los pocos que creían que el enfoque académico tradicional de la educación era estrecho e ignoraba las formas en que los niños aprendían. En respuesta a esto, Fröbel planteó la educación en términos más amigables para los niños.



Fröbel fue discípulo de Johann Heinrich Pestalozzi, un pedagogo centrado en el niño que promovía el ejercicio físico y la actividad al aire libre en la educación. Aprendiendo de Pestalozzi, Fröbel comprendió que las experiencias sensoriales eran fundamentales para el proceso de aprendizaje de un niño. En aquel momento, Fröbel no fue el único en promover una educación experiencial.

Fröbel creó el concepto del jardín de infancia, o "kindergarten", una palabra que ahora es sinónimo de la educación infantil temprana. Los elementos clave del jardín de infancia de Fröbel incluían el juego, el canto, el baile y el cultivo de plantas, los cuales eran fundamentales para su enfoque educativo centrado en el niño.

John Dewey, el psicólogo y reformador educativo estadounidense, creía que las personas aprendían a través de la experiencia o haciendo cosas, ya que consideraba que la realidad debía ser experimentada para tener algún valor y que solo a través de la interacción del niño con su entorno podían aprender y adaptarse.

El educador y fundador de escuelas como Schule Schloss Salem y Gordonstoun, Kurt Hahn, se inspiró en las ideas de Platón en La República al defender la educación al aire libre como una forma de inculcar el espíritu de aventura y virtud en los jóvenes. Las actividades al aire libre eran el núcleo de la estructura de creencias de Hahn.

Hahn ayudó a establecer escuelas que promovían la comprensión cultural, la formación del carácter, la cooperación y el trabajo en equipo, la construcción de la confianza y la autosuficiencia, el coraje y el espíritu de aventura, el desarrollo de habilidades, la exploración y la conexión con el mundo natural, y consideraba la toma de riesgos, entre otras cosas, como habilidades fundamentales.

Estas habilidades se promovían a través de deportes tradicionales y lo que ahora llamaríamos deportes extremos y actividades al aire libre en cualquier clima. La idea era formar adultos bien equilibrados que no tuvieran miedo de asumir riesgos.

Hoy en día, la educación al aire libre en el contexto de la Unión Europea es experiencial, sensorial y aventurera. Esto podría considerarse el núcleo de la educación al aire libre. También debe ser un enfoque centrado en el niño y en el aprendiz.

David Kolb propuso una teoría de aprendizaje experiencial que respaldaba el pensamiento anterior de Friedrich Fröbel y posteriormente el de John Dewey. Su teoría



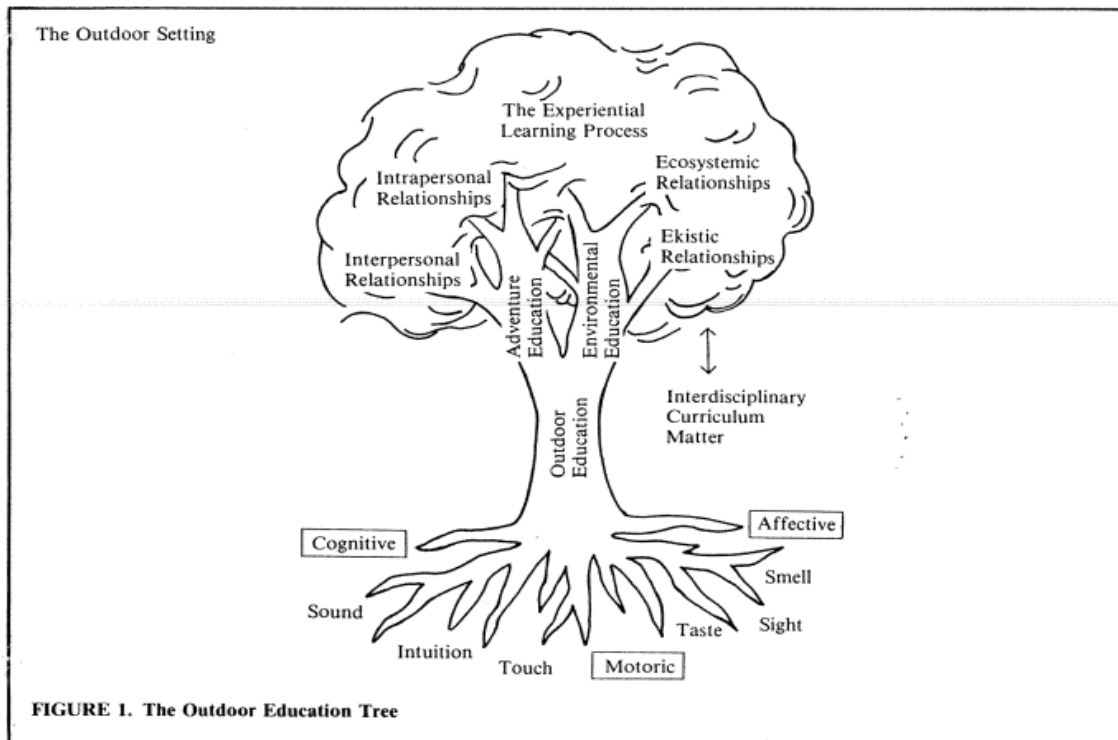
del aprendizaje experiencial se representa típicamente mediante un ciclo de aprendizaje de cuatro etapas complementarias, creyendo que el aprendizaje efectivo ocurre cuando un estudiante progresa a través de este ciclo. El ciclo de aprendizaje de cuatro etapas de Kolb y los cuatro estilos de aprendizaje son la destilación de su creencia de que el aprendizaje implica la adquisición de conceptos abstractos que, a su vez, pueden aplicarse a una variedad de contextos de aprendizaje. En la teoría de Kolb, el estímulo para el desarrollo de nuevos conceptos se proporciona a través de nuevas experiencias.

El aprendizaje experiencial implica aprender a partir de la experiencia y luego reflexionar sobre ella para desarrollar nuevas habilidades, actitudes y formas de pensar. Se basa en el aprendizaje constructivista, donde los resultados del proceso de aprendizaje son diversos y, hasta cierto punto, impredecibles, y donde los estudiantes desempeñan un papel crítico en la evaluación de su propio aprendizaje.

Simon Priest (1986) utiliza la metáfora de un árbol para visualizar la educación al aire libre. Enmarca la educación al aire libre como un árbol. El árbol tiene dos ramas que se elevan desde el tronco, que es la Educación al Aire Libre. El árbol está repleto de hojas que representan el **APRENDIZAJE EXPERIENCIAL**. Las dos ramas se llaman **EDUCACIÓN DE AVENTURA** y la segunda se llama **EDUCACIÓN AMBIENTAL**. Las hojas obtienen su energía del sol y obtienen nutrientes del suelo y el aire.

En SU modelo, la suma es el contexto al aire libre que proporciona inspiración al árbol, el aire es el currículo interdisciplinario en el que se basa la educación al aire libre, y la información se intercambia entre el proceso y el currículo, al igual que las hojas intercambian oxígeno y dióxido de carbono con la atmósfera. El suelo contiene los seis sentidos y los tres dominios del aprendizaje. El aprendizaje experiencial toma dirección de estos sentidos y dominios.

En primer lugar, la educación al aire libre es un método de aprendizaje; en segundo lugar, es un método de aprendizaje experiencial; en tercer lugar, el aprendizaje utilizando el método de la educación al aire libre ocurre principalmente en entornos al aire libre; en cuarto lugar, el aprendizaje experiencial requiere el uso completo de los seis sentidos (vista, oído, gusto, tacto, olfato e intuición) y abarca los tres dominios del aprendizaje (cognitivo, afectivo y motor).



En el informe de la conferencia titulado "Enfoques efectivos para el aprendizaje al aire libre" publicado por la Real World Learning Network (2013), se afirma que para los profesores que practican la educación al aire libre, la diversidad epistemológica es importante. En otras palabras, una síntesis de la mente, el corazón y las manos es especialmente importante. Además, el informe señala que la educación al aire libre fomenta diferentes formas de conocer y comprender el mundo. Al describir un modelo de Peter Reason, el informe indica que como plantilla o guía para la enseñanza, las siguientes formas de conocimiento deberían estar presentes en la educación al aire libre.

Éstas son:

- **Experiencial** → o la promoción de la empatía a través de encuentros directos con personas, lugares o cosas;
- **Presentacional** → que surge del conocimiento experiencial y se expresa por primera vez a través del arte, como la poesía, la narración de historias y el dibujo, entre otras cosas;
- **Proposicional** → conocimiento a través de ideas, conceptos y teorías;



- **Práctico** → conocimiento sobre cómo hacer algo y se manifiesta a través de habilidades o competencia.

2.1. Estado actual de la educación al aire libre en Irlanda

Según se informó en el sitio web gov.ie en febrero de 2022, el Ministro de Estado de Habilidades y Educación Superior, Niall Collins, habló sobre el primer Marco Estratégico de ETBI para los Centros de Educación y Formación al Aire Libre (OETCs, por sus siglas en inglés) que estaba lanzando. Estaba presentando el marco y felicitando a aquellos que estaban detrás de él por su visión para el futuro del entrenamiento al aire libre.

Él dijo que "[u]na apreciación profunda del entorno natural está en el corazón mismo del sector de educación y formación al aire libre y será intrínseca en su crecimiento futuro al incorporar estos principios en sus actividades y en su posición como centros de educación progresiva en la promoción de un entorno sostenible [...] [ellos] descubren habilidades específicas para actividades al aire libre, pero también habilidades en comunicación, trabajo en equipo, resolución de problemas y pensamiento crítico, que son valiosas para los jóvenes como ciudadanos activos."

La Directora de Educación y Formación Continua, Fiona Maloney, de Education and Training Boards Ireland (ETBI), dijo que "[u]na experiencia transformadora al aire libre puede contribuir al desarrollo del liderazgo ambiental en nuestros estudiantes, empoderándolos para alcanzar su máximo potencial y contribuir a la sociedad en todas las etapas de sus vidas, desarrollar las habilidades personales y sociales necesarias para ser ciudadanos activos, empleados efectivos y impulsores del cambio hacia un mejor entorno y un futuro más sostenible".

En resumen, el marco de los ETB para la educación al aire libre y la provisión de formación será:

- La provisión de una educación al aire libre de alta calidad, inclusiva, accesible, rentable y sostenible.
- La provisión de experiencias educativas al aire libre que se centren en el desarrollo personal y social, fomentando el respeto por el medio ambiente natural.



- El impulso para el desarrollo de habilidades personales y sociales de alta calidad para la ciudadanía activa y ser un empleado eficaz en el mundo laboral.
- Un motor para una mayor conciencia del medio ambiente y un futuro más sostenible.

ETBI es una de las muchas organizaciones que actualmente llevan a cabo programas educativos al aire libre en Irlanda, como se indica en su sitio web (2022): "La Educación y Formación al aire libre te brinda un entorno de aprendizaje único, brindándote oportunidades para el aprendizaje activo, experiencial y social a través de actividades acuáticas, terrestres y en centros. [...] Los beneficios de este enfoque emocionante e innovador para el aprendizaje [...] mejorarán tu resistencia y resolución de problemas, desarrollarán tus habilidades de comunicación y trabajo en equipo, descubrirán tus fortalezas y debilidades personales, mejorarán tu confianza en ti mismo, autoestima y autoconocimiento, y desarrollarán tu pensamiento creativo y crítico", los beneficios están en línea con las conclusiones de investigaciones actuales y los ideales del educador Kurt Hahn mencionados anteriormente.

El Consejo Nacional de Plan de Estudios y Evaluación (NCCA) o An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta ofrece webinars y formación de concienciación para maestros y directores de escuela. Estos se centran en cómo utilizar el currículo nacional en el entorno al aire libre.

También hay muchas organizaciones que ofrecen concienciación, orientación y formación para escuelas y personal docente, como Leave No Trace Ireland, que afirma que "proporciona investigación, educación y divulgación para que todas las personas que se aventuran al aire libre puedan proteger y disfrutar responsablemente del medio ambiente". Está dirigido a individuos y organizaciones interesados en la educación al aire libre.

Si bien hay muchas organizaciones que ofrecen cursos de educación al aire libre para organizaciones juveniles y escuelas, como el Centro de Educación y Capacitación al Aire Libre de Baltinglass, no está claro a través de la investigación actual en escritorio cuántos maestros individuales están aprovechando el aire libre con fines educativos, cuántas escuelas tienen actividades educativas al aire libre activas y completas y cómo esto se relaciona con el plan de estudios de la escuela; no está claro



si las escuelas tienen una política clara con respecto a la educación al aire libre y cuándo y con qué frecuencia ocurre esto, o si la educación al aire libre se limita a cursos de aventura o eventos ocasionales.

3. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE

3.1. Beneficios académicos

"La educación al aire libre es la educación impartida al aire libre con el fin de desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes sobre el mundo en el que vivimos."

(Phyllis Ford, 1986)

Numerosos estudios en el campo demuestran que especialmente los niños pequeños necesitan un mayor desarrollo en espacios abiertos en lugar de las paredes de nuestras aulas y escuelas. Los niños experimentan fenómenos naturales como el clima, las estaciones cambiantes y las sombras, estimulando su sentido de la curiosidad a través del tiempo que pasan al aire libre, explorando el mundo de primera mano y utilizando sus habilidades relacionadas con el proceso de investigación científica, como la inferencia, la medición y la observación. Las actividades al aire libre brindan oportunidades para que los niños aprendan haciendo, como participantes activos.

Se comprobó que la educación al aire libre aumenta el rendimiento académico de los estudiantes con un estudio realizado en California en 2006 que involucró a 2000 estudiantes. Los estudiantes de 11 escuelas que implementaron un plan de estudios de educación al aire libre obtuvieron un rendimiento un 72% mejor en todas las asignaturas en comparación con los estudiantes de escuelas con currículos tradicionales, desde matemáticas hasta ciencias.

En el mismo año, Dennis Eaton publicó su libro "Cognitive and Effective Learning Outdoors" revelando que las habilidades cognitivas de los estudiantes se desarrollan mejor en el aprendizaje al aire libre.

La educación es la mejora general de los individuos. Por lo tanto, es necesario garantizar la armonía del cuerpo, alma y mente con actividades al aire libre. El



entrenamiento al aire libre puede llevarse a cabo en un parque, patio escolar, huerto, playa, campo, bosque, montaña, ¡dónde sea que desees!

La relación con el entorno mejora el desarrollo físico y mental de los niños. Esto se debe a que se sienten motivados por lo que ven a su alrededor sin que esto afecte su aprendizaje "tradicional". Es decir, las matemáticas, la literatura, la historia, etc. Pueden aprender las lecciones con más entusiasmo. Compartir conocimientos del mundo, expresar sentimientos sin la ayuda de otros, desarrollar habilidades importantes como la capacidad de tomar decisiones, la confianza en sí mismos, la alfabetización, las matemáticas y la ciencia, les permite a los estudiantes tener más éxito en la escuela y en la vida (Wilson, 2008). Gracias a la educación al aire libre, los niños entran en contacto con la naturaleza y aprenden todas las asignaturas junto con sus amigos, no por separado. Sin embargo, también tiene efectos positivos en la creatividad y la salud mental.

Podemos explicar los beneficios de la educación al aire libre en el aumento del éxito académico de los estudiantes con los siguientes apartados

Mejores calificaciones

La educación al aire libre fortalece la relación entre el aprendizaje y la cognición, lo que les permite establecer mejores vínculos con su entorno. Llevar el aprendizaje al exterior permite que el conocimiento adquirido en el aula se experimente y, por lo tanto, este conocimiento se vuelva más permanente. En el proyecto de campamento científico realizado en Çanakkale, Turquía, se lleva a cabo el evento Un laboratorio natural: el arroyo. En el marco de la actividad, se llevó a estudiantes de quinto grado a la orilla de un arroyo y se les pidió que examinaran el fondo de las piedras en el borde del río con una lupa. Al final de la actividad, se les pidió a los estudiantes que evaluaran los resultados de la actividad. Al tocar/manipular, los estudiantes encontraron la actividad interesante y divertida. Se determinó que disfrutaban del aprendizaje. Y se observó que todos los estudiantes que participaron en la educación al aire libre obtuvieron altas calificaciones en el examen.

Los estudiantes no tienen dificultad para recordar lo que han aprendido porque participan en la lección con más de un sentido. Se observa que los estudiantes están muy felices, creativos e interesados durante las lecciones al aire libre. También se



observa que la variedad de estímulos proporcionados por el entorno al aire libre mejora las calificaciones de los estudiantes en los exámenes.

Nivel de estrés bajo

Cuando se secreta la hormona serotonina en el cerebro, le brinda a la persona una sensación de seguridad y bienestar. Por esta razón, también se le llama la hormona de la felicidad. Actividades como escuchar música, chocar las manos en señal de celebración y escuchar los sonidos de la naturaleza aseguran la secreción de esta hormona.

Por eso, actividades como estar en la naturaleza y observar el crecimiento de una planta cada día son excelentes para estimular la producción de dopamina. Esto reducirá el nivel de estrés de los alumnos/estudiantes, los hará felices y aumentará su éxito académico. Un estudiante que pasa tiempo al aire libre se relajará y su ansiedad disminuirá. Realiza actividades cerebrales de manera más rápida al enfocarse más en las tareas y en las asignaturas escolares. Al aire libre, los niños se sienten más cómodos y se sienten más libres.

La educación al aire libre es relajante y también contribuye a su desarrollo, ya que es un lugar donde pueden canalizar su energía con mayor facilidad. Los profesores también tienen pensamientos positivos sobre la educación al aire libre, afirman que las actividades al aire libre son divertidas, entretenidas, liberadoras de estrés, alegres y que los estudiantes están activos. Los niveles de estrés disminuyen cuando los estudiantes se sienten seguros y felices.

Aumento en la motivación

Los niños son naturalmente activos y les encanta estar al aire libre. Las paredes del aula y la escuela los limitan. Un estudio realizado en 2008 en los jardines de infancia de Hoolwood reveló que la mayoría de los niños están más dispuestos a aprender al aire libre. Los investigadores citaron este resultado como prueba de que los niños están realmente dispuestos, pero no siempre se les exige aprender de formas tradicionales.

La educación al aire libre proporciona autocontrol: jugar al aire libre ayuda a los niños a adquirir más autocontrol y mejora la condición de los niños hiperactivos.



Los estudios demuestran que los alumnos que pasan tiempo regularmente en la naturaleza tienen un mejor rendimiento en el aula.

Ayuda con la coordinación: Los deportes al aire libre como correr y patinar permiten que los niños ejerciten sus músculos. Incluso balancearse hacia adelante y hacia atrás en el columpio ayuda a los niños a desarrollar un sentido de ritmo, equilibrio y sincronización.

Además, se encontró que después de la educación al aire libre, surgieron más efectos positivos en los niveles de motivación de los estudiantes hacia la educación al aire libre que hacia la educación tradicional en interiores. De esta manera, los estudiantes que encuentran aburrida la escuela y desean escapar estarán motivados para venir a la escuela. Y estarán emocionados por aprender cosas nuevas.

Aumenta la confianza en las lecciones

No es posible probar definitivamente el cambio en la confianza en sí mismo, pero no sería incorrecto pensar que el aprendizaje experiencial aumentará la independencia y la confianza en sí mismo.

Algunos estudios respaldan esto. En 1983, Ronald Force de la Academia Saint Francis y Charles Burdsal de la Universidad Estatal de Wichita observaron que la autoconfianza de 2 estudiantes varones con bajos logros académicos aumentó después de participar en el programa de caminata por la naturaleza de 2 semanas.

Al mismo tiempo, en 1995, el investigador Jim Zuberbuhler afirmó en su artículo "Fuera de las reglas son diferentes: El deseo de cuestionarse a sí mismo física y emocionalmente es una parte integral de los programas al aire libre". Debido a que desafiarse de esta manera puede aumentar la autoconfianza y la autoestima, y mejorar el éxito académico y las habilidades de comunicación.

Las oportunidades de desarrollo proporcionadas por el entorno de desarrollo enriquecedor ofrecido por el aire libre (educación al aire libre) son evidentes. Motiva a los estudiantes a aprender en entornos de aprendizaje más divertidos.

Por lo tanto, se espera que los estudiantes sean más exitosos en las lecciones al aumentar su autoconfianza.



Mejora la memoria y la imaginación

Mientras que estar pasivo durante el día te coloca en un patrón estancado, realizar actividades al aire libre ayuda a aprender y recordar el conocimiento al proporcionar un estímulo fresco. Las percepciones se vuelven más claras.

Los niños siempre están abiertos a cosas nuevas, ya que los entornos al aire libre son cambiantes, dinámicos y llenos de lo desconocido. A diferencia de los espacios cerrados habituales y familiares, siempre encuentran cosas nuevas por descubrir al aire libre. Esto invita a los niños a explorar, observar y mirar a su alrededor. Fortalece su curiosidad e imaginación. Los niños tienen la oportunidad de conocer su entorno y la naturaleza a través del juego al aire libre.

El entorno al aire libre expande la imaginación de los estudiantes y aumenta su éxito. Los estudiantes desarrollan su imaginación con los objetos y seres vivos que ven a su alrededor. De esta manera, pueden encontrar soluciones creativas a algunos problemas. Visitar jardines botánicos, museos, acuarios, zoológicos y planetarios amplía sus percepciones.

Ver y tocar de cerca los conceptos y seres vivos que el profesor explica en la escuela hace que los estudiantes se sientan preparados para el mundo real.

Aumenta la capacidad de atención

Los estudios muestran que los niños que aprenden mediante la experiencia al aire libre aumentan su tiempo de concentración y mejoran su rendimiento de memoria. Un estudiante que puede aburrirse muy rápido en el aula puede mantenerse concentrado durante mucho tiempo al aire libre. Según diferentes estudios realizados por la Universidad de Illinois, el aprendizaje al aire libre reduce estos síntomas incluso en niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

La educación al aire libre amplía su capacidad de atención y les permite progresar académicamente, ayudándolos a aprender mejor. Casi todos los maestros tienen sentimientos positivos sobre las actividades al aire libre en el desarrollo de los niños, considerándolas una actividad necesaria, útil e irremplazable, especialmente en la educación preescolar.



Los estudiantes que respiran aire fresco y obtienen suficiente oxígeno se renuevan gracias a la educación al aire libre. Aquellos estudiantes que se aburren rápidamente en el aula pueden concentrarse mejor en el espacio abierto. Pueden mantener su enfoque durante más tiempo. Además, ayuda a prevenir el problema del abandono escolar temprano.

Excursiones y viajes educativos

Aprovechando los entornos de aprendizaje fuera de la escuela de manera efectiva y de la forma más divertida para los estudiantes. Creemos que los estudiantes deben adquirir conocimientos prácticos en cada paso; por lo tanto, se lleva a los alumnos de excursión cada trimestre en los años de Preescolar y Primaria, lo que ayuda en el aprendizaje experiencial.

Las excursiones educativas también ayudan a los estudiantes desfavorecidos a tener las mismas oportunidades que los demás estudiantes, aumentando el éxito académico en los cursos. Un estudiante que escucha el fluir de la historia en un museo de historia recordará lo que aprende porque utiliza muchos órganos sensoriales.

Al mismo tiempo, un estudiante que no le gusta la lección de historia puede comenzar a disfrutarla gracias a las excursiones educativas. El hecho de que los alumnos experimenten las lecciones en el lugar aumenta su éxito y fortalece su interés hacia las materias. Obtienen nuevas motivaciones para asistir a la escuela y desarrollan sus habilidades y competencias para realizar nuevos aprendizajes.

Reduce su dependencia de la tecnología

Pasando tiempo al aire libre, los estudiantes se alejan de los dispositivos digitales. Esto permite que los niños y jóvenes con adicción a los videojuegos pasen tiempo con sus compañeros en lugar de estar frente a las pantallas de los ordenadores.

Hoy en día, los jóvenes viven bastante desconectados de la naturaleza y los procesos naturales del entorno. Especialmente con la pandemia global de Covid-19, los jóvenes y estudiantes han comenzado a centrarse en las redes sociales y las pantallas. Esto, a su vez, los ha llevado a desarrollar algunos trastornos emocionales. Para los niños que viven en espacios cerrados desconectados de la naturaleza, la naturaleza solo puede ser vista en documentales y se convierte en una entidad exótica (White, 2004).



La investigación muestra que existe una fuerte conexión entre el entorno natural y la salud emocional. Los procesos naturales que ocurren constantemente en nuestro entorno son, en muchos aspectos, una fuente muy poderosa de aprendizaje y conexión con nuestro lado emocional. Con la educación al aire libre, podemos acercar a los jóvenes estudiantes a la naturaleza, alejarlos de los entornos virtuales y sanar sus sentimientos desgastados.

Aumenta el desarrollo cognitivo

Los estudiantes desarrollan su aprendizaje participando activamente en actividades al aire libre y utilizando todos sus sentidos. Esta experiencia brinda numerosas ventajas, ya que les permite aprender de manera cognitiva mientras exploran y se involucran en el entorno natural.

En términos de desarrollo cognitivo, las actividades al aire libre incluyen la toma de decisiones y la resolución de problemas. Estas actividades fomentan habilidades como la observación y el examen del entorno, así como la conciencia de las propias capacidades. Al mismo tiempo, los niños desarrollan una comprensión cognitiva del entorno, analizan y solucionan problemas. El crecimiento y desarrollo del cerebro, el cuerpo y el desarrollo emocional están interconectados y no se producen de forma independiente.

Las actividades al aire libre y el tiempo que se pasa en la naturaleza mejoran la concentración, la autonomía y las habilidades de autodisciplina, lo que permite a los estudiantes tener más éxito en los exámenes (White, 2004). Un estudiante que estudia el hexágono de un panal de abejas puede descubrir que se trata de matemáticas en la naturaleza. Observar las matemáticas en todos los detalles les permite pensar en términos matemáticos. Además, se interesan por la ciencia y desean interpretar los fenómenos naturales. Esto los desarrolla cognitivamente y fortalece sus habilidades de pensamiento de alto nivel.

Mejora las habilidades matemáticas

Los estudiantes pueden explorar conceptos matemáticos en el mundo real en lugar de solo dentro del aula.

Llevar la clase de matemáticas al exterior brinda a los estudiantes un respiro de un aburrido día escolar.



Como profesor, hay mucho que podemos hacer para ayudar a nuestros estudiantes a practicar Matemáticas al aire libre:

- **Jugar a la rayuela u otros juegos activos relacionados con los números.**
- **Medir objetos en la naturaleza:** Salir al exterior y explorar problemas matemáticos en la vida real puede ayudar a que las matemáticas cobren sentido. Utilizar habilidades de medición y estimación, por ejemplo, es una forma en que los niños pueden aplicar lo que están aprendiendo al mundo real. Los estudiantes pueden adquirir habilidades matemáticas al medir perímetros o áreas.
- **Buscar patrones y formas:** Pueden tocar un triángulo, un rectángulo o un cuadrado. Los estudiantes pueden realizar operaciones matemáticas en la tierra con una ramita. Pueden aprender el concepto de ángulo observando la incidencia de los rayos del sol. Todo esto contribuye a mejorar las habilidades matemáticas de los estudiantes.

3.2. Beneficios psicológicos

En el pasado, muchos creían que la única manera de aprender era en un entorno de aula donde los niños se enfocaban en la pizarra frente a ellos. Pero todo eso ha cambiado. Aunque aún se utilizan las aulas, cada vez más escuelas optan por la educación al aire libre. Las actividades al aire libre impactan de manera positiva en los niños en todos los aspectos. Obtienen aire fresco y abundante oxígeno. El niño que sale al exterior se siente muy feliz. Comparte más que pelea, especialmente los niños que viven en apartamentos. Experimentan una felicidad social y emocional debido a que no suelen jugar mucho al aire libre.

En esencia, cuidar de la naturaleza y del medio ambiente es una parte fundamental de este tipo de educación. Además, los niños desarrollan su creatividad gracias a la educación al aire libre. Pueden respirar aire fresco y hacer ejercicio sin darse cuenta. "Una mente sana en un cuerpo sano" (Atatürk) es un conocido proverbio turco. Significa que cuanto más sano esté tu cuerpo, más fuerte estará tu mente.

Los docentes y numerosos investigadores son conscientes de la importancia del entorno natural en la psicología de los estudiantes. Asimismo, la educación al aire libre facilita el desarrollo de competencias como la creatividad, el autorrespeto, la



autonomía, el espíritu emprendedor, el trabajo en equipo, la confianza en sí mismos, el respeto y la protección de los recursos naturales.

Las posibilidades que ofrece el entorno al aire libre van más allá del desarrollo motor, cognitivo y emocional. Participar en actividades al aire libre también tiene un impacto positivo en el ámbito social de los estudiantes/niños. Los resultados de diversos estudios indican que los entornos al aire libre influyen de manera positiva en el juego creativo de los niños, en sus relaciones con sus compañeros y en su conexión con el entorno (Dowdell, Gray y Malone, 2011). Además, es importante destacar las oportunidades que el tiempo pasado al aire libre brinda en términos de bienestar psicológico, conciencia sensorial y relajación.

Hood River es una de estas escuelas, y como resultado de las investigaciones, se ha comprobado que la educación al aire libre es mucho más beneficiosa para el desarrollo y la expansión de habilidades sociales. Y lo más importante son las oportunidades que el tiempo pasado al aire libre brinda en términos de bienestar psicológico, conciencia sensorial y relajación.

Mejora de la salud

Las investigaciones han demostrado que la educación al aire libre puede ser un factor clave en la prevención de la obesidad infantil. Cuando los niños juegan al aire libre, tienen más probabilidades de mantener un peso saludable porque están quemando calorías adicionales.

Los juegos al aire libre son esenciales para que los niños puedan liberar su energía.

Además, ayuda a los estudiantes a estar en entornos naturales que mejoran sus sentidos y promueven el crecimiento fisiológico y psicológico. El movimiento del cuerpo y el aumento de la energía permiten a los estudiantes desarrollar emociones positivas al fortalecer la conexión entre el cuerpo y el cerebro. El desarrollo del cerebro, el cuerpo y las emociones están interrelacionados y no son independientes entre sí (Ouvry, 2005). La importancia del aire fresco y el ejercicio en el desarrollo cerebral ha sido comprobada (White, 2008).

Los espacios al aire libre para los niños son especiales y les permiten desarrollarse en todos los aspectos, además de promover su crecimiento.



Los juegos al aire libre que implican movimientos físicos exigentes, como correr, saltar y trepar, garantizan el funcionamiento adecuado de los sistemas respiratorio, circulatorio, digestivo y excretor de los niños. Sus músculos pequeños y grandes se desarrollan, sus huesos se fortalecen y su salud general mejora.

Los niños que juegan al aire libre obtienen mayores beneficios de la vitamina D y su sistema inmunológico se fortalece considerablemente. Esto promueve un desarrollo óseo saludable y reduce los riesgos futuros de enfermedades cardíacas y presión arterial alta. Los estudiantes, cuyos tejidos cerebrales requieren más oxígeno que los adultos, también se benefician del aire fresco y el oxígeno que encuentran al aire libre. Además, la educación al aire libre mejora la vista. Según un estudio realizado por la Universidad de Ohio, pasar 14 horas a la semana al aire libre contribuye a una mejor visión. Otros estudios demuestran que la luz natural del día reduce la miopía en los niños y mejora la hipermetropía. También podemos mencionar los efectos positivos del aire libre en el sistema inmunológico.

Todos estos factores permiten que los estudiantes estén saludables y tengan una psicología fuerte.

Los juegos al aire libre ayudan a regular el sueño de los niños. Fomentan la empatía, la tolerancia, la comprensión y la cooperación. Apoyan el desarrollo de los músculos necesarios para habilidades motoras finas y gruesas. Enseñan a superar la adversidad. Desarrollan una conexión con la naturaleza. Previenen que los niños desarrollen una naturaleza neurótica, introvertida, tímida y susceptible. Además, promueven la salud mental y emocional de los estudiantes.

Experimentar emociones verdes

Uno de los objetivos de la educación es criar niños conscientes para una sociedad respetuosa y sensible. Los niños que crecen sin interactuar con la naturaleza se sienten incómodos y comienzan a evitar todo lo relacionado con ella, volviéndose insensibles a los problemas ambientales. Es de vital importancia permitir que los estudiantes pasen tiempo en la naturaleza y desarrollen un amor por los animales y las plantas. Cuanto antes se inicie la educación ambiental, más efectiva será, ya que los intereses y actitudes formados en la etapa preescolar sentarán las bases de los comportamientos futuros.



El niño que experimenta la educación al aire libre, cuidando de plantas y animales, desarrollará sentimientos de amor, empatía, simpatía y confianza. Al comprender que una semilla necesita tiempo para germinar, aprenderá a ser paciente y esperar. Cuando los padres brindan cuidado y afecto, el niño experimentará un apego seguro, lo cual le permitirá establecer relaciones saludables en la adultez. Además, al comprender los procesos naturales, el niño aprenderá que los momentos difíciles son temporales y que siempre habrá una nueva oportunidad para brillar, como el sol al amanecer.

Los niños experimentan fenómenos naturales como el clima, los cambios de estación y las sombras al utilizar habilidades relacionadas con el proceso de investigación científica, como la inferencia, la medición y la observación. Estimulan su sentido de curiosidad a través del tiempo que pasan al aire libre (Bilton, 2010; Civelek y Akamca, 2017).

Al comprender que existen muchas especies diferentes de animales y plantas, el niño desarrollará amor hacia las personas que son distintas a él y las tratará con tolerancia. La educación al aire libre no solo tiene un impacto positivo en la psicología del niño, sino que también fomenta su desarrollo cognitivo, físico, emocional y social. Un niño que crece en contacto con la naturaleza y con conciencia ambiental siente una profunda admiración por la naturaleza y la protege. Un niño que experimenta amor desde temprana edad se convierte en un adulto comprensivo y consciente.

La naturaleza y el color verde tienen un efecto relajante que desempeña un papel importante en la salud psicológica de los estudiantes. Ayuda a los jóvenes y estudiantes a valorar y proteger el entorno natural, al tiempo que fomenta el desarrollo de emociones positivas.

Mejora las habilidades de comunicación y socioemocionales

La educación al aire libre tiene como objetivo el trabajo en equipo, la cooperación y la colaboración. Los estudiantes interactúan mucho más con sus compañeros en comparación con el entorno del aula. Especialmente en las actividades que requieren juegos en equipo, competencias y trabajo conjunto, los estudiantes establecen fuertes vínculos con sus amigos. Se aceptan mutuamente tal como son y se apoyan entre sí. Trabajan juntos para resolver problemas y establecer relaciones positivas. Aprenden unos de otros, generan ideas de manera conjunta y llegan a



conclusiones juntos. Los niños pueden expresarse con mayor facilidad en las actividades al aire libre. Se ha observado que interactúan más con sus amigos y experimentan un desarrollo positivo en el ámbito del lenguaje.

Todo esto ayuda a prevenir el acoso entre compañeros. Facilita que los estudiantes introvertidos y tímidos socialicen y formen buenas amistades. Además, se observa una disminución de actitudes y comportamientos negativos hacia la escuela.

No debemos olvidar que la educación al aire libre es una labor educativa que contribuirá a las relaciones humanas. Observarás que tus estudiantes, al cocinar juntos al aire libre, preparar la comida en conjunto y disfrutarla mientras lo hacen, se acercan más al mundo exterior y fortalecen la comunicación entre ellos. Esto no solo es una tarea educativa para ellos, se convierte en una actividad divertida y entretenida, y puedes eliminar su aburrimiento.

Contribuye a que los estudiantes que tienen dificultades para expresarse cómodamente en el aula se sientan mejor, reduciendo las barreras para comunicarse y, por ende, mejorando su bienestar psicológico.

Mejora el comportamiento general y disminuye los niveles de estrés

Los espacios al aire libre para niños son especiales y les permiten desarrollarse en todos los aspectos, a la vez que los ayuda a crecer (Wilson, 2008). Los niños necesitan jugar, correr, ver, tocar, oler y explorar libremente en la naturaleza. Necesitan la naturaleza para su desarrollo mental, socioemocional y físico.

Los niños y jóvenes aprendices están en constante crecimiento, transformación y evolución, y tienen que lidiar con muchas cosas al mismo tiempo. La educación al aire libre les permite desarrollar su habilidad para enfrentar de manera más efectiva los desafíos que puedan encontrar en la vida.

De acuerdo a un estudio publicado en el American Journal of Public Health, se ha comprobado que las actividades realizadas en la naturaleza reducen los síntomas de hiperactividad y déficit de atención más que aquellas realizadas en espacios interiores. Esto se debe a que cuando los niños gastan su energía moviéndose al aire libre, disminuye su riesgo de presentar problemas de atención en el aula y pueden concentrarse mejor.



Recibir apoyo de sus compañeros o maestros en juegos en equipo y en algunos deportes les permite mantenerse más positivos. Cuando sienten el apoyo de un compañero o maestro, se sienten más felices y motivados hacia todo el entorno. De esta manera, reducen el estrés y se sienten más seguros.

Es un hecho que los niños en las grandes ciudades tienen menos contacto con la naturaleza. Esto los hace más dependientes de la tecnología y las pantallas. Además, disminuye considerablemente sus relaciones con otros niños. Por lo tanto, la educación al aire libre es una excelente manera de ayudarles a conectarse con su entorno. Al mismo tiempo, el contacto con la naturaleza fomenta el desarrollo de las habilidades de empatía en los niños.

Crea una percepción positiva

Las encuestas muestran que la actividad al aire libre es la más disfrutada por los niños pequeños. Los estudiantes de la escuela que mencionamos al principio de nuestro artículo nos cuentan esto y expresan su deseo de volver a experimentar ese momento una y otra vez. Se cree que los prejuicios hacia la naturaleza también han desaparecido con este tipo de educación, al menos eso es lo que indican los comentarios de los niños. Al pasar tiempo en la naturaleza desde temprana edad y al conocer animales y plantas, esto tiene una gran importancia para que los estudiantes crezcan como individuos respetuosos y sensibles al medio ambiente.

La educación al aire libre es muy popular, especialmente en países europeos, y se busca convertirla en una práctica habitual. Puede implementarse de manera gradual en todos los países, y al menos si se elige de forma intermitente, convertirá a los niños en estudiantes más entusiastas y contribuirá ampliamente a su educación y desarrollo psicológico.

La educación al aire libre se convierte en una actividad muy placentera tanto para los estudiantes como para los educadores, y creemos que es un elemento que potencia la motivación. Los niños, en un entorno saludable que estimula todos sus sentidos, aprenden disfrutando de la libertad que ofrece la naturaleza y divirtiéndose.

Es importante destacar que los estudiantes que tienen aversión a asignaturas como las matemáticas pueden cambiar su perspectiva gracias a la educación al aire libre. Esto les hace sentir bien y les brinda confianza. Por lo tanto, resulta crucial para



crear una percepción positiva en los estudiantes que desean evitar lecciones difíciles como las matemáticas.

Aumentar esta conciencia al hacer que el aprendizaje sea más divertido hará tanto a los profesores como a los estudiantes felices.

Aumenta la confianza en uno mismo

Estudiar en un entorno limitado por cuatro paredes restringe tanto al educador como al estudiante. Las aulas cerradas resultan aburridas para los estudiantes hiperactivos, quienes no pueden moverse libremente y destacar sus fortalezas. Esto los lleva a perder confianza en sí mismos.

Con la educación al aire libre, los estudiantes pueden moverse libremente en espacios más amplios. Pueden correr, saltar y trepar. Al participar en estas actividades, los niños experimentan la sensación de logro y no se preocupan por enfrentar tareas difíciles. Los niños que tienen la libertad de explorar, observar e imitar desarrollan confianza en sí mismos. Aquellos con una alta percepción de autoeficacia se enfrentan a dificultades y prueban diferentes estrategias hasta alcanzar el éxito. De esta manera, la confianza y competencia que los niños adquieren a través de sus experiencias al aire libre tienen el potencial de influir en todas las áreas de sus vidas.

De esta manera, los estudiantes con un estilo de aprendizaje cinestésico se adaptan de manera más efectiva a las lecciones. Además, esta forma de educación ayuda a los niños a desarrollar habilidades de trabajo en equipo y a fomentar el respeto hacia el medio ambiente.

Esta relación con el entorno mejora el desarrollo físico y mental de los estudiantes/niños. Aumenta la disposición para asistir a la escuela y el interés por las materias escolares.

El comportamiento adecuado que se espera del niño en la comunidad durante las actividades al aire libre incluye cumplir con responsabilidades, obedecer las reglas, compartir y turnarse al jugar con juguetes. Aprenden a ser respetuosos entre sí y a tener paciencia, lo que contribuye a su desarrollo socioemocional (Revista de la Facultad de Educación de la Universidad de Mersin, Vol. 8, Núm. 3, diciembre de 2012, pp. 47-62).



No obstante, en las actividades educativas realizadas al aire libre, se pueden observar una amplia diversidad y numerosos ejemplos. Esto permite elevar los estándares, como lo demuestran las investigaciones de manera más clara.

Mejora la inteligencia emocional

Existe una relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia psicológica, siendo que a medida que la inteligencia emocional aumenta, también se fortalece la resiliencia psicológica. Es un hecho que los efectos positivos de la naturaleza en los seres humanos contribuyen al desarrollo de la inteligencia emocional. La naturaleza nos brinda felicidad y nos ayuda a encontrar sentido en la vida. Según el Dr. Daniel Goleman, la inteligencia emocional se compone de cinco elementos: autoconciencia, manejo de emociones, motivación, empatía y habilidades sociales (Dr. Daniel Goleman, 1995).

La educación al aire libre tiene el efecto de fortalecer todas estas habilidades. Durante la primera infancia, los niños aprenden mediante la utilización de sus sentidos y registran lo aprendido a través de la experiencia sensorial en su memoria a largo plazo (Khan, 2012). Como menciona Louv (2010), las experiencias sensoriales conectan el mundo exterior del niño con su mundo emocional. Para un desarrollo emocional saludable y una mayor conciencia interna, es de especial importancia que el niño explore su entorno utilizando sus sentidos en el entorno natural, que es la principal fuente de estímulos sensoriales.

La inteligencia emocional, o EQ (cociente emocional), se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las emociones de los demás. Incluye la autoconciencia, el manejo emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. La educación al aire libre tiene como objetivo potenciar estas habilidades en los estudiantes. Además, promueve la empatía, la motivación y las buenas relaciones sociales entre los compañeros a través de actividades al aire libre. Las actividades en la naturaleza también contribuyen al desarrollo de la inteligencia sensorial y brindan una sensación de felicidad a los estudiantes.

Los estudios demuestran que las personas con inteligencia emocional están más conectadas con su entorno y satisfechas. Gracias a la educación al aire libre, los individuos pueden ser conscientes de sus habilidades personales y controlar sus



emociones. Se fomenta la creatividad en los niños al permitirles expresarse libremente y crear sus propios productos únicos. Se convierten en personas seguras de sí mismas, responsables y orientadas a los resultados, lo que aumenta la motivación tanto en ellos mismos como en sus amigos.

4. GESTIÓN DE CLASES AL AIRE LIBRE

Al manejar clases al aire libre, al igual que en las clases en interiores, se requiere planificación, pero aún más, ya que más allá del aula hay más elementos en movimiento, más situaciones que pueden presentarse, y más riesgos como el clima, estudiantes perdidos y posibilidades de que un estudiante se lastime en carreteras, maquinaria agrícola, ríos, colinas y supermercados. Estos problemas se intensifican a medida que llevas a tu clase más lejos de las puertas de la escuela.

El profesor debe tener en cuenta cómo prevenir que una clase de adolescentes en la etapa de educación secundaria sufra hipotermia en el congelador de un supermercado durante una excursión, o que los niños de educación primaria caigan con las manos en excrementos peligrosos de vaca que contengan gusanos parásitos o bacterias resistentes a los antibióticos. Se deben evaluar los peligros percibidos y potenciales tanto del entorno urbano como del mundo natural, y planificar para emergencias, pero al mismo tiempo permitir que los niños asuman riesgos apropiados; los niños y jóvenes no deben ser protegidos en exceso del riesgo y deben aprender a tomar decisiones personales y asumir responsabilidad, lo cual debe quedar claro para los padres.

Las siguientes recomendaciones son el resultado de la experiencia de Eurospeak en la organización de clases al aire libre y eventos educativos. Estas recomendaciones se basan en los consejos proporcionados por nuestros profesores, formadores y personal auxiliar, quienes han trabajado en instituciones educativas tanto estatales como privadas, tanto en Irlanda como en el extranjero. Consideramos que estos consejos son igualmente aplicables tanto para niños como para adultos.

Es importante tener un objetivo claro al salir al aire libre; debes saber por qué estás yendo. Debes tener claridad sobre el propósito de salir al aire libre y comunicarlo también a los estudiantes y sus padres. Esto te dará dirección, ayudará a los estudiantes a involucrarse en lo que deseas que observen, experimenten o aprendan



durante su tiempo al aire libre, y dará tranquilidad a los padres. Después de todo, quieren saber que estás llevando a sus seres queridos al bosque para algo más que solo jugar. Por lo tanto, planea, planea y planea cada paso de la lección, ten un plan B y un plan de escape para mitigar problemas en la clase al aire libre, en el trayecto o en el lugar de enseñanza. Recuerda mantener la flexibilidad y hacer que las experiencias al aire libre sean relevantes tanto para el estudiante como para el currículo, pero también divertidas.

Hay tantas posibilidades cuando comienzas a utilizar el entorno exterior como herramienta de enseñanza, pero no te excedas; da pequeños pasos y comienza de forma gradual, y sé paciente; no te apresures a comenzar con un curso de siete días en plena naturaleza para tus alumnos de 7 y 8 años; adapta las actividades al aire libre a la edad y habilidades de tus estudiantes. Además, no tiene sentido llevar sillas de ruedas convencionales a lugares agrestes si no son sillas todoterreno motorizadas aptas para terrenos difíciles.

El personal docente y auxiliar también necesita tiempo para familiarizarse con la metodología al aire libre, la gestión de los estudiantes y el entorno de enseñanza al aire libre. Te sugiero que comiences dentro de los límites de la escuela y luego amplíes a sitios urbanos locales y espacios verdes seleccionados, donde sea más fácil supervisar a tu clase, antes de llevarlos a áreas rurales y costeras.

También recomiendo ayudar a los estudiantes a conocer su patio escolar, el vecindario de la escuela y el campo local. Utiliza las primeras excursiones para que los estudiantes, el personal docente y auxiliar se familiaricen con los diferentes entornos. Camina por el lugar y habla con los estudiantes y los otros profesores o asistentes de enseñanza, haciendo preguntas sobre lo que encuentran. Descubre cuáles son sus dudas y preguntas sobre las cosas que ven; crea un mapa de los sitios convirtiéndolo en una lección, y utiliza Google Earth como una herramienta previa a la excursión para reconocer el área.

He encontrado que el uso de voluntarios de los padres en el viaje también ayuda con la gestión de la clase y la disciplina, y proporciona una mano extra.

También puedes desarrollar habilidades y fomentar el éxito al hacer que los estudiantes produzcan mapas del patio escolar, los sitios urbanos al aire libre y las áreas rurales que visitan, y utilizar la tecnología para documentar lo que ven.



Aprovecha el conocimiento de los niños sobre la fotografía y la realización de películas utilizando sus teléfonos móviles, y pídeles que identifiquen la flora, fauna, huellas de animales, sonidos, olores y desechos metabólicos de los animales.

Otra oportunidad de enseñanza es señalar e identificar cualquier peligro, como plantas nocivas, urticantes o espinosas, terreno inestable o cursos de agua; ellos deben poder identificarlos; o aún mejor, hacer que los estudiantes lo hagan preguntándose qué podría representar un riesgo para ellos. Permíteles explorar y jugar libremente con materiales naturales al aire libre antes de enseñarles.

Cuando estéis fuera de los límites de la escuela, emparejad a los estudiantes con un amigo de confianza, alguien con quien se sientan cómodos, siempre; cada uno será responsable del bienestar del otro y podrán informar de problemas; a su vez, cada grupo de parejas se emparejará con otro grupo para mayor seguridad.

Aseguraos de tener una comunicación completa y transparente, así que cuando estén fuera de los terrenos escolares, todo el personal docente, los estudiantes y la base de operaciones tendrán los números de contacto de todos en marcación rápida. Todos los participantes al aire libre deben saber cuándo y cómo utilizar estos números; obviamente, díganles a los estudiantes que no deben llamar a su abuela si ven una mariquita de 22 manchas.

Tratad de variar la ubicación de la actividad al aire libre y elegid lugares accesibles para todos los estudiantes.

Como docente, es tu responsabilidad asegurarte de que tus niños estén seguros, que establezcan conexiones con la comunidad que rodea la zona de aprendizaje, incluyendo a los residentes locales, los parques y guardabosques, los agricultores y propietarios de tierras, y las empresas; que se enfoquen en relaciones duraderas y recíprocas, esto puede garantizar la seguridad de las clases y proporcionar valiosas fuentes de ayuda, consejo y colaboración.

También recomiendo seguir una política de "No dejar rastro"; dejad el entorno de aprendizaje al aire libre tal como lo encontrasteis; llevad la basura en mochilas para desecharla en un lugar apropiado, no dejéis equipos o materiales en la zona de aprendizaje. No toméis nada del entorno local; no remováis flora, fauna, detritos biológicos ni artículos geológicos, no explotéis físicamente la naturaleza. Y siempre



seguid las mejores prácticas nacionales, locales y organizativas cuando estéis al aire libre.

Procurad anticiparos al clima; verificad los pronósticos del tiempo, pero no temáis salir al aire libre cuando las condiciones sean adversas; es beneficioso en todo tipo de clima, aunque es probable que paséis menos tiempo al aire libre si hace frío o llueve; los estudiantes deben vestirse y estar preparados para el clima que probablemente encuentren.

El clima puede ser divertido. Obviamente, si quedan restos de una tormenta tropical de 103 nudos que atraviesa el Atlántico, no querrás llevar a un grupo de niños de once años a la costa de Kerry.

Por último, enseñar a tus alumnos habilidades al aire libre les muestra cómo comportarse en el mundo natural, sin importar el clima. Muéstrales cómo levantar una roca suavemente, observar y apreciar la vida de los insectos y luego volver a colocar la piedra sin dañar nada. Enséñales a examinar una planta sin arrancarla, demuéstrales cómo sentarse en silencio en contemplación y escribir reflexiones sobre su experiencia. Muestra cómo observar sin ser escuchados y cómo interactuar con la fauna de manera respetuosa.

Estas son nuestras recomendaciones. A medida que lleves tus clases al aire libre, irás adquiriendo tus propios pensamientos, conocimientos y opiniones para escribir tus propios consejos, recomendaciones y políticas escolares. ¡Buena suerte y disfruta de la naturaleza!

4.1. Carta de seguridad

Este ejemplo de Carta de Compromiso se basa en las Cartas de Protección Infantil y de Derechos Humanos de Irlanda, la Unión Europea y las Naciones Unidas. El documento presenta los compromisos que se recomienda que las organizaciones asuman para crear un programa seguro de educación al aire libre (OE) y proteger la integridad y bienestar de los niños y las personas.

Las escuelas pueden exhibir una copia física completa de la Carta en un lugar visible de su institución, para que los niños, jóvenes, padres, cuidadores y la comunidad en general puedan verla y saber que los líderes, el personal y los voluntarios de la organización están comprometidos en garantizar la seguridad y el bienestar de



los niños y jóvenes. Además, se debe disponer de un documento en formato PDF en línea en varios formatos, como audio, braille, versión amigable para niños y versión en el idioma nacional, para asegurar la accesibilidad a todas las personas.

Juego y educación en un entorno cuidado

Todo niño tiene el derecho de participar en la educación, el juego, actividades creativas y recreación, incluso si una enfermedad o discapacidad dificulta su participación.

Las oportunidades de educación, juego y recreación deben adaptarse a la edad y al desarrollo mental y físico de los niños y jóvenes. Idealmente, estas actividades deberían llevarse a cabo en un entorno especialmente diseñado, equipado y amueblado, y contar con personal capacitado para atender sus necesidades y las necesidades del personal escolar.

Es responsabilidad de los padres y los niños informar a los docentes, al personal auxiliar y a los trabajadores de la salud si las oportunidades de juego y recreación no cumplen con sus necesidades.

Juego y educación en un entorno natural.

Cada niño tiene derecho a participar en la educación, el juego, las actividades creativas y la recreación, a menos que su enfermedad o discapacidad le impida hacerlo.

Las oportunidades de educación, juego y recreación deben ser adecuadas a la edad, al desarrollo mental y físico, y a las capacidades de los niños y jóvenes; preferiblemente, deben tener lugar en un entorno que pueda satisfacer las necesidades del niño o joven.

Los niños, con el apoyo de sus padres, tienen la responsabilidad de informar a los trabajadores de salud si las oportunidades de juego y recreación no cumplen con sus necesidades.

Respeto

Nuestra protección de la infancia es interinstitucional y multidisciplinaria. Las agencias y profesionales colaboran en beneficio de los niños y las personas vulnerables.



Tratamos a todos por igual, sin importar su origen, género, discapacidad o situación socioeconómica.

Todos son incluidos y bienvenidos. Todos los niños y personas deben ser tratados de manera igualitaria de acuerdo con la legislación y los tratados actuales de Irlanda, la Unión Europea y las Naciones Unidas. Todos tienen derecho a estar protegidos contra el daño y la discriminación. Los padres y tutores tienen derecho a ser respetados independientemente de su origen y habilidad en el idioma, y deben ser consultados e involucrados en asuntos que conciernen a sus hijos. Todos los niños deben ser tratados con cuidado, sensibilidad, equidad y respeto.

El personal educativo prestará especial atención a la situación personal, bienestar y necesidades específicas de cada niño, respetando su integridad física y psicológica, así como su identidad personal.

Informa

Os informaremos a ti y a tus padres y tutores sobre nuestro programa educativo al aire libre, incluyendo los posibles peligros y beneficios para su seguridad física, emocional y en el lugar, así como sobre las medidas que tomaremos en caso de que se sienta inseguro/a, y qué puede hacer usted en caso de sentirse inseguro/a.

Cada niño tiene derecho a recibir información en un formato que pueda entender y nunca debe tener miedo de hacer preguntas.

Darte voz

Nos aseguraremos de que haya muchas formas en las que puedas expresarte y participar. Tú, los niños y tus padres y tutores tienen el derecho de ser escuchados y tomados en cuenta, y ser tomados en serio.

Los niños tienen el derecho de expresar libremente sus opiniones y que estas sean tenidas en cuenta en asuntos que les afecten, de acuerdo con su edad y comprensión.

Los niños tienen derecho a ser escuchados, atendidos y tomados en serio. Teniendo en cuenta su edad y comprensión, se les debe consultar e involucrar en todos los asuntos y decisiones que puedan afectar sus vidas.



Ayuda

Escucharemos y actuaremos en base a lo que los niños nos digan. Los ayudaremos con sus esperanzas y sueños, así como con sus preocupaciones y temores. Proporcionaremos una sesión de actividad previa al evento de educación al aire libre donde podrán expresar sus sentimientos con respecto al evento, y una sesión de actividad reflexiva posterior para discutir el evento de educación al aire libre.

Confía

Nos preocuparemos por las necesidades y sentimientos de nuestros estudiantes y los apoyaremos. Continuaremos mejorando lo que hacemos para ayudarles a aprender sobre sí mismos, mejorar su educación y prepararlos para el mundo adulto y los entornos naturales.

Seguridad

El interés superior del niño debe ser primordial. Haremos de la experiencia al aire libre de nuestros estudiantes algo divertido, informativo, educativo, feliz y cómodo para ellos. Su seguridad y bienestar son responsabilidad de todos, incluyendo su compañero de estudio en el programa al aire libre. Sus mejores intereses son nuestra prioridad.

Cada niño y joven puede esperar que promovamos el aprecio por el aire libre y los capacitemos para gestionar su comportamiento a largo plazo y reducir el estrés físico y emocional. Aprenderán más sobre lo que pueden hacer para mejorar el medio ambiente de manera segura.

Respeto por el entorno natural

Nuestros principios rectores son no dejar rastro, no quitar y no explotar físicamente el mundo natural.

1. Planifica y prepárate con anticipación.
2. Sé considerado con los demás.
3. Respeta a los animales de granja y la vida silvestre.
4. Viaja ya campá en terrenos duraderos.
5. Deja lo que encuentres.



6. Deshazte adecuadamente de los desechos.
7. Minimiza los efectos del fuego.

Valores

Buscamos mejorar la aptitud física, la salud y el desarrollo motor de nuestros estudiantes; mejorar el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico; aumentar la confianza en sí mismos; desarrollar la comprensión y apreciación de los ecosistemas y los procesos ambientales.

Se invita a los estudiantes a interactuar directamente con la naturaleza, otros seres vivos y fenómenos naturales para que puedan experimentar sentimientos, sensaciones y emociones reales y significativas. Con el Aprendizaje al Aire Libre, los estudiantes pueden comprender el medio ambiente y los esfuerzos que se pueden hacer para protegerlo de los daños humanos o los fenómenos naturales.

4.2. Buenas prácticas

Como docente, hay varias consideraciones prácticas en las que debemos reflexionar y poner en práctica al facilitar la interacción de los niños con el entorno natural. Debemos preguntarnos:

1. ¿Cuáles son los límites aceptables de interacción con el mundo natural?
2. ¿Qué riesgos pueden y serán tolerados por los niños, los padres y tutores, y la institución educativa?

Como docentes, tenemos el deber de cuidado hacia los niños, el entorno natural y la vida silvestre cuyo hábitat estamos invadiendo.

Se han establecido las siguientes consideraciones para mantener a los niños seguros y protegerlos física y emocionalmente mientras les permitimos libertad para explorar e interactuar con el entorno que les rodea y las criaturas que encuentran, logrando así una experiencia segura y satisfactoria en su actividad al aire libre.

Comunicarse con los padres y tutores.

Los padres y tutores deben ser informados por la escuela sobre cuándo y con qué frecuencia sus hijos participarán en actividades de aprendizaje al aire libre, para



que puedan estar equipados y suministrados adecuadamente, y para que se les informe de cualquier condición médica o fobia.

Comunicación con padres y tutores: Es importante comunicarse con los padres/tutores sobre el aprendizaje al aire libre en su escuela y cómo pueden ayudar enviando a los estudiantes preparados para aprender en el entorno exterior.

Análisis de riesgos

Se debe realizar un exhaustivo estudio del terreno del espacio de enseñanza por parte de la escuela, el personal docente y el personal auxiliar para familiarizarse con el área de aprendizaje al aire libre, ya sea que se encuentre en un lugar seleccionado dentro del recinto escolar, en un espacio verde urbano o en una ubicación rural o costera fuera de la ciudad.

Análisis de riesgos (incluyendo animales e insectos peligrosos o plantas venenosas como la hiedra venenosa y otras plantas peligrosas). Realizar una inspección diaria del sitio en busca de posibles peligros. Continuar evaluando los riesgos a medida que las condiciones cambien. Cosas a tener en cuenta incluyen animales, plantas e insectos peligrosos; terreno peligroso o inestable y peligros arbóreos e inestabilidad.

Ropa y equipo adecuados para el clima.

Los estudiantes deben estar completamente preparados para todo tipo de clima que se presente en el área de educación al aire libre; esto incluye clima favorable e inclemente; esto incluye el equipo de seguridad que pueda ser necesario. Esto incluye zapatos de caminar, botas de agua, ropa para climas fríos o equipo para el verano.

Planificación

Es necesario elaborar un plan de enseñanza de OE por parte de la escuela y asegurarse de que esté disponible para padres, profesores y personal de apoyo.

Este plan incluirá protocolos sobre qué hacer en caso de que un evento sea cancelado debido a la lluvia, si ocurre una emergencia en el camino, los peligros en el lugar de enseñanza de OE, planes para mitigar emergencias en el lugar de enseñanza de OE. Además, se proporcionará un plan de preparación para emergencias y lesiones que contendrá números de emergencia, equipos necesarios y acciones a tomar, así como el número de personal presente en el viaje educativo de OE. También se



establecerá una política para OE tanto en las instalaciones escolares como fuera de los límites de la escuela.

Conciencia

Los padres, los niños y el personal deben estar conscientes del entorno natural, sus limitaciones, peligros y desafíos para todos los que participen en actividades educativas al aire libre.

El personal escolar y los estudiantes deben estar conscientes de la geografía y topología de un espacio dado de educación al aire libre, ya sea dentro del recinto escolar, en un espacio urbano curado o en una ubicación semi-rural o costera.

Formación

Formación del personal escolar: Todos los miembros del personal habrán participado en una sesión de concienciación sobre el entorno de enseñanza al aire libre, recibirán formación en primeros auxilios y participarán en sesiones de desarrollo profesional continuo sobre la educación al aire libre y los entornos en los que se espera que enseñen.

Currículo

Los vínculos y actividades del currículo deben ser claramente establecidos para los maestros, asistentes de enseñanza, personal auxiliar, estudiantes y sus padres y tutores.

Todos necesitan saber por qué participan en las actividades; las siguientes cuatro sugerencias de lecciones son un ejemplo de las que han sido impartidas por los maestros y han resultado populares entre los estudiantes.

Resúmenes de las lecciones

Lo esencial

Esto es adecuado para un currículo CLIL vinculado a la educación primaria irlandesa en Ciencias Sociales, Ambientales y Científicas: clases de Ciencias para niños que estudian Seres vivos, Yo mismo, Plantas y Animales.

Esta es una actividad de aprendizaje físico y táctil que se puede realizar dentro de los terrenos escolares, en caso de que la escuela tenga áreas verdes, o en un área seleccionada como un parque local, una zona verde, una playa, una orilla de río o un



área costera. Si la escuela no tiene áreas verdes, el profesor puede utilizar elementos reales como ramas, hojas y piedras para crear un sendero o ecosistema improvisado.

Selecciona un área corta predefinida en los terrenos de tu escuela, como un camino, un área arbolada o detrás de arbustos; si nada de esto está disponible, se puede organizar un ecosistema improvisado en el patio de la escuela.

En un área rural o arbolada, utiliza lo que te rodea; sin embargo, si estás creando un ecosistema en el patio o área de juegos de la escuela, utiliza diferentes superficies en tu ecosistema o ruta, como corteza, grava redondeada desgastada por el agua o guijarros, piñas de pino o abeto, arena y barro, hierba alta y hojarasca, excremento de caballo y algunas rocas. Trabaja con los niños para preparar el ecosistema.

Independientemente de si los niños están en un área natural o en la escuela, anímalos a utilizar un vocabulario descriptivo que involucre los sentidos. Pídeles que expliquen y describan cómo se siente, huele, se ve y suena, y cómo se sienten ellos mismos.

Envirophysi (Entorno y Fisiología)

Esta clase de educación física es adecuada para los alumnos de quinto y sexto grado de educación primaria. Los estudiantes trotan o corren sobre una distancia preestablecida, previamente seleccionada por el profesor de educación física y con el permiso del propietario de la tierra o del guardabosques.

El objetivo de la lección es trotar o correr en un entorno natural sin competir durante un período de entre 15 a 30 minutos, según el terreno; y correr entre 30 segundos y 5 minutos con un compañero o un pequeño grupo mientras se superan muros bajos, se cruzan obstáculos bajos o se atraviesan puentes pequeños o cursos de agua poco profundos.

A continuación, recorren el circuito caminando nuevamente, pero esta vez observando el terreno, la geografía natural y hecha por el hombre, y las condiciones meteorológicas.

Luego reflexionarán sobre el recorrido y cómo se sintieron física y mentalmente durante el mismo.



Español y Más

Esta es una clase para el ciclo junior o la educación secundaria inferior, que se basa en su educación en idioma extranjero (L2).

El tiempo que se pasa al aire libre puede ser una gran inspiración para la creatividad de los estudiantes de idiomas. El profesor puede pedir a los estudiantes, en español o en el idioma que estén aprendiendo, que describan lo que pueden ver, oír, oler y sentir; el profesor les pide que imaginen cómo sería vivir al aire libre o en el campo.

Esta actividad se puede utilizar como una tarea de escritura creativa o libre en su segundo idioma (L2); ya sea cuando los estudiantes están al aire libre o cuando regresan al aula, pueden reflexionar sobre su experiencia al aire libre en el L2. Los estudiantes podrían escribir blogs o publicar mensajes en redes sociales describiendo lo que han visto y experimentado. También podrían crear un breve video en su idioma objetivo narrando su experiencia o lo que más disfrutaron de su lección.

El tiempo fuera del aula estática en interiores puede estimular el uso del lenguaje y la fluidez verbal. Estar al aire libre les permitirá espacio para pensar, considerar sus pensamientos y ayudar a desarrollar confianza y fluidez verbal en relación con el vocabulario y la terminología relacionada con el entorno natural.

Búsqueda del tesoro

Esta actividad es puramente un juego. Prepárate una historia de fondo en la que los estudiantes asuman los personajes de cazadores de tesoros o aventureros en busca de un tesoro perdido.

Para descubrir el tesoro, los alumnos deben trabajar juntos en parejas o en pequeños grupos siguiendo instrucciones detalladas que deben encontrar, además de completar cualquier tarea adicional que se les haya asignado. Esto podría servir de enlace con una clase de lengua del tipo "Español y Más", en la que las pistas están escritas en la L2 de los alumnos.

La búsqueda del tesoro es una tarea de comprensión. Si los alumnos encuentran el "tesoro" con éxito, se habrá establecido la comunicación en la L2.



Escuela Primaria Netherfield

Este ejemplo de buenas prácticas muestra cómo la escuela primaria hace un uso eficaz de los recursos y el espacio para proporcionar a los niños experiencias de aprendizaje. La Escuela Primaria Netherfield aprovecha al máximo sus recursos al aire libre para "reflejar el entorno interior tanto como sea posible para que los niños tengan acceso a todos los mismos tipos de actividades y oportunidades de aprendizaje al aire libre como lo harían en el interior¹."

Más allá de la zona exterior, pero dentro del recinto escolar, hay un pequeño jardín que se utiliza como "escuela del bosque", donde los niños juegan y aprenden mientras exploran la naturaleza y resuelven problemas planteados en función de sus necesidades específicas. Algunos niños, por ejemplo, buscaban materiales ásperos, con púas, lisos o brillantes" porque el personal se había dado cuenta, mediante evaluaciones, de que estos niños necesitaban desarrollar su vocabulario².

Esta escuela también tiene una granja que alberga gallinas, conejos y cabras. Los niños se turnan para cuidar de los animales, alimentarlos y limpiar sus jaulas. Esto contribuye al desarrollo personal, social y emocional de los niños y a su comprensión del mundo que les rodea.

Guardería Farley

La guardería Farley ha adoptado una filosofía de "aprendizaje al aire libre" en la que los niños pasan la mayor parte del tiempo en el exterior. Por lo tanto, es importante que la planificación de las actividades y la gama de recursos disponibles cubran todas las áreas de aprendizaje. El personal de la guardería se ha centrado en el desarrollo de actividades al aire libre para la resolución de problemas, el razonamiento y la aritmética. Como resultado, se dispone de una estimulante gama de recursos que permiten a los niños experimentar y resolver problemas y desarrollar sus primeras habilidades matemáticas.

¹ [Ofsted \(2015\): Using the physical environment as a tool for teaching - Netherfield Primary School](#)

² [Ofsted \(2015\): Using the physical environment as a tool for teaching - Netherfield Primary School](#)



El personal ve grandes ventajas para los niños, a quienes les fascina resolver cosas y experimentar³. Los niños desarrollan su comprensión de la forma y el espacio participando regularmente en "grandes construcciones". En colaboración con el personal, diseñan y construyen estructuras de juego con materiales como palés, tabloncillos, cajas y neumáticos. Calculan la forma mejor y más segura de montarlas y pueden adaptarlas en cualquier momento. La mayoría de los materiales son gratuitos y fáciles de conseguir.

Los niños utilizan recursos baratos e inusuales para resolver problemas. El agua, como siempre, es un gran éxito. Los niños la hacen correr por canalones y desagües para ver adónde va a parar y utilizan una gran variedad de recipientes y utensilios. Utilizan latas con agujeros en el fondo, jarras medidoras de plástico, botellas pulverizadoras de plástico y tuberías y juntas de fontanería. Se afanan en averiguar por qué los pulverizadores no funcionan cuando hay purpurina en el agua y pasan mucho tiempo desmontándolos, comprobándolos y volviéndolos a montar.

La fosa de barro permite a los niños utilizar el agua a mayor escala. Utilizan una manguera, cajas, tuberías y canalones para dirigir el agua hacia el suelo y luego utilizan herramientas para cavar y explorar las propiedades del barro. La zona es pequeña, pero los niños disfrutan experimentando allí y, como van vestidos adecuadamente, no importa lo sucios que se pongan. Las actividades aprovechan al máximo el entorno exterior. Una carrera de "formas" de tortitas atrae a los niños al vincular la carrera con una actividad de emparejamiento. El personal prepara la actividad cortando tortitas en formas sencillas, utilizando objetos grandes y cotidianos de la misma forma. Por turnos, los niños corren con su tortita en una sartén y encuentran la forma correspondiente al final del recorrido. El éxito radica en que todos los niños se implican al máximo y el personal apoya la actividad pidiéndoles que identifiquen las distintas formas.

Escuela Secundaria Oban

El aprendizaje al aire libre es una parte central de la recuperación COVID-19 para la Escuela Secundaria de Oban. Hay una clara justificación compartida para el aprendizaje al aire libre que es bien entendida por los socios que han participado en

³ [Ofsted \(2012\): Taking problem solving, reasoning and numeracy into the great outdoors - Farley Nursery School](#)



la configuración de este. La justificación esboza los beneficios en términos de un mejor conocimiento y apreciación del mundo natural, el desarrollo de habilidades y beneficios más amplios asociados con el bienestar.

Los socios desempeñan un papel importante en el aprendizaje al aire libre en todos los aspectos del plan de estudios. Los grupos comunitarios locales, las organizaciones del tercer sector, el sector público y las organizaciones empresariales ofrecen aspectos del aprendizaje al aire libre que mejoran la experiencia de los alumnos. Como resultado, los socios tienen una comprensión compartida de lo que están tratando de lograr para los jóvenes. Su contribución es decisiva para que las experiencias de aprendizaje al aire libre sean viables.

En muchos casos, tanto el personal como los socios de Oban High School planifican, preparan e imparten conjuntamente experiencias de aprendizaje al aire libre. Éstas se dirigen a una amplia gama de alumnos, incluidos los que necesitan apoyo personalizado y los que cursan estudios avanzados. Por ejemplo, la escuela mantiene vínculos muy estrechos con la universidad local, que imparte varios cursos, incluidos los premios nacionales de progresión en habilidades rurales, construcción y carpintería en la Escuela Secundaria de Oban. Muchos jóvenes que han participado en los cursos están explorando ahora oportunidades relacionadas con el mundo laboral⁴.

Día no lectivo

Más de 470.000 niños de más de 3.000 escuelas de toda Turquía asistieron a la jornada extraescolar, que se celebraba por primera vez en Turquía. Haciendo hincapié en que jugar al aire libre, aprender explorando y experimentando es importante para el desarrollo de la salud física y mental de los niños, así como de sus habilidades comunicativas y su creatividad, la educación al aire libre reunió a los niños en el exterior.

Los profesores que participaron en la jornada escolar al aire libre presentaron a los alumnos el deporte de la orientación. La orientación es un deporte de contrarreloj que consiste en navegar con la ayuda de un mapa. Es una forma estupenda de fomentar el trabajo en equipo y desarrollar la capacidad de liderazgo y de resolución de problemas. Aunque puede practicarse en diferentes condiciones de terreno,

⁴ [Successful approaches to learning outdoors. A report by HM Inspectors. February 2022. Education Scotland. Foghlam Alba](#)



generalmente se prefiere hacerlo en terrenos forestales. La orientación refuerza la autoconfianza y la fe del individuo. Los jugadores asumen la responsabilidad de sus propias decisiones. La sensación de leer un mapa con éxito en una zona boscosa es que "realmente" se ha tenido éxito. Por lo tanto, es un muy buen ejemplo para aprender al aire libre. Los alumnos que se iniciaron en el deporte de orientación por primera vez aprendieron practicando. Aprendieron a ser más sensibles a su entorno al aire libre, descubrieron su confianza en sí mismos y desarrollaron su creatividad.

Los alumnos que vivieron esta experiencia en Turquía, país bastante atrasado en materia de educación al aire libre, quedaron muy contentos. Este deporte al aire libre fomenta la creatividad de los alumnos, mejora su capacidad para resolver problemas y favorece su desarrollo emocional e intelectual. Adoptar una actitud positiva ante los retos y la aventura.

También permite el crecimiento de niños idealistas que tienen más éxito en sus clases y más confianza en sí mismos.

Fotografía de naturaleza

Su objetivo es mejorar las habilidades fotográficas de los alumnos con una educación al aire libre diseñada especialmente para estudiantes interesados en el arte. Fotografiar la caída de una hoja, la belleza de una flor o un insecto hace muy felices a los alumnos. Les permite comprender mejor el orden y lo impecable de la naturaleza y asociarlo con la lección de ciencias.

Los alumnos competirán entre sí para hacer la mejor foto y reducir sus niveles de estrés. Al adquirir la habilidad de hacer fotografías, se vuelven más conscientes de que todo ser vivo tiene un deber en la naturaleza. Es una actividad al aire libre ideal tanto para alumnos de primaria como de secundaria. Pueden enfocar diferentes fotos utilizando su creatividad. Con esta actividad los alumnos se vuelven más activos en el campo de la tecnología y adquieren habilidades sociales.

La actividad, que no se limita a una sola clase, puede aplicarse en distintas disciplinas. Por ejemplo, en una clase de lengua extranjera, un alumno puede explicar la fotografía que hizo en otro idioma o puede hacer un cuadro que se parezca a su foto en clase de arte. Con la actividad los alumnos disfrutan, adquieren confianza y conciencia medioambiental. Los alumnos que asisten a educación al aire libre pueden



ser más respetuosos con el medio ambiente. Conciencian sobre la contaminación ambiental, los fenómenos naturales.

4.3. Guía para elegir el espacio de formación al aire libre

Uno de los principales pasos a la hora de planificar una actividad de formación al aire libre es elegir el espacio concreto en el que se va a desarrollar la actividad. Para ello, hay algunas cuestiones que deben plantearse y factores que deben tenerse en cuenta para desarrollar el mejor plan de formación al aire libre posible.

La siguiente guía pretende destacar las principales características que se deben tener en cuenta para elegir el espacio ideal para desarrollar el aprendizaje al aire libre.

¿Cuál es el grupo objetivo?

Si vas a organizar una actividad educativa al aire libre, tienes que tener en cuenta a qué tipo de alumnos te diriges:

- Niños (infantil, primaria y secundaria).
- Personas con necesidades especiales.
- Estudiantes (Universidad y Formación Profesional).
- Personas que trabajan en empresas (Empleados, Directivos).

¿Qué tipo de actividad o actividades se llevarán a cabo?

Antes de elegir el lugar exacto, es recomendable que los profesores tengan claro el tipo de actividad que quieren llevar a cabo.

Por ejemplo, una de las actividades al aire libre más populares es el deporte. Si elegimos este tipo de actividad, tenemos que proporcionar instalaciones deportivas como una cancha de baloncesto, un campo de fútbol o cualquier espacio al aire libre, incluido su equipamiento específico como balones, aros, raquetas, etc. Estas actividades deportivas pueden incluir deportes de montaña como el senderismo o el rafting. En caso de elegir una actividad relacionada con el medio ambiente tendremos que elegir un espacio al aire libre situado en la naturaleza como el bosque o un huerto para jardinería, una granja o incluso el parque.

Otro ejemplo podrían ser las actividades de team building si el grupo destinatario son los trabajadores de una empresa. Este tipo de actividades suelen ser lúdicas por lo que, en este caso, el espacio habilitado podría ser un lugar totalmente



diferente al entorno laboral (oficina, almacén, fábrica...). Podríamos pensar en el bosque, un parque o cualquier tipo de lugar que tenga que ver con la naturaleza y los espacios verdes.

¿Qué tipo de riesgos pueden preverse?

La mayoría de las experiencias de aprendizaje al aire libre se desarrollan con niveles de riesgo muy bajos. Sin embargo, en ocasiones puede ser necesario exponer a los alumnos a niveles de riesgo ligeramente superiores. Naturalmente, es importante equilibrar los riesgos y las oportunidades en cualquier experiencia de aprendizaje al aire libre para garantizar que las acciones sean proporcionadas y razonables.

Uno de los pasos más importantes para minimizar los riesgos será realizar una evaluación del lugar de la zona de aprendizaje al aire libre ANTES de llevar a los alumnos a esta zona para asegurarse de que el lugar está libre de peligros.

Seguridad y gestión de riesgos

Cuando planifiques una clase al aire libre, ten en cuenta estas cosas para desarrollar una actividad segura:

- Inspecciona diariamente el lugar en busca de peligros potenciales. Sigue evaluando los riesgos a medida que cambien las condiciones.
- Asegúrate de que las mesas y sillas estén bien sujetas para evitar que vuelquen. El personal de las instalaciones debe ser el único que mueva las mesas y el equipo pesado.
- Asegúrate de que los alargadores estén bien cubiertos para evitar tropiezos.
- Si el lugar se considera demasiado peligroso debido a condiciones meteorológicas extremas, como vientos fuertes o una tormenta, pospon la experiencia de aprendizaje al aire libre.
- Avisa a la oficina cuando vaya a salir al exterior. Escribe una nota en la puerta de tu casa para que la gente sepa dónde estás y cómo localizarte.
- Lleva un teléfono móvil o una radio bidireccional que te permita comunicarte al instante con la oficina.
- Cada vez que el grupo pase de un lugar a otro, haz un recuento para asegurarte de que todos los alumnos están presentes. Asegúrate de que el trayecto sea seguro.



- Observa las interacciones de los alumnos entre sí y con el entorno. Guía suavemente a los alumnos en la gestión de su comportamiento, de cualquier riesgo y de las interacciones según sea necesario.
- Explica a los alumnos que si encuentran algo que pueda ser peligroso o suponer un riesgo para la salud (abejas, cristales rotos, agujas, animales muertos, etc.) deben dejarlo e informarle inmediatamente.
- Discute las respuestas apropiadas a los mosquitos, abejas, avispas, garrapatas y otros insectos.
- Repasa con los alumnos que no deben hablar con miembros de la comunidad que no conozcan. Si un desconocido intenta entablar conversación con los alumnos, éstos deben informar al profesor.
- Estate atento a los signos de estrés térmico e hipotermia. Programa pausas de hidratación o calentamiento según sea necesario.
- Ten en cuenta las necesidades especiales de los alumnos, como las alergias.

Calidez y comodidad

Los alumnos deben venir preparados con ropa adecuada para el tiempo que haga cada día que vayan a aprender al aire libre. Los niños que no estén adecuadamente vestidos no se sentirán cómodos.

- **CAPAS:** llevar capas de ropa permite a los niños ajustarse según sea necesario a los cambios de tiempo/microclima y a los niveles de actividad.
- **CALZADO:** se recomiendan botas o zapatos resistentes con buen agarre en la suela. El calzado debe ser cerrado (no sandalias).
- **MATERIAL ADICIONAL:**
 - Reúne ropa adicional, incluidos impermeables, pantalones para la nieve, chaquetas de invierno, mitones, gorros y botas.
 - Limpia estos suministros y guárdelos en un contenedor para que los alumnos que no estén preparados tengan algo apropiado que ponerse.

CUANDO HAGA CALOR, PONTE:

CUANDO HAGA FRÍO, PONTE:



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Una camiseta de manga corta, ligera y transpirable.• Pantalones o pantalones cortos resistentes. | <ul style="list-style-type: none">• Ropa interior térmica. Elige un tejido que evacúe la humedad de la piel y proporcione una capa cálida y transpirable.• Guantes o manoplas cálidos e impermeables que se puedan poner y quitar fácilmente.• Gorro cálido e impermeable que cubra las orejas.• Chaqueta de invierno cálida e impermeable y pantalones para la nieve.• Calcetines de lana o de mezcla de lana y botas de invierno cálidas e impermeables. |
|---|--|

Protección solar

Las horas de mayor insolación, de 10:00 a 15:00, están comprendidas dentro de la jornada escolar normal. Advierte a los alumnos de los riesgos de quemaduras solares. Asegúrate de que los alumnos cubran la piel expuesta, utilizando sombreros y protección solar. Mantén la protección solar en los espacios de aprendizaje al aire libre. Trabaja a la sombra siempre que sea posible.

Mochila

Todo el mundo debería llevar una mochila con:

- Agua en una botella a prueba de derrames y una pequeña taza irrompible para bebidas calientes.
- Un tentempié sano y energético en un recipiente reutilizable.
- Una toalla húmeda en una bolsa o desinfectante de manos y una toalla para limpiarse las manos antes de la merienda.
- Calcetines, camiseta, guantes y gorro de repuesto.



¿Cuál es el presupuesto para la actividad?

Es muy importante tener en cuenta el presupuesto del que disponemos para elegir el espacio donde realizar las actividades de entrenamiento al aire libre. Si el presupuesto es pequeño, no podemos elegir un espacio que vaya a estar lejos, para reducir gastos como el transporte o incluso el alojamiento. También debemos considerar un espacio que ya cuente con todos los equipos y materiales que son necesarios para que la actividad se lleve a cabo, de manera que podamos reducir al máximo los costes si no tenemos que adquirir materiales adicionales.

Otro aspecto a tener en cuenta a la hora de pensar en el presupuesto es la situación económica de los participantes implicados a la hora de exigirles la obtención de determinados instrumentos para llevar a cabo la actividad como por ejemplo ropa técnica para actividades de montaña o marinas, o materiales específicos para un proyecto científico o deportivo.

Además, algo a tener en cuenta sobre el presupuesto es si el desarrollo de la actividad al aire libre requiere la contratación de profesionales especializados como por ejemplo monitores para deportes o personal extra si el grupo de niños es numeroso y se requiere más supervisión.

¿Qué tipo de actividad se desarrollará?

El entorno de aprendizaje al aire libre debe ser una prolongación del entorno interior. Debe crearse con el mismo propósito, debe suscitar, inspirar y motivar, y debe satisfacer las necesidades de cada persona. Su zona exterior ofrece un abanico aparentemente interminable de oportunidades de aprendizaje.

Si trasladas tus actividades al exterior y utilizas el entorno para ilustrar conceptos, podrás mejorarlas. Existe una amplia lista de actividades que se pueden desarrollar al aire libre, dependiendo de las características del grupo o del área de aprendizaje o formación en la que nos vayamos a centrar.

Este es el principal aspecto que debemos tener en cuenta a la hora de elegir el espacio. En primer lugar, debemos saber qué tipo de actividad vamos a realizar, ya sea deportiva, de sensibilización medioambiental, formaciones específicas para trabajadores, jardinería, team building...



También hay algunas actividades típicas de interior que pueden realizarse al aire libre, como por ejemplo una clase de ciencias para que los niños experimenten a través de los sentidos lo que aprenden en los libros. Algunas actividades no necesitan un espacio con ciertas especialidades, pero otras, como los deportes, por ejemplo, requieren cierta planificación, como el tipo de campo que necesitamos o los materiales y equipos que se necesitarán.

¿Qué tipo de ubicación se tendrá en cuenta?

Podemos encontrar muchos espacios al aire libre diferentes para desarrollar la actividad que se planifique. Una de las principales clasificaciones podría ser lugares rurales, urbanos o fuera de la ciudad.

Por espacios rurales entendemos un espacio propio del campo no incluido dentro de una zona urbanizada o clúster urbano. Podemos pensar en elegir estos espacios para desarrollar actividades que impliquen temas medioambientales, de agricultura, jardinería, o actividades que se realicen con el objetivo de acercar a los participantes a los espacios verdes o familiarizar a los niños de las grandes ciudades con el estilo de vida rural y la naturaleza.

En segundo lugar, tenemos el espacio urbano, considerando éste como la zona con una alta densidad de población e infraestructura de entorno construido. Esta opción es óptima para realizar actividades al aire libre como paseos en bicicleta o el uso de parques. También podemos encontrar espacios fuera de la ciudad que no sean estrictamente rurales pero que impliquen estar en contacto con la naturaleza como bosques a las afueras de la ciudad o jardines urbanos.

Otra opción es desarrollar actividades al aire libre que puedan tener lugar en zonas costeras como la playa. Una actividad interesante relacionada con el medio ambiente podría ser la limpieza de playas o la práctica deportiva del surf. El mismo ejemplo se puede trasladar para la montaña.

¿Se necesita personal cualificado para desarrollar la actividad al aire libre?

Esta cuestión se puede plantear cuando se planifican actividades como que requieren la contratación de personal externo que esté específicamente cualificado para determinadas actividades que se van a realizar o incluso cuando el grupo de alumnos requiere una mayor supervisión por las peculiaridades del espacio o de las personas.



Por ejemplo, si vamos a hacer una excursión quizá necesitemos contratar un guía turístico o un monitor si elegimos esquiar en la montaña.

¿Cuáles son las condiciones climatológicas?

Es muy importante tener en cuenta el tiempo cuando se planifica una actividad al aire libre.

En función de la previsión no sólo podemos elegir el lugar concreto en el que vamos a realizar la actividad, sino también cuándo es el momento adecuado para hacerla y qué ropa específica vamos a necesitar. Por ejemplo, no encontraremos el mismo tiempo en zonas costeras que en la montaña.

¿Cuándo tendrá lugar la actividad al aire libre?

Dependiendo de cuándo se vaya a realizar la actividad, podemos elegir un lugar u otro, así como proporcionar el equipo y los materiales necesarios.

No tendremos las mismas opciones de espacio durante el invierno o durante el verano. También, por ejemplo, si la actividad va a consistir en explorar el bosque durante la noche, tendremos que pensar en los materiales específicos que necesitaremos, como linternas...



CC-BY-NC-SA



Este documento puede ser copiado, reproducido o modificado de acuerdo con las reglas anteriores. Además, se debe hacer referencia clara a un reconocimiento de los autores del documento y a todas las partes aplicables del aviso de derechos de autor.

Reservados todos los derechos.

© Copyright 2023 HUGS