
CEP La Laguna, 2 al 5 de junio de 2010

Introducción.

La actual legislación educativa nos indica que dentro de un sistema de enseñanza de calidad, las actividades lectivas que se imparten en los centros deben complementarse con otras actividades fuera del aula, que utilicen recursos extraordinarios, y actividades no lectivas, que desarrollen aspectos no incluidos en los currículos.

Al mismo tiempo, debemos realizar una programación que se base fundamentalmente en un principio de contextualización, teniendo en cuenta la flexibilidad de ese documento. Por ello, el aprovechamiento del entorno se convierte en una herramienta básica e idónea para poder abordar y conseguir los contenidos y objetivos prescriptivos y los no reflejados en el currículo.

Una actividad complementaria en el Parque Nacional del Teide se justifica muy fácilmente y se convierte en una oportunidad que no debemos desaprovechar.

A continuación se expone en esta comunicación una vivencia muy positiva realizada por alumnado de 4º de la E.S.O. y 1º de Bachillerato del I.E.S. Los Cristianos, el cual durante la realización del sendero recopila información del entorno (paisajes, flora, fauna...), de su actividad física (frecuencia cardíaca, distancia recorrida, rumbos) y de su actuación sobre el medio ambiente para posteriormente vaciar los datos obtenidos, analizarlos y plasmarlos en el trabajo en grupo, utilizando las TIC por medio del Blog del Departamento de Educación Física como herramienta central para descargar información, enviar trabajos, etc., trabajando al mismo tiempo estos contenidos transversales de manera interdisciplinar con otras materias.

1. Las actividades complementarias y extraescolares.

En primer lugar, para poder llevar a cabo esta actividad, debemos clasificarla y conocer su regulación, apoyándonos para ello en las 2 normativas reflejadas en el BOC N° 11 del miércoles 24 de enero de 2001, la Orden de 15 de enero de 2001, por la que se regulan *las actividades extraescolares y complementarias* en los centros públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias y la Orden de 19 de enero de 2001, por la que se dictan *instrucciones sobre las medidas de seguridad a aplicar por el profesorado* o



acompañantes en las actividades extraescolares, escolares y/o complementarias, que realicen los Centros docentes públicos.

Aquí nos indican que se considerarán complementarias, aquellas actividades lectivas desarrolladas por los centros, coherentes con el Proyecto Educativo de Centro, diferenciada de éstas, por el momento, espacio o recursos que utilizan. Las actividades complementarias serán evaluables y obligatorias para el alumnado. En caso de que la actividad complementaria exija la salida del alumnado del centro y éstos sean menores de edad, se requerirá con carácter previo autorización de los padres o tutores.

Hay que tener en cuenta que las actividades extraescolares no están incluidas en los Proyectos Curriculares, tendrán carácter voluntario y no formarán parte de su proceso de evaluación.

Otro aspecto que no debemos olvidar es que toda actividad complementaria o extraescolar se someterá a la autorización previa del Consejo Escolar del centro, estableciéndose para las que impliquen la salida del centro las siguientes ratios:

Máx. alumnos por profesor	
Ed. Infantil	10
Ed. Primaria	15
Ed. Secundaria	20
Ed. Especial	8

Por otro lado, el alumnado menor de edad ha de presentar la autorización paterna, materna o del que ostente la patria potestad o guarda legal del alumno o alumna, donde se especifique la autorización favorable para efectuar la salida escolar.

La normativa también nos obliga a informar previamente y de forma detallada al alumnado sobre el tipo de ropa y útiles necesarios y adecuados para efectuar la salida escolar debiendo llevar un botiquín de emergencias si es en un lugar alejado de centros de salud, el cual tendrá un contenido mínimo especificado por la Administración educativa. Otra obligación será la de dejar alguna actividad programada para aquellos grupos de alumnos que no van a recibir clase y la realizar una evaluación de las actividades debiendo anexarse a la memoria del centro educativo.

2. Descripción de la actividad.

2.1. *El Sendero de Montaña Majúa.* La actividad a realizar es la de una caminata por el Parque Nacional del Teide, más concretamente un sendero circular con salida y llegada en el Parador Nacional, pasando por Montaña Majúa y por El Sanatorio, dentro de unas cotas de entre los 2100 y los 2200 metros e incluido en los senderos número 16 y 19 de la Red de Senderos del Parque Nacional del Teide.



La distancia estimada a recorrer es de unos 11 km. donde se invierten aproximadamente entre 3 horas - 3 horas y media, incluyendo una parada de 30 minutos para comer algo suave a mitad de camino.

2.2. *Temporalización de toda la actividad complementaria.* Desarrollando la presente actividad desde el I.E.S. Los Cristianos tenemos:

- ✓ Llegada al Centro: 08´30 horas. Recogida de autorizaciones y contabilización. División de tareas y roles dentro de cada grupo. Entrega de brújulas y material (tablas, fichas, etc. por grupos.
- ✓ Salida del Centro: 08´50 horas. Trayecto en guagua. Recordatorio de las actividades a realizar durante el sendero. División de tareas y roles por grupo.
- ✓ Llegada al Parador Nacional: 10´00 horas. Recordatorio de las medidas de seguridad y asesoramiento al alumnado en las dudas que pueda tener. Visita al servicio después de más de 1 hora de guagua.
- ✓ Inicio de la caminata (sendero): 10´15 horas. Inicio de las actividades previstas (rumbos predominantes por tramos, talonamiento parcial de tramos, tomas de frecuencias cardíacas, toma de tiempos...)
- ✓ Parada para comer algo: 12´00 horas.
- ✓ Llegada al Parador (final del sendero): 13´30 horas. Aseo y subida a la guagua.
- ✓ Salida del Parador: 13´40 horas. Trayecto en guagua de regreso.
- ✓ Llegada al Centro: 14´40 horas. Recordatorio de entrega de trabajos y despedida.

2.3. *Objetivo de la actividad.* Se busca realizar una actividad física en el medio natural con una carga saludable (en zona de actividad saludable cardiovascular) con una intensidad media de entre el 55% y el 80% de la frecuencia cardíaca, respetar el medio ambiente y valorar nuestro entorno y espacios naturales...

3. **¿Qué elementos curriculares?** Una vez descrita la actividad, basándonos en el currículo actual para la E.S.O. en Canarias, **D.127/2007 del 24 de mayo**, los objetivos, competencias básicas, contenidos y criterios de evaluación que más podemos destacar en esta actividad son los que se muestran en la siguiente tabla:

4º E.S.O.	Criterios evaluación	CC.BB.	Contenidos		Objetivos	
			Bloque I	Bloque II	Materia	Etapas
Actividad Complementaria: Sendero al Teide	7, 10, 3.	C,D, E, B, G, H	12, 5,6, 9	14, 13, 12, 10.	4, 9,10, 2.	l, f, g.



Además de los contenidos prescriptivos se exponen en esta actividad contenidos como “Efectos de la actividad física en altura” y otros de carácter interdisciplinar como los vinculados a la flora y fauna específica de este entorno canario.

La metodología utilizada se basará en un trabajo en equipo por parte del alumnado, guiado por unas indicaciones aportadas por el profesor, entre las que se encuentran la recopilación de datos, su análisis, valoración del grupo y posterior presentación de un trabajo con la inclusión de auto-evaluaciones que le dan una mayor participación, confirmando el uso de una evaluación compartida involucrándolo en el proceso de decisiones.

Los agrupamientos serán de 5 componentes, dividiéndose ellos mismos las labores de los diferentes roles a adquirir y que deberán alternar; talonador, uso de brújula, toma de tiempos, fotografía y vídeos, recopilación de información escrita, anotador de frecuencia cardíaca, etc.

El resumen de las actividades a realizar son:

- Trabajo (5 componentes).

Actividades previas a la entrega del trabajo:

1. Durante el sendero.

- ✓ Recogida de datos. (Toma de frecuencia cardíaca, talonamiento de tramos (distancia recorrida), rumbos medios por tramo, duración (toma de tiempos)...
- ✓ Realización de fotos y vídeos (fase de toma de datos, paisajes, flora y fauna...)

2. Después del sendero.

- ✓ Reunión del grupo (reparto del trabajo)
- ✓ Vaciado de datos.
- ✓ Elaboración de la gráfica.
- ✓ Búsqueda de información.
- ✓ Realización del documento (trabajo escrito) y entrega al profesor en fecha. (Fotocopiarlo y colocarlo en el portafolios)

Toda la información que recibe el alumnado se hace a través del blog del Departamento de Educación Física, donde se bajarán el trabajo en formato Word, las fichas para la realización de la auto-evaluación, las gráficas, las tablas de datos, etc. en la página www.iesloscristianosefi.blogspot.com y en el caso de que alguno de ellos no tenga los recursos podrá fotocopiarlos en el Centro.



4. Material adjuntado al alumnado.

4.1. Trabajo por grupos.

GUIÓN DEL TRABAJO:

✓ Portada.

(Componentes, clase-grupo...)

✓ Índice.

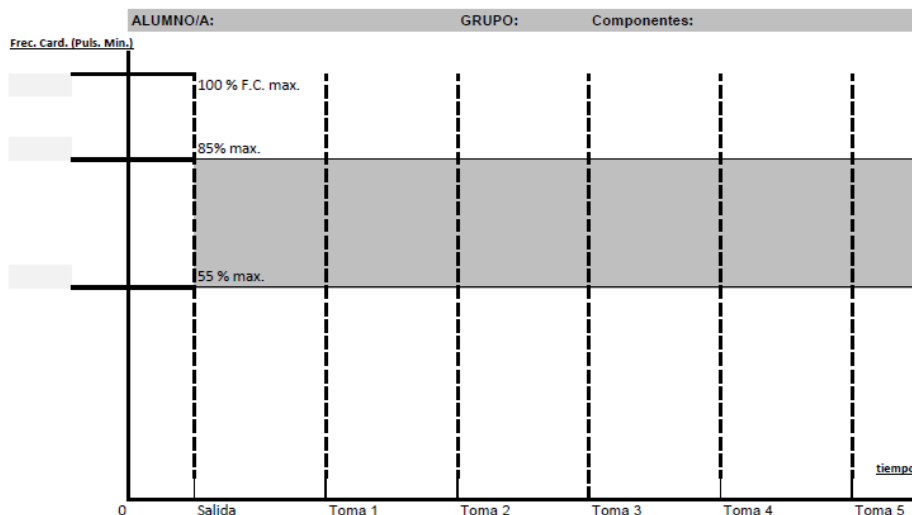
1. Introducción.
2. Tabla de datos.
3. Gráfica.
4. Autoevaluación de cada uno de los componentes.
5. Valoración de los resultados – Resumen y conclusión del grupo.
6. Anexo fotográfico y/o vídeo-montaje de la actividad.

4.2. Tabla de recogida de datos.

SENDERO 4º E.S.O. (Parque Nacional del Teide)
Recogida de datos

Grupo/Clase:		Componentes del grupo:			1	2	3	4	5
TOMA		Duración (Minutos)	DISTANCIA (talonamiento / metros)	RUMBO (Predominante)	FC media				
Nº	Descrip.				1	2	3	4	5
1									
2									
3									
4									
5									
6									
TOTAL/media									

SENDERO 4º E.S.O. (Parque Nacional del Teide)
 Gráfica de variación de la frecuencia cardíaca





4.4. Auto-evaluación.

AUTO-EVALUACIÓN ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA: Mi actuación en el sendero.

U.D. Nº: 6	U.D.: Orientación y Senderismo	4º E.S.O. _____		
Fecha:	Sesión:	ALUMNO/A:		
ÍTEM		1 (No)	2 (regular)	3 (Si)
Mi comportamiento y atención en las explicaciones durante el sendero han sido las correctas.				
El material y la ropa que he llevado han sido las adecuadas.				
El sendero me ha ayudado a analizar los beneficios para la salud de la actividad realizada.				
Durante la actividad no he alterado el medio ambiente.				
Deposité los desechos de la comida en mi propia bolsa de basura.				
Durante la actividad comprobé las características del entrenamiento en altura				
Reconocí si mis pulsaciones permanecían dentro de la "zona de actividad" para el trabajo de la R. Aeróbica.				
Trabajamos en equipo en todas las tomas, completando todos los datos necesarios (tiempo, F.C., rumbo, distancia...)				
Nuestro grupo completó todos los datos solicitados de la ficha y entregó el trabajo satisfactoriamente.				
¿Te ha gustado el sendero?				
¿Qué es lo que más te ha gustado?				
¿Lo que menos?				
¿Realizarías más actividades de este tipo, fuera del horario escolar?				
Comentarios del alumno/a:				

5. CONCLUSIÓN

La intención de esta comunicación no es otra que la de aportar una experiencia positiva que pueda ayudar a los profesores de Educación Física.

Desde mi punto de vista, es necesario llevar a cabo este tipo de actuaciones sobre el alumnado, más viendo lo que son capaces de hacer, no sólo durante la realización del sendero sino trabajando en equipo para la entrega del trabajo planteado, en donde la motivación del uso de herramientas digitales (cámaras, vídeos, ordenador...) potencia la adquisición de estos contenidos, posibilitando al mismo tiempo que se convierta en una actividad de recuperación, de ampliación o de evaluación (a nuestro criterio y atendiendo a la diversidad).

Los powerpoint entregados, los vídeos con movie-maker o los trabajos escritos que he podido recibir confirman la alta motivación y participación, donde las mayores críticas recibidas en la evaluación de la actividad vienen porque querían ir a un ritmo más suave para observar mejor el paisaje, lo cual choca un poco con el objetivo planteado.



6. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (2006). B.O.E. N° 106.
- ✓ Decreto 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias. (2007). B.O.C. N° 113.
- ✓ Orden de 15 de enero de 2001, por la que se regulan las actividades extraescolares y complementarias en los centros públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias. BOC 2001/011 - Miércoles 24 de Enero de 2001.
- ✓ Orden de 19 de enero de 2001, por la que se dictan instrucciones sobre las medidas de seguridad a aplicar por el profesorado o acompañantes en las actividades extraescolares, escolares y/o complementarias, que realicen los Centros docentes públicos. BOC 2001/011 - Miércoles 24 de Enero de 2001.
- ✓ López Pastor, Víctor M. y col. (2006). La evaluación formativa y compartida en educación física. De la crítica al modelo tradicional a la generación de un sistema alternativo. Revisión de 12 años de experiencia. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 94 - Marzo de 2006.

ANEXO FOTOGRÁFICO

