

“DESCUBRIENDO Y EXPLORANDO ANAGA” EXPERIENCIA INTERDISCIPLINAR

JUSTIFICACIÓN Y FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD

En los últimos tiempos se está convirtiendo en algo muy habitual que en la gran mayoría de los centros incluyan en el currículo de las diferentes materias, actividades de adaptación al medio, es decir realizadas en el medio natural. Entre estas materias, cómo no, una de las que presentan o pueden presentar una relación más directa es, sin duda, la Educación Física.

El área de Educación Física, a través de las actividades que se desarrollan en el medio natural, intenta influir en el alumnado haciendo que éstos inicien y mantengan en lo sucesivo, un contacto directo con la naturaleza, práctica poco habitual entre los hábitos de la gran mayoría.

No debemos obviar que en la sociedad actual existe la necesidad de huir de lo cotidiano, de la masificación de las grandes ciudades, de la contaminación, del estrés, del sedentarismo, ... todo esto hace que y la práctica de actividades en la naturaleza está empezando a cobrar importancia en la ocupación sana del tiempo libre.

Cuando nos encontramos ante la disyuntiva de escoger determinado tipo de tareas para nuestras programaciones de área, no nos vale solamente que éstas sean atractivas, motivantes y divertidas para el alumnado; además de éstas características, deben cumplir con otro requisito que va por delante de lo anterior: ¿qué valores educativos proporcionamos o pretendemos que adquieran nuestros alumnos y alumnas con estos contenidos?

La **elección del contenido** de la actividad que presentamos a continuación viene motivada porque:

- Es una actividad facilitadora de integración. Requiere la participación y la coordinación de todo el grupo. Se precisa la colaboración, el intercambio de opiniones, la confrontación de las mismas,... No diferencia entre géneros, ni entre diferentes niveles de condición física. Todo el alumnado puede tener éxito.
- Es una actividad en la que adquiere gran importancia la capacidad de toma de decisiones, además de comprobarse casi de inmediato si estas decisiones han sido o no acertadas.
- Incide de forma muy directa en el desarrollo de las aptitudes cognitivas, sociales y afectivas del alumno y la alumna, además de en sus aptitudes motrices y psicomotrices.
- Es una actividad en la que el trabajo interdisciplinar es abundante e interesante, con mucha facilidad de poner en práctica.

Ricardo Fernández Beceiro

(Departamento de Educación Física) IES ANAGA

Rebeca González Díaz

(Departamento de Educación Física) IES ANAGA

Jorge Miguel Fernández Cabrera

(Departamento de Educación Física) IES ALCALDE BERNABÉ

Las Actividades en el Medio Natural son un contenido formativo en todos sus ámbitos:

- **ÁMBITO AFECTIVO-SOCIAL:** facilita la progresiva autonomía de acción en el medio, consolida actitudes de autoaceptación, interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación.
- **ÁMBITO FÍSICO-MOTRIZ:** favorece el conocimiento y el desarrollo corporal desde el punto de vista anatómico y fisiológico, mejorando las cualidades físicas y facilitando la adquisición de hábitos de salud e higiene. Estimula el conocimiento y el dominio del propio cuerpo desde el punto de vista cinestésico, espacial y temporal.
- **ÁMBITO COGNITIVO:** desarrolla la autonomía en la resolución de problemas.

¿El por qué de la elección del Parque rural de Anaga?

Situado al noreste de la isla de Tenerife, el macizo de Anaga ofrece al visitante la oportunidad de disfrutar de un paisaje singular, fruto de una larga y armoniosa convivencia del ser humano con un medio natural rico y diverso. Los brumosos bosques de sus cumbres, los numerosos roques, los dispersos caseríos y especialmente el ancestral sistema de bancales esculpidos en las laderas de sus barrancos, son algunos de los elementos que le dan verdadera entidad a este paisaje.

OBJETIVOS:

- Conocer y valorar las actividades en el medio natural como un recurso para llenar el tiempo de ocio, valorando su impacto en el medio ambiente y contribuyendo a su conservación y mejora.
- Desarrollar actitudes de cooperación, respeto y tolerancia, valorando los aspectos de relación de las actividades físicas.
- Adquirir un nivel de autonomía personal que permita la adopción de compromisos y responsabilidades que garanticen el éxito de cada una de las actividades.
- Conocer la flora y la fauna característica del Parque Rural de Anaga.
- Reconocer la indumentaria adecuada para realizar una actividad física en el medio natural, empleando el vocabulario adecuado en lengua extranjera: inglés.

CONTENIDOS:

Entendemos los CONTENIDOS de trabajo, como un conjunto de conocimientos, procedimientos y habilidades necesarias a adquirir, para que el alumnado pueda actuar y reaccionar frente al entorno. Así destacamos en la presente actividad los siguientes:

Educación Física:

- Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular.
- Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.
- Toma de conciencia de la conservación y mejora del medio natural a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas.

**Ciencias Naturales:**

- Reconocimiento de la Flora y la Fauna característica del Parque Rural de Anaga.
- Identificación de los cambios del relieve/vegetación, asociados a agentes climáticos.
- Valoración de la diversidad de climas. Bioclimas, ecosistemas como causa de la diversidad de nuestro planeta y mostrar interés por su conservación y mejora.

**Inglés:**

- Adquisición de vocabulario específico propio de la actividad física en el medio natural.
- Valoración de la lengua extranjera como medio de comunicación internacional.

**INTERDISCIPLINARIDAD:**

En la educación actual, deben contemplarse aprendizajes que favorezcan la suma integral e interrelacionada del conjunto de materias que conforman el sistema educativo. De ahí que en el diseño y organización de la presente actividad se haya elaborado un documento denominado **“Cuaderno de Actividades del Alumno/a”**. Para ello se han coordinado diferentes Departamentos, (Educación Física, Ciencias Naturales e Inglés) con el objeto de favorecer un aprendizaje armónico, global, integral y significativo, donde el alumno/a asuma un papel activo en su propio aprendizaje, relacionando los conceptos/procedimientos



nuevos con otros ya adquiridos en las diferentes materias implicadas en la actividad.

DESARROLLO Y ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS:

En el diseño y desarrollo de la presente actividad, se han tenido presente la adquisición de las competencias básicas, así el movimiento, el cuerpo humano y el medio natural, han sido los ejes básicos en los que han girado la intervención educativa.



- * **Competencia en el Conocimiento e Interacción con el Mundo Físico:** proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables en la ocupación sana del tiempo libre, así como inculcando un uso responsable y respetuoso del medio ambiente a través de las actividades físicas en la naturaleza.
- * **Competencia Lingüística:** ofreciendo una variedad de vocabulario específico, tanto en lengua castellana como en lengua extranjera (inglés), así como en la utilización de simbología específica propia de las actividades del medio natural.
- * **Competencia Matemática:** a través del cálculo de distancias o tiempos en el recorrido del sendero, así como realizando sencillas gráficas obtenidas del cálculo y variación de la frecuencia cardiaca (como indicador de la intensidad del ejercicio físico).
- * **Competencia de Autonomía e Iniciativa Personal:** otorga protagonismo al alumnado, ya que ofrece la posibilidad de inculcar el propósito de la ocupación sana del tiempo de ocio, así como la adquisición de hábitos responsables del cuidado del entorno natural.
- * **Competencia de Aprender a Aprender:** el establecimiento de metas alcanzables, genera motivación, confianza y capacidad de autorregular su propio aprendizaje, lo que favorecerá a que el alumnado adquiera autonomía en la práctica de actividades en su tiempo libre.
- * **Competencia Social y Ciudadana:** esta competencia se propicia a través de actividades dirigidas a la autonomía personal, respetando la diversidad del alumnado dentro del grupo y favoreciendo en todo momento la inclusión.
- * **Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital:** el uso de Internet para recabar y analizar información relativa al Parque Rural de Anaga, su historia y evolución hasta nuestros días. Indagando sobre la distinción entre un Parque Nacional y un Parque Rural.

CUADERNO DE TRABAJO/ACTIVIDADES:

En el Cuaderno que se presenta a continuación, se recogen todas las actividades y tareas elaboradas por los diferentes Departamentos implicados. La metodología de trabajo que se ha seguido es la siguiente:

A cada uno de los/as alumnos/as se les facilitaba el cuaderno, los días previos a la salida de senderismo. Así se podrían ir realizando algunas de las tareas con el objeto de sensibilizar y concienciar al alumnado sobre todos aquellos contenidos que se iban a ir trabajando a lo largo de la actividad complementaria de senderismo.

Hoja 1**CUADERNO DEL ALUMNO/A:****PARQUE RURAL DE ANAGA**

ruta: Cruz del Carmen-Chinamada- Las Carboneras
Marcha-Senderismo: 2º de la ESO. PR TF-10 5,5 KM

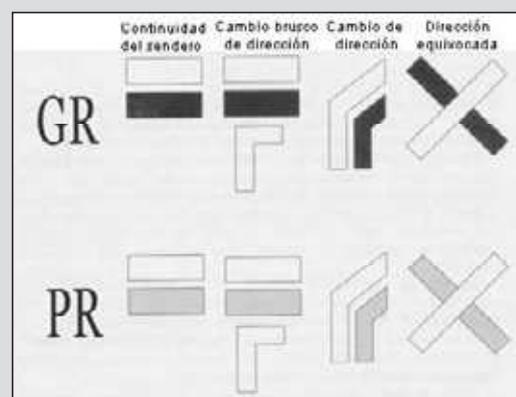
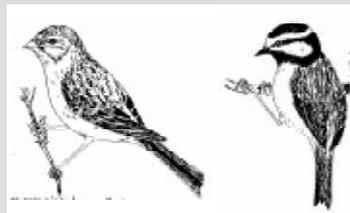
Situado en el extremo oriental de la isla de Tenerife, el macizo de Anaga alberga una de las mejores manifestaciones de laurisilva del Archipiélago Canario. Se trata de un denso bosque que debe su nombre a la familia del laurel. Casi 20 especies diferentes de árboles e innumerables arbustos y plantas forman parte de este bosque que permanece gran parte del año entre brumas, y que se considera como el último testigo viviente de una flora que cubrió el sur de Europa durante el Terciario (hace aproximadamente 20 millones de años). Hasta hace unos 500 años, la laurisilva cubría todo el Norte de la isla de Tenerife (desde Anaga a Teno y parte del Sur, como los altos de Güimar). Sin embargo, la posterior acción humana redujo su extensión a un 15% de la original; disminuyendo también el número de aves que vivían en ella, como las palomas Turqué y Rabiche (ligadas a este bosque), que se alimentan de frutos, semillas y brotes tiernos de las plantas que pueblan este bosque como: Laureles, Acebiños, Follaos, Tiles, Barbuzanos, Viñátigos, Brezos, Helechos, Codesos, Fayal... La mejor época para visitarlo es a finales de invierno y en primavera, cuando la mayoría de las plantas aún están en flor.

Hoja 2**SEÑALIZACIÓN DE UN SENDERO:**

El sendero que vamos a realizar está completamente señalizado. Fíjate en todas las indicaciones que encuentres.

Hoja 2**PIEDRAS O HITOS**

¿Qué tipo de señales indican el camino a seguir en la ruta de hoy?

**Hoja 3****FAUNA CARACTERÍSTICA DEL PARQUE:**

PALOMAS TURQUÉY RABICHE
(LAUREL PIGEON)



PINZONES
(BLACKCAP)



MIRLO
(RAVEN)

NOTA:

Además de estas aves, nos podemos encontrar con una gran variedad de insectos, gusanos, roedores... y algún ave rapaz como el cernícalo.

Hoja 4

FLORA CARACTERÍSTICA DEL PARQUE

Las hojas verdes de **LAUREL o LORO (de unos 20m de altura)** se distinguen por unas pequeñas glándulas visibles a lo largo del nervio central. Frutos en forma de aceituna.



El **VIÑÁTIGO**, árbol de hasta 30 m de altura, posee una densa y ancha copa, con flores amarillentas reunidas en racimos. Sus grandes hojas, al madurar, toman un color rojizo.



El **VERODE DE LOS TEJADOS** abunda en lugares húmedos. Sus hojas se disponen en forma de cuchara formando una roseta agrupada.



Pequeño **HELECHO**, que se desarrolla en ambientes húmedos.

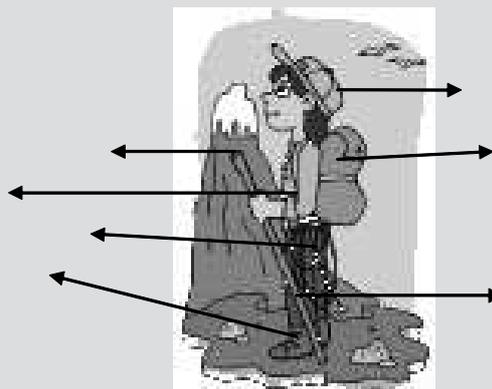


- ¿Has observado alguna diferencia en las tres veces que te has tomado el pulso? Explica a qué se deben estas diferencias.
- Durante la actividad ¿se sitúa tu pulso dentro de tu zona de actividad?. ¿Qué indica esto?

Hoja 6

DEPARTAMENTO DE INGLÉS

- Escribe al lado de cada flecha el material necesario que debe llevar un buen **SENDERISTA**:



- Enumera 5 palabras que tengan relación con tu experiencia como **SENDERISTA**, como por ejemplo: amigos/as, montaña, paisaje, ... y a continuación haz **UNA FRASE** con todas ellas.

Hoja 5

ACTIVIDADES EDUCACIÓN FÍSICA:

Caminar es una actividad física beneficiosa para la salud. La intensidad del esfuerzo físico realizado depende de varios factores: el ritmo de la marcha (rápido, medio, lento), la pendiente del camino y el tipo de terreno.

- Vamos a tomarnos la Frecuencia Cardíaca (pulso), al inicio de la caminata, para ello, coloca los dedos índice y corazón en la parte lateral del cuello, denominada **ARTERIA** _____.

Nos lo tomaremos en 6 seg. $6 \text{ seg} \times 10 = \heartsuit$
PULSACIONES AL INICIO.

- Siento decirte que lo que observas ante ti, es una cuesta con cierta pendiente y todos/as nosotros/as tenemos que subirla. Una vez conquistada la cima nos tomaremos de nuevo el pulso en 6 segundos.
 $6 \text{ seg} \times 10 = \heartsuit$ **PULSACIONES TRAS UN ESFUERZO INTENSO.**

- Una vez en nuestro destino final tómate una última vez el pulso.
 $6 \text{ seg} \times 10 = \heartsuit$ **PULSACIONES AL FINAL.**

Hoja 7

MAPA DEL SENDERO





Hoja 8

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

Andar por el campo o el bosque es una actividad que, además de servirnos como ejercicio físico sano y divertido, nos puede enseñar muchas cosas sobre la naturaleza si somos observadores y estamos atentos. Debes tener en cuenta las recomendaciones siguientes:



- * No tires basura en ningún lugar del trayecto, excepto en los lugares indicados para ello.
- * Debes utilizar calzado cómodo (tenis, botas de marcha...).
- * No debes salirte del camino o sendero marcado por el profesor/a..

Si necesitas ayuda o tienes alguna duda, ¡pregúntale!.

- * Una marcha no es una carrera. Te cansas menos si vas siempre al mismo ritmo y respiras adecuadamente.
- * La marcha durará dos horas y media, aproximadamente. Haremos algunas paradas o descansos. En la última, comeremos (Ermita de Chinamada).
- * Además de ropa cómoda que nos permita movernos con soltura (chandal, por ejemplo), conviene llevar una pequeña mochila con: una botella/cantimplora de agua, un bocadillo, un jugo y/o una pieza de fruta, una gorra y una bolsa plástica para recoger la basura.
- * Recuerda que no nos vamos de acampada y que, además, debes cargar tu mochila durante el trayecto. Por tanto, no pongas en ella más de lo necesario.

BIBLIOGRAFÍA:

- QUEROL CARCELLER, S. (1998): *Créditos variables de actividades en la naturaleza*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Diferente información ofrecida por el Parque Rural de Anaga.